

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 10 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 64 AL 70

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 64

No dejes que me olvide de mi función.

1. La idea de hoy es simplemente otra manera de decir: "No me dejes caer en la tentación". 2El propósito del mundo que ves es nublar tu función de perdonar y proveerte de una justificación por haberte olvidado de ella. 3Es asimismo la tentación de abandonar a Dios y a Su Hijo adquiriendo una apariencia física. 4Esto es lo que los ojos del cuerpo ven.

2. Nada de lo que los ojos del cuerpo parecen ver puede ser otra cosa que una forma de tentación, ya que ése fue el propósito del cuerpo en sí. 2Hemos aprendido, no obstante, que el Espíritu Santo tiene otro uso para todas las ilusiones que tú has forjado, y, por lo tanto, ve en ellas otro propósito. 3Para el Espíritu Santo el mundo es un lugar en el que aprendes a perdonarte a ti mismo lo que consideras son tus pecados. 4De acuerdo con esta percepción, la apariencia física de la tentación se convierte en el reconocimiento espiritual de la salvación.

3. Al repasar nuestras últimas lecciones, vemos que tu función aquí es ser la luz del mundo, y que es una función que Dios Mismo te dio. 2La arrogancia del ego es lo único que te hace poner esto en duda, y el miedo del ego lo único que te induce a considerarte a ti mismo indigno de la tarea que Dios Mismo te encomendó. 3La salvación del mundo aguarda tu perdón porque a través de él el Hijo de Dios se libera de todas las ilusiones y, por ende, de toda tentación. 4El Hijo de Dios eres tú.

4. Sólo desempeñando la función que Dios te dio podrás ser feliz. 2Esto se debe a que tu función es ser feliz valiéndote de los medios mediante los cuales la felicidad se vuelve inevitable. 3No hay otra manera. 4Por lo tanto, cada vez que eliges entre si desempeñar o no tu función, estás en realidad eligiendo entre ser feliz o no serlo.

5. Recordemos esto hoy. 2Tengámoslo presente por la mañana, por la noche, y también a lo largo del día. 3Prepárate de antemano para todas las decisiones que tengas que tomar hoy, recordando que todas ellas son en realidad muy simples. 4Cada una te conducirá ya sea a la felicidad o a la infelicidad. 5¿Puede ser acaso difícil tomar una decisión tan simple? 6No permitas que la forma de la decisión te engañe. 7Complejidad en lo relativo a la forma no implica complejidad en lo relativo al contenido. 8Es imposible que el contenido de cualquier decisión aquí en la tierra se componga de cualquier otra cosa que no sea esta simple elección. 9Ésta es la única elección que el Espíritu Santo ve. 10Por lo tanto, es la única elección que existe.

6. Practiquemos hoy, pues, con estos pensamientos:

2*No dejes que me olvide de mi función.*

3*No dejes que trate de sustituir la que Dios me dio por la mía.*

4*Déjame perdonar y ser feliz.*

5*Por lo menos una vez hoy, dedica diez o quince minutos a reflexionar acerca de esto con los ojos cerrados.*

6*Pensamientos afines acudirán en tu ayuda si recuerdas cuán crucial es tu función para ti y para el mundo.*

7. En las aplicaciones frecuentes de la idea de hoy a lo largo del día, dedica varios minutos a repasar estos pensamientos y luego a pensar en ellos y en nada más. 2Esto te resultará difícil, sobre todo al principio, ya que aún no tienes la disciplina mental que ello requiere. 3Tal vez necesites repetir: "No dejes que me olvide de mi función" con bastante frecuencia para que te ayude a concentrarte.

8. Hoy se requieren dos variaciones de las sesiones de práctica más cortas. 2Haz los ejercicios con los ojos cerrados algunas veces, tratando de concentrarte en los pensamientos que estés usando. 3En otras, mantén los ojos abiertos una vez que hayas repasado los pensamientos, y luego mira a tu alrededor lenta e imparcialmente, repitiendo para tus adentros:

4*Éste es el mundo que es mi función salvar.*

LECCIÓN 65

Mi única función es la que Dios me dio.

