

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 12 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 78 AL 84

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 78

¡Que los milagros reemplacen todos mis resentimientos!

1. Tal vez aún no esté completamente claro para ti el hecho de que en cada decisión que tomas estás eligiendo entre un resentimiento y un milagro. ²Cada resentimiento se alza cual tenebroso escudo de odio ante el milagro que pretende ocultar. ³Y al alzarlo ante tus ojos no puedes ver el milagro que se encuentra tras él. ⁴Éste, no obstante, sigue allí aguardándote en la luz, pero en lugar de él contemplas tus resentimientos.

2. Hoy vamos a ir más allá de los resentimientos para contemplar el milagro en lugar de ellos. ²Invertiremos la manera como ves al no dejar que tu vista se detenga antes de que veas. ³No esperaremos frente al escudo de odio, sino que lo dejaremos caer, y, suavemente, alzaremos los ojos en silencio para contemplar al Hijo de Dios.

3. Él te espera tras todos tus resentimientos, y a medida que dejas éstos de lado, él aparecerá radiante de luz en el lugar que antes ocupaba cada uno de ellos. ²Pues cada resentimiento constituye un obstáculo a la visión, mas según se elimina, puedes ver al Hijo de Dios allí donde él siempre ha estado. ³Él se encuentra en la luz, pero tú estabas en las tinieblas. ⁴Cada resentimiento hacía que las tinieblas fuesen aún más tenebrosas, lo cual te impedía ver.

4. Hoy intentaremos ver al Hijo de Dios. ²No nos haremos los ciegos para no verlo; no vamos a contemplar nuestros resentimientos. ³Así es como se invierte la manera de ver del mundo, al nosotros dirigir nuestra mirada hacia la verdad y apartarla del miedo. ⁴Seleccionaremos a alguien que haya sido objeto de tus resentimientos y, dejando éstos a un lado, lo contemplaremos. ⁵Quizá es alguien a quien temes o incluso odias; o alguien a quien crees amar, pero que te hizo enfadar; alguien a quien llamas amigo, pero que en ocasiones te resulta pesado o difícil de complacer; alguien exigente, irritante o que no se ajusta al ideal que debería aceptar como suyo, de acuerdo con el papel que tú le has asignado.

5. Ya sabes de quien se trata: su nombre ya ha cruzado tu mente. ²En él es en quien pedimos que se te muestre el Hijo de Dios. ³Al contemplarlo sin los resentimientos que has abrigado en su contra, descubrirás que lo que permanecía oculto cuando no lo veías, se encuentra en todo el mundo y se puede ver. ⁴El que era un enemigo es más que un amigo cuando está en libertad de asumir el santo papel que el Espíritu Santo le ha asignado. ⁵Deja que él sea hoy tu salvador. ⁶Tal es su función en el plan de Dios, tu Padre.

6. En nuestras sesiones de práctica más largas de hoy lo veremos asumiendo ese papel. ²Pero primero intenta mantener su imagen en tu mente tal como lo ves ahora. ³Pasa revista a sus faltas, a las dificultades que has tenido con él, al dolor que te ha causado, a sus descuidos y a todos los disgustos grandes y pequeños que te ha ocasionado. ⁴Contempla las imperfecciones de su cuerpo así como sus rasgos más atractivos, y piensa en sus errores e incluso en sus "pecados".

7. Pidámosle entonces a Aquél que conoce la realidad y la verdad de este Hijo de Dios, que se nos conceda poder contemplarlo de otra manera y ver a nuestro salvador resplandeciendo en la luz del verdadero perdón que se nos ha concedido. ²En el santo Nombre de Dios y en el de Su Hijo, que es tan santo como Él, le pedimos:

³Quiero contemplar a mi salvador en éste a quien Tú has designado como aquel al que debo pedir que me guíe hasta la santa luz en la que él se encuentra, de modo que pueda unirme a él. ⁴Los ojos del cuerpo están cerrados, y mientras piensas en aquel que te agravió, deja que a tu mente se le muestre la luz que brilla en él más allá de tus resentimientos.

5. Lo que has pedido no se te puede negar. ²Tu salvador ha estado esperando esto hace mucho tiempo. ³Él quiere ser libre y hacer que su libertad sea también la tuya. ⁴El Espíritu Santo se extiende desde él hasta ti, y no ve separación alguna en el Hijo de Dios. ⁵Y lo que ves a través de Él os liberará a ambos. ⁶Mantente muy quedo ahora, y contempla a tu radiante salvador. ⁷Ningún sombrío resentimiento nubla la visión que tienes de él. ⁸Le has permitido al Espíritu Santo expresar a través de ese hermano el papel que Dios le asignó a Él para que tú te pudieses salvar.