1. La idea de hoy reafirma tu compromiso con la salvación. 2También te recuerda que no tienes ninguna otra función salvo ésa. 3Ambos pensamientos son obviamente necesarios para un compromiso total. 4La salvación no podrá ser tu único propósito mientras sigas abrigando otros. 5Aceptar la salvación como tu

única función entraña necesariamente dos fases: el reconocimiento de que la salvación es tu función, y la renuncia a todas las demás metas que tú mismo has inventado.

2. Ésta es la única manera en que puedes ocupar el lugar que te corresponde entre los salvadores del mundo. 2Ésta es la única manera en que puedes decir, y decirlo en serio: "Mi única función es la que Dios me dio". 3Y ésta es la única manera en que puedes encontrar paz.

3. Hoy, y durante los próximos días, reserva diez o quince minutos para una sesión de práctica más prolongada, en la que trates de entender y aceptar el verdadero significado de la idea de hoy. 2La idea de hoy te ofrece el que puedas escapar de todas las dificultades que percibes. 3Pone en tus manos la llave que abre la puerta de la paz, la cual tú mismo cerraste. 4Es la respuesta a la incesante búsqueda en la que has estado enfrascado desde los orígenes del tiempo.

4. Trata, en la medida de lo posible, de llevar a cabo las sesiones de práctica más largas a la misma hora todos los días. 2Trata asimismo, de fijar esa hora de antemano, y de adherirte luego al máximo al horario establecido. 3El propósito de esto es organizar tu día de tal manera que hayas reservado tiempo para Dios, así como para todos los propósitos y objetivos triviales que persigues. 4Esto es parte del entrenamiento a largo plazo que tu mente necesita para adquirir disciplina, de modo que el Espíritu Santo pueda valerse de ella de manera consistente para el propósito que comparte contigo.

5. En la sesión de práctica más prolongada, comienza repasando la idea de hoy. 2Luego cierra los ojos y repite la idea para tus adentros una vez más, observando tu mente con gran detenimiento a fin de poder captar cualquier pensamiento que cruce por ella. 3Al principio, no trates de concentrarte exclusivamente en aquellos pensamientos que estén relacionados con la idea de hoy. 4Trata, más bien, de poner al descubierto cada pensamiento que surja para obstaculizarla. 5Toma nota de cada uno de ellos con el mayor desapego posible según se presente, y deséchalos uno por uno a medida que te dices a ti mismo: 6*Este pensamiento refleja un objetivo que me está impidiendo aceptar mi única función.*

6. Después de un rato, te resultará más difícil poder detectar los pensamientos que causan interferencia. 2Sigue tratando, no obstante, durante un minuto más o menos, intentando detectar algunos de los pensamientos vanos que previamente eludieron tu atención, pero sin afanarte o esforzarte innecesariamente en ello. 3Luego repite para tus adentros: 4*Que en esta tabla rasa quede escrita mi verdadera función.* 5No es preciso que uses estas mismas palabras, pero trata de tener la sensación de que estás dispuesto a que tus propósitos ilusorios sean reemplazados por la verdad.

7. Finalmente, repite la idea de hoy una vez más y dedica el resto de la sesión de práctica a reflexionar sobre la importancia que dicha idea tiene para ti, el alivio que su aceptación te ha de brindar al resolver todos tus conflictos de una vez por todas, y lo mucho que realmente deseas la salvación, a pesar de tus absurdas ideas al contrario.

8. En las sesiones de práctica más cortas, que deben hacerse por lo menos una vez por hora, usa el siguiente modelo al aplicar la idea de hoy:

2*Mi única función es la que Dios me dio.* 3*No quiero ninguna otra ni tengo ninguna otra.*

4Cierra los ojos en algunas ocasiones al practicar esto, y en otras, mantenlos abiertos mientras miras a tu alrededor. 5Lo que ahora ves será totalmente diferente cuando aceptes la idea de hoy sin reservas.

LECCIÓN 66

Mi función y mi felicidad son unan.

1. Seguramente habrás notado que en nuestras lecciones más recientes hemos hecho hincapié en la conexión que existe entre desempeñar tu función y alcanzar la felicidad. 2Esto ha sido así porque realmente tú no ves la conexión. 3Sin embargo, se trata de algo más que una simple conexión: son una misma cosa. 4La manera en que cada una se manifiesta es distinta, pero el contenido es exactamente el mismo.

2. El ego está batallando constantemente con el Espíritu Santo en torno a la cuestión fundamental de cuál es tu función. 2También batalla con Él constantemente con respecto a qué es tu felicidad. 3No es ésta una batalla que tenga dos contendientes. 4El ego ataca y el Espíritu Santo no responde. 5Él sabe cuál es tu función. 6Él sabe que es tu felicidad.

3. Hoy intentaremos ir más allá de esta batalla completamente absurda y arribar a la verdad con respecto a tu función. 2No nos vamos a enfrascar en argumentos fútiles con respecto a lo que es tu función. 3No vamos a tratar inútilmente de definir lo que es la felicidad ni de determinar los medios para alcanzarla. 4No vamos a

gratificar al ego escuchando sus ataques contra la verdad. 5Sencillamente nos alegraremos de que podemos descubrir lo que ésta es.

4. El propósito de la sesión de práctica larga de hoy es que aceptes el hecho de que no sólo existe una conexión muy real entre la función que Dios te dio y tu felicidad, sino que ambas cosas son, de hecho, lo mismo. 2Dios te da únicamente felicidad. 3Por lo tanto, la función que Él te dio tiene que ser la felicidad, aunque parezca ser otra cosa. 4Los ejercicios de hoy son un intento de ir más allá de estas diferencias de aspecto y de reconocer un contenido común allí donde en verdad lo hay.

5. Comienza la sesión de práctica de diez o quince minutos reflexionando sobre estos pensamientos: 2*Dios me da únicamente felicidad.* 3*Él me ha dado mi función.* 4*Por lo tanto, mi función tiene que ser la felicidad.* 5Trata de ver la lógica en esta secuencia, incluso si aún no aceptas la conclusión. 6Únicamente si los dos primeros pensamientos son erróneos, podría ser falsa la conclusión. 7Reflexionemos, entonces, por un rato sobre estas premisas según practicamos.

6. La primera premisa es que Dios te da únicamente felicidad. 2Esto, desde luego, podría ser falso, pero para que fuese falso sería preciso definir a Dios como algo que Él no es. 3El Amor no puede dispensar maldad, y lo que no es felicidad es maldad. 4Dios no puede dar lo que no tiene, ni puede tener lo que Él no es. 5Si Dios no te diese únicamente felicidad, ciertamente sería malvado. 6Y ésa es la definición que crees acerca de Él si no aceptas la primera premisa.

7. La segunda premisa afirma que Dios te ha dado tu función. 2Hemos visto que tu mente sólo tiene dos partes. 3Una de ellas la gobierna el ego y se compone de ilusiones. 4La otra es la morada del Espíritu Santo, donde reside la verdad. 5Sólo puedes escoger entre estos dos guías, y los únicos resultados que pueden proceder de tu elección son el miedo que el ego siempre engendra o el amor que el Espíritu Santo siempre ofrece para reemplazarlo.

8. Así pues, o bien fue Dios Quien estableció tu función a través de Su Voz, o bien fue el ego, que tú inventaste para reemplazarlo a Él. 2¿Cuál de estas posibilidades es verdad? 3A menos que hubiese sido Dios Quien te dio tu función, ésta sólo podría ser un regalo del ego. 4Mas ¿qué regalos puede dar el ego, cuando él mismo es una ilusión y lo único que puede ofrecer son regalos ilusorios?