9. Dios te da las gracias por estos momentos de sosiego en que dejas a un lado tus imágenes para ver en su lugar el milagro de amor que el Espíritu Santo te muestra. ²Tanto el mundo como el Cielo te dan las gracias, pues ni uno solo de los Pensamientos de Dios puede sino regocijarse por tu salvación y por la del mundo entero junto contigo.

10. Recordaremos esto a lo largo del día, y asumiremos el papel que se nos ha asignado como parte del plan de Dios para la salvación, y no del nuestro. ²La tentación desaparece cuando permitimos que todo aquel que se cruza en nuestro camino sea nuestro salvador, rehusándonos a ocultar su luz tras la pantalla de nuestros resentimientos. ³Permite que todo aquel con quien te encuentres, o en quien pienses o recuerdes del pasado, asuma el papel de salvador, de manera que lo puedas compartir con él. ⁴Por ti y por él, así como por todos los que no ven, rogamos:

¡Que los milagros reemplacen todos mis resentimientos!

LECCIÓN 79

Permítaseme reconocer el problema para que pueda ser resuelto.

1. No puedes resolver un problema a menos que sepas de qué se trata. ²Incluso si ya está resuelto, lo seguirás teniendo porque no reconocerás que ya se ha resuelto. ³Ésta es la situación del mundo. ⁴El problema de la separación, que es en realidad el único problema que hay, ya se ha resuelto. ⁵No obstante, la solución no se ha reconocido porque no se ha reconocido el problema.

2. En este mundo cada cual parece tener sus propios problemas. ²Mas todos ellos son el mismo problema, y se tiene que reconocer que son el mismo si es que se ha de aceptar la única solución que los resuelve a todos. ³Ahora bien, ¿quién puede darse cuenta de que un problema se ha resuelto si piensa que el problema es otra cosa? ⁴Aun si se le proporcionara la respuesta, no podría ver su relevancia.

3. Ésta es la situación en la que te encuentras ahora. ²Dispones de la respuesta, pero todavía no estás seguro de cuál es el problema. ³Pareces enfrentarte a una larga serie de problemas, los cuales son todos diferentes entre sí, y cuando uno se resuelve, surge otro y luego otro. ⁴No parecen tener fin. ⁵En ningún momento te sientes completamente libre de problemas y en paz.

4. La tentación de considerar que los problemas son múltiples es la tentación de dejar el problema de la separación sin resolver. ²El mundo parece presentarte una multitud de problemas, y cada uno parece requerir una solución distinta. ³Esta percepción te coloca en una posición en la que tu manera de resolver problemas no puede sino ser inadecuada, haciendo así que el fracaso sea inevitable.

5. Nadie podría resolver todos los problemas que el mundo parece tener. ²Éstos parecen manifestarse en tantos niveles, en formas tan variadas y con contenidos tan diversos, que crees enfrentarte a una situación imposible. ³Tal como los percibes, el desaliento y la depresión son inevitables. ⁴Algunos surgen inesperadamente, justo cuando creías haber resuelto los anteriores. ⁵Otros permanecen sin resolver bajo una nube de negación, y emergen de vez en cuando para atormentarte, mas sólo para volver a quedar ocultos pero aún sin resolver.

6. Toda esta complejidad *no* es más que un intento desesperado de no reconocer el problema y, por lo tanto, de no permitir que se resuelva. ²Si pudieses reconocer que, sea cual fuere la forma en que se manifieste, el único problema que tienes es el de la separación, aceptarías la respuesta, puesto que verías su relevancia. ³Si advirtieras el común denominador que subyace a todos los problemas a los que pareces enfrentarte, comprenderías que dispones de los medios para resolverlos todos. ⁴Y emplearías los medios porque habrías reconocido el problema.

7. En nuestras sesiones de práctica más largas de hoy preguntaremos cuál es el problema y cuál es su solución. ²No asumiremos que ya lo sabemos., ³Trataremos de liberar a nuestras mentes de las innumerables clases de problemas que creemos tener. ⁴Trataremos de darnos cuenta de que sólo tenemos un problema, el cual no hemos reconocido. ⁵Preguntaremos cuál es ese problema y esperaremos la respuesta. ⁶Ésta se nos dará. ⁷Luego preguntaremos cuál es su solución. ⁸Y ésta se nos dará también.

8. Los ejercicios de hoy serán fructíferos en la medida en que no insistas en querer definir el problema. ²Quizá no logres abandonar todas tus ideas preconcebidas, pero eso no es necesario. ³Lo único que es necesario es poner mínimamente en duda la realidad de tu versión de lo que son tus problemas. ⁴Estás tratando de darte cuenta de que al reconocer el problema se te da la respuesta, de manera que problema y respuesta puedan reconciliarse y tú puedas quedar en paz.