9. Piensa en esto durante tu sesión de práctica más larga de hoy. 2Piensa asimismo en las múltiples formas que tu ilusoria función ha adoptado en tu mente, y en las muchas maneras por las que, guiado por el ego, trataste de encontrar la salvación. 3¿La encontraste? 4¿Te sentiste feliz? 5¿Te brindaron paz? 6Hoy necesitamos ser muy honestos. 7Recuerda objetivamente los resultados que lograste y examina si en algún momento fue razonable pensar que podías encontrar felicidad en nada que el ego jamás propusiera. 8Con todo, la única alternativa para la Voz del Espíritu Santo es el ego.

10. Prestarás oídos a la locura, o bien oirás la verdad. 2Trata de hacer tu elección mientras reflexionas sobre las premisas en las que se basa nuestra conclusión. 3Podemos concurrir con esta conclusión, pero no con ninguna otra, toda vez que Dios Mismo concurre con nosotros al respecto. 4La idea de hoy es otro paso gigantesco hacia la percepción de lo que es lo mismo como lo mismo y de lo que es diferente como diferente. 5A un lado están las ilusiones. 6Al otro, la verdad. 7Tratemos hoy de darnos cuenta de que sólo la verdad es verdad.

11. Para las sesiones de práctica más cortas, que hoy te resultarán muy beneficiosas si las llevas a cabo dos veces por hora, sugerimos la siguiente forma de aplicación: 2*Mi función y mi felicidad son una porque Dios me dio las dos.* 3No te tomará más de un minuto, y probablemente menos, repetir estas palabras lentamente y pensar en ellas por un rato mientras las dices.

LECCIÓN 67

El Amor me creó a semejanza de Sí Mismo.

1. La idea de hoy es una afirmación exacta y cabal de lo qué eres. 2Por eso es por lo que eres la luz del mundo. 3Por eso es por lo que Dios te designó como el salvador del mundo. 4Por eso es por lo que el Hijo de Dios apela a ti para su salvación. 5Él se salva por razón de lo que tú eres. 6Hoy haremos todo lo posible por llegar a esta verdad acerca de ti y por darnos cuenta plenamente, aunque sólo sea por un momento, de que es verdad.

2. Durante la sesión de práctica más larga pensaremos en tu realidad y en su naturaleza completamente inalterada e inalterable. ²Comenzaremos repitiendo esta verdad acerca de ti, y luego pasaremos unos minutos añadiendo algunos pensamientos afines, tales como:

³*La Santidad me creó santo.*

⁴*La Bondad me creó bondadoso.*

⁵*La Asistencia me creó servicial.*

⁶*La Perfección me creó perfecto.*

⁷Cualquier atributo que esté de acuerdo con la definición que Dios tiene de Sí Mismo es apropiado. ⁸Hoy estamos tratando de enmendar tu definición de Dios y de reemplazarla por la Suya. ⁹Y también estamos tratando de recalcar el hecho de que tú formas parte de Su definición de Sí Mismo.

3. Una vez que hayas reflexionado sobre varios de estos pensamientos afines a la idea de hoy, trata, durante un breve intervalo preparatorio, de vaciar tu mente de todo pensamiento y de ir más allá de todas las imágenes y conceptos que tienes de ti mismo hasta llegar a la verdad en ti. ²Si el Amor te creó a semejanza de Su Propio Ser, ese Ser tiene que estar en ti. ³Y tiene que estar en alguna parte de tu mente donde tú lo puedas encontrar.

4. Tal vez te resulte necesario repetir la idea de hoy de vez en cuando a fin de reemplazar aquellos pensamientos que te distraigan. ²Puede que también descubras que aun esto no es suficiente y que necesitas seguir añadiendo otros pensamientos relacionados con la verdad acerca de ti. ³Sin embargo, tal vez puedas superar todo eso y, valiéndote del intervalo en el que tu mente está libre de pensamientos, quizá puedas llegar a la conciencia de una luz resplandeciente en la cual te reconoces a ti mismo tal como el Amor te creó. ⁴Confía en que hoy harás mucho por acercarte a esa conciencia, tanto si sientes que has tenido éxito como si no.

5. Hoy te resultará especialmente beneficioso practicar la idea del día tan a menudo como puedas. ²Necesitas oír la verdad acerca de ti tan a menudo como sea posible, debido a que tu mente está tan ocupada con falsas imágenes de sí misma. ³Sería sumamente beneficioso que te recordaras, cuatro o cinco veces por hora, o incluso más si fuese posible, que el Amor te creó a semejanza de Sí Mismo. ⁴Oye en esto la verdad acerca de ti.

6. Trata de darte cuenta, durante las sesiones de práctica más cortas, de que no es tu diminuta y solitaria voz la que te dice esto. ²Se trata de la Voz de Dios, recordándote al Padre y a tu Ser. ³Se trata de la Voz de la verdad, sustituyendo todo lo que el ego te dice acerca de ti mismo con la simple verdad acerca del Hijo de Dios. ⁴El Amor te creó a semejanza de Sí Mismo.

LECCIÓN 68

El amor no abriga resentimientos.

1. Tú, que fuiste creado por el Amor a semejanza de Sí Mismo, no puedes abrigar resentimientos y conocer tu Ser. ²Abrigar resentimientos es olvidarte de quien eres. ³Abrigar resentimientos es verte a ti mismo como un cuerpo. ⁴Abrigar resentimientos es permitir que el ego gobierne tu mente y condenar el cuerpo a morir. ⁵Quizá aún no hayas comprendido del todo lo que abrigar resentimientos le ocasiona a tu mente. ⁶Te hace sentir como si estuvieses enajenado de tu Fuente y fueses diferente de Él. ⁷Te hace creer que Él es como aquello en lo que tú piensas que te has convertido, pues nadie puede concebir que su Creador sea diferente de sí mismo.

2. Escindido de tu Ser, el Cual sigue consciente de Su semejanza con Su Creador, tu Ser parece dormir, mientras que la parte de tu mente que teje ilusiones mientras duerme, parece estar despierta. ²¿Podría ser todo esto el resultado de abrigar resentimientos? ³¡Desde luego que sí! ⁴Pues aquel que abriga resentimientos niega haber sido creado por el Amor, y en su sueño de odio, su Creador se ha vuelto algo temible. ⁵¿Quién podría tener sueños de odio y no temer a Dios?

3. Es tan cierto que aquellos que abrigan resentimientos forjarán una nueva definición de Dios de acuerdo con su propia imagen, como que Dios los creó a Semejanza de Sí Mismo y los definió como parte de Él. ²Es tan cierto que aquellos que abrigan resentimientos sentirán culpabilidad, como que los que perdonan hallarán la paz. ³Y es igualmente cierto que aquellos que abrigan resentimientos se olvidarán de quienes son, como que los que perdonan lo recordarán.

4. ¿No estarías dispuesto a abandonar tus resentimientos si creyeras que todo esto es cierto? ²Tal vez crees que no puedes desprenderte de tus resentimientos. ³Esto, sin embargo, no es sino una cuestión de

motivación. ⁴Hoy trataremos de ver cómo te sentirías sin ellos. ⁵Si lo logras, aunque sea brevemente, jamás volverás a tener problemas de motivación.

5. Comienza la sesión de práctica más larga de hoy escudriñando tu mente en busca de aquellas personas que son objeto de lo que según tú son tus mayores resentimientos. ²Algunas de ellas serán muy fáciles de identificar. ³Piensa luego en los resentimientos aparentemente insignificantes que abrigas en contra de aquellas personas a quienes aprecias e incluso crees amar. ⁴Muy pronto te darás cuenta de que no hay nadie contra quien no abrigues alguna clase de resentimiento. ⁵Esto te ha dejado solo en medio de todo el universo tal como te percibes a ti mismo.