9. Las sesiones de práctica cortas de hoy no estarán regidas por el reloj, sino por la necesidad. 2Hoy verás muchos problemas, y cada uno de ellos parecerá requerir una solución distinta. 3Nuestros esfuerzos estarán encaminados al reconocimiento de que no hay más que un solo problema y una sola solución. 4Con este reconocimiento se resuelven todos los problemas. 5Con este reconocimiento arriba la paz.

9. No te dejes engañar hoy por la forma en que se manifiestan los problemas. 2Cada vez que parezca surgir alguna dificultad, di de inmediato:

3*Permítaseme reconocer este problema para que pueda ser resuelto.* 4Trata entonces de suspender todo juicio con respecto a lo que el problema es. 5A ser posible, cierra los ojos por un momento y pregunta cuál es el problema. 6Serás escuchado y se te responderá.

LECCIÓN 80

Permítaseme reconocer que mis problemas se han resuelto.

1. Si estás dispuesto a reconocer tus problemas, reconocerás que no tienes ninguno. 2Tu problema central se ha resuelto y no tienes ningún otro. 3Por lo tanto, debes sentirte en paz. 4La salvación, pues, depende de que reconozcas que ése es el único problema y de que entiendas que ya se ha resuelto. 5Un solo problema, una sola solución. 6La salvación se ha consumado. 7Se te ha liberado de todo conflicto. 8Acepta este hecho, y estarás listo para ocupar el puesto que te corresponde en el plan de Dios para la salvación.

2. ¡Tu único problema ya se ha resuelto! 2Repite esto hoy para tus adentros una y otra vez a lo largo del día, con gratitud y convicción. 3Has reconocido tu único problema, dándole así paso al Espíritu Santo para que te dé la respuesta de Dios. 4Has dejado a un lado las decepciones y has visto la luz de la verdad. 5Has aceptado la salvación para ti mismo al llevar el problema a la solución. 6Y puedes reconocer la solución porque has identificado el problema.

3. Hoy tienes derecho a la paz. 2Un problema que ya se ha resuelto no te puede perturbar. 3Asegúrate únicamente de no olvidarte que todos los problemas son uno solo. 4Sus múltiples formas no te podrán engañar, mientras te acuerdes de esto. 5Un solo problema, una sola solución. 6Acepta la paz que te brinda esta sencilla afirmación.

4. En nuestras sesiones de práctica más largas de hoy reivindicaremos la paz que inevitablemente será nuestra una vez que el problema y la solución se hayan reconciliado. 2El problema tiene que haber desaparecido porque la respuesta de Dios no puede fallar. 3Al haber reconocido el problema has reconocido la solución. 4La solución es inherente al problema. 5Se te ha contestado, y tú has aceptado la respuesta. 6Te has salvado.

5. Permite ahora que se te dé la paz que tu aceptación te brinda. 2Cierra los ojos y recibe tu recompensa. 3Reconoce que tus problemas se han resuelto. 4Reconoce que no tienes conflictos, y que estás libre y en paz. 5Sobre todo, recuerda que tienes un solo problema y que el problema tiene una sola solución. 6En esto reside la simplicidad de la salvación. 7Por eso es por lo que su eficacia está garantizada.

6. Afirma hoy con frecuencia que tus problemas ya se han resuelto. 2Repite la idea con absoluta convicción tan a menudo como sea posible. 3Y asegúrate en particular, de aplicar la idea de hoy a cualquier problema concreto que pueda surgir. 4Di de inmediato:

5*Permítaseme reconocer que este problema ya se ha resuelto.*

7. Propongámonos no acumular resentimientos hoy. 2Propongámonos estar libres de problemas que no existen: 3Para lograr esto sólo se requiere honestidad. 4No te engañes con respecto a cuál es el problema, y no podrás sino reconocer que se ha resuelto.

SEGUNDO REPASO

Introducción

1. Estamos listos ahora para otro repaso. 2Comenzaremos donde el anterior terminó y abarcaremos dos ideas por día. 3La primera parte del día se dedicará a una de estas ideas, y la segunda parte a la otra. Llevaremos a cabo una sola sesión de ejercicios larga, y varias sesiones cortas en las que practicaremos con cada una de las ideas.

2. Las sesiones más largas deben hacerse siguiendo estas sugerencias: asigna aproximadamente quince minutos a cada una de ellas, y comienza pensando en las ideas correspondientes a ese día, así como en

los comentarios que las acompañan. 2Dedica tres o cuatro minutos a leerlos lentamente, varias veces si así lo deseas, y luego cierra los ojos y escucha.

3. Repite la primera fase del ejercicio si notas que tu