6. Resuélvete ahora a ver a todas esas personas como amigos. ²Diles a todas ellas, pensando en cada una por separado: *³Te consideraré mi amigo, para poder recordar que eres parte de mí y así poder llegar a conocerme a mí mismo.* ⁴Pasa el resto de la sesión tratando de imaginarte a ti mismo completamente en paz con todo el mundo y con todo, a salvo en un mundo que te protege y te ama, y al que tú, a tu vez, amas. ⁵Siente como la seguridad te rodea, te envuelve y te sustenta. ⁶Trata de creer, por muy brevemente que sea, que no hay nada que te pueda causar daño alguno. ⁷Al final de la sesión de práctica di para tus adentros: *⁸El amor no abriga resentimientos. ⁹Cuando me desprenda de mis resentimientos sabré que estoy perfectamente a salvo.*

7. Las sesiones de práctica cortas deben incluir una rápida aplicación de la idea de hoy tal como se indica a continuación, la cual deberá hacerse siempre que surja un pensamiento de resentimiento contra alguien, tanto si esa persona está físicamente presente como si no:

²El amor no abriga resentimientos. ³No traicionaré a mi propio Ser. ⁴Además de eso, repite la idea varias veces por hora de la siguiente manera: ⁵El amor no abriga resentimientos. ⁶Quiero despertar a la verdad de mi Ser dejando a un lado todos mis resentimientos y despertando en Él.

LECCIÓN 69

Mis resentimientos ocultan la luz del mundo en mí.

1. Nadie puede ver lo que tus resentimientos ocultan. ²Debido a que tus resentimientos ocultan la luz del mundo en ti, todo el mundo se halla inmerso en la oscuridad, y tú junto con ellos. ³Pero a medida que el velo de tus resentimientos se descorre, tú te liberas junto con ellos. ⁴Comparte tu salvación con aquel que se encontraba a tu lado cuando estabas en el infierno. ⁵Él es tu hermano en la luz del mundo que os salva a ambos.

2. Intentemos hoy nuevamente llegar a la luz en ti. ²Antes de emprender esto en nuestra sesión de práctica más larga, dediquemos varios minutos a reflexionar sobre lo que estamos tratando de hacer. ³Estamos intentando literalmente ponernos en contacto con la salvación del mundo. ⁴Estamos tratando de ver más allá del velo de tinieblas que la mantiene oculta. ⁵Estamos tratando de descorrer el velo y de ver las lágrimas del Hijo de Dios desaparecer a la luz del sol.

3. Hoy daremos comienzo a nuestra sesión de práctica más larga plenamente conscientes de que esto es así y armados de una firme determinación por llegar hasta aquello que nos es más querido que ninguna otra cosa. ²La salvación es nuestra única necesidad. ³No tenemos ningún otro propósito aquí ni ninguna otra función que desempeñar. ⁴Aprender lo que es la salvación es nuestra única meta. ⁵Pongamos fin a la ancestral búsqueda descubriendo la luz en nosotros y poniéndola en alto para que todos aquellos que han estado buscando con nosotros la vean y se regocijen.

4. Y ahora, muy serenamente y con los ojos cerrados, trata de deshacerte de todo el contenido que generalmente ocupa tu conciencia. ²Piensa en tu mente como si fuera un círculo inmenso, rodeado por una densa capa de nubes oscuras. ³Lo único que puedes ver son las nubes, pues parece como si te hallaras fuera del círculo y a gran distancia de él.

5. Desde donde te encuentras no ves nada que te indique que detrás de las nubes hay una luz brillante. ²Las nubes parecen ser la única realidad. ³Parece como si fueran lo único que se puede ver. ⁴Por lo tanto, no tratas de atravesarlas e ir más allá de ellas, lo cual sería la única manera de convencerte realmente de su insustancialidad. ⁵Eso es lo que vamos a intentar hoy.

6. Después de que hayas pensado en cuán importante es para ti y para el mundo lo que estás intentando hacer, trata de alcanzar un estado de perfecta quietud, recordando únicamente la intensidad con la que deseas alcanzar hoy mismo, en este mismo instante, la luz que resplandece en ti. ²Resuélvete a atravesar

las nubes. ³Extiende tu mano y, en tu mente, tócalas. ⁴Apártalas con la mano, y siente como rozan tus mejillas, tu frente y tus ojos a medida que las atraviesas. ⁵Sigue adelante; las nubes no te pueden detener.

7. Si estás haciendo los ejercicios correctamente, empezarás a sentir como si estuvieses siendo elevado y transportado hacia adelante. ²Tus escasos esfuerzos y tu limitada determinación invocan el poder del universo para que venga en tu ayuda, y el Propio Dios te sacará de las tinieblas y te llevará a la luz. ³Estás actuando de acuerdo con Su Voluntad. ⁴No puedes fracasar porque tu voluntad es la Suya.

8. Ten confianza en tu Padre hoy y certeza de que Él te ha oído y te ha contestado. ²Es posible que aún no reconozcas Su respuesta, pero puedes estar seguro de que se te ha dado y de que la recibirás. ³Trata de tener presente esta certeza, según intentas atravesar las nubes en dirección a la luz. ⁴Trata de recordar que por fin estás uniendo tu voluntad a la de Dios. ⁵Trata de mantener claro en tu mente el pensamiento de que lo que emprendes con Dios no puede sino tener éxito. ⁶Deja entonces que el poder de Dios obre en ti y a través de ti, para que se haga Su Voluntad y la tuya.

9. En las sesiones de práctica más cortas, que te conviene llevar a cabo tan a menudo como sea posible en vista de la importancia que la idea de hoy tiene para ti así como para tu felicidad, recuérdate a ti mismo que tus resentimientos ocultan la luz del mundo de tu conciencia. ²Recuérdate también que no la estás buscando solo y que sabes dónde encontrarla. ³Di entonces: *4Mis resentimientos ocultan la luz del mundo en mí. 5No puedo ver lo que he ocultado. 6Mas por mi salvación y por la salvación del mundo, deseo que me sea revelado. 7Asegúrate asimismo de decir para tus adentros: 8Si abrigo este resentimiento la luz del mundo quedará velada para mí, si sientes hoy la tentación de abrigo algún resentimiento contra alguien.*

LECCIÓN 70

Mi salvación procede de mí.

1. Toda tentación no es más que una variante de la tentación básica de no creer la idea de hoy. ²La salvación parece proceder de cualquier parte excepto de ti. ³Lo mismo se puede decir del origen de la culpabilidad. ⁴Tú no crees que la culpabilidad y la salvación estén en tu mente y sólo en tu mente. ⁵Cuando te des cuenta de que la culpabilidad es sólo una invención de la mente, te darás cuenta también de que la culpabilidad y la salvación tienen que encontrarse en el mismo lugar. ⁶Al entender esto te salvas.

2. El aparente costo de aceptar la idea de hoy es el siguiente: significa que nada externo a ti puede salvarte ni nada externo a ti puede brindarte paz. ²Significa también que nada externo a ti te puede hacer daño, perturbar tu paz o disgustarte en modo alguno. ³La idea de hoy te pone a cargo del universo, donde te corresponde estar por razón de lo que eres. ⁴No es éste un papel que se pueda aceptar parcialmente. ⁵Y seguramente habrás comenzado a darte cuenta de que aceptarlo es la salvación.

3. Es probable, no obstante, que aún no esté claro para ti por qué razón reconocer que la culpabilidad está en tu propia mente conlleva asimismo darte cuenta de que la salvación está allí también. ²Dios no habría puesto el remedio para la enfermedad donde no te pudiese servir de nada. ³Así es como funciona tu mente, pero no la Suya. ⁴Él quiere que sanes, y por eso mantiene la Fuente de la curación allí donde hay necesidad de curación.

4. Tú has tratado de hacer justamente lo contrario, intentando por todos los medios, no importa cuán distorsionados o extravagantes, separar la curación de la enfermedad a la que estaba destinada, conservando de este modo la enfermedad. ²Tu propósito ha sido asegurarte de que la curación no tuviese lugar. ³El propósito de Dios ha sido asegurarse de que sí tuviese lugar.

5. Nuestra práctica de hoy consiste en darnos cuenta de que la Voluntad de Dios y la nuestra coinciden completamente en esto. ²Dios quiere que sanemos, y nosotros no queremos realmente estar enfermos, pues eso no nos hace felices. ³Al aceptar la idea de hoy, por lo tanto, estamos en realidad de acuerdo con Dios. ⁴Él no quiere que estemos enfermos. ⁵Nosotros tampoco. ⁶Él quiere que nos curemos. ⁷Nosotros también.

6. Hoy estamos listos para dos sesiones de práctica largas, cada una de las cuales debe tener una duración de diez a quince minutos. ²Dejaremos, no obstante, que seas tú quien decida cuándo llevarlas a cabo. ³Seguiremos esta norma en varias de las lecciones sucesivas, por lo que una vez más sería mejor que decidieses de antemano la mejor hora para llevar a cabo cada una de las sesiones de práctica y que luego te adhicieses lo más fielmente posible al horario establecido.

7. Empieza estas sesiones de práctica repitiendo la idea de hoy, añadiendo una afirmación en la que se vea expresado tu reconocimiento de que la salvación no procede de nada externo a ti. ²Podrías, por ejemplo, decir lo siguiente: ³*Mi salvación procede de mí.* ⁴*No puede proceder de ninguna otra parte.* ⁵Dedica después varios minutos, con los ojos cerrados, a revisar algunas de las fuentes externas en las que en el pasado buscaste la salvación: en otra gente, en posesiones, en diversas situaciones y acontecimientos, y en conceptos de ti mismo que intentaste convertir en realidad. ⁶Reconoce que la salvación no se encuentra en nada de eso, y dite a ti mismo:

⁷*Mi salvación no puede proceder de ninguna de esas cosas.*

⁸*Mi salvación procede de mí, y sólo de mí.*

8. Trataremos ahora nuevamente de llegar a la luz en ti, que es donde realmente se encuentra tu salvación. ²No puedes encontrarla en las nubes que rodean la luz, y es ahí donde la has estado buscando. ³No está ahí. ⁴Está más allá de las nubes, en la luz que se encuentra tras ellas. ⁵Recuerda que tienes que atravesar las nubes antes de poder llegar a la luz. ⁶Pero recuerda también que jamás encontraste nada que fuese duradero o que realmente quisieras en los tapices de nubes que te imaginabas.

9. Puesto que todas las ilusiones de salvación te han fallado, seguramente no querrás quedarte en las nubes buscando en vano ídolos falsos, cuando te sería tan fácil llegar hasta la luz de la verdadera salvación. ²Trata de ir más allá de las nubes utilizando cualquier medio que te atraiga. ³Si te resulta útil, piensa que te estoy llevando de la mano, y que te estoy guiando. ⁴Y te aseguro que esto no será una vana fantasía.

10. Para las sesiones de práctica cortas y frecuentes de hoy, recuérdate a ti mismo que la salvación procede de ti y que nada, salvo tus propios pensamientos, puede impedir tu progreso. ²Estás libre de toda interferencia externa. ³Estás a cargo de tu salvación. ⁴Estás a cargo de la salvación del mundo. ⁵Di, entonces:

⁶*Mi salvación procede de mí.*

⁷*No hay nada externo a mí que me pueda detener.*

⁸***En mí se encuentra la salvación del mundo y la mía propia.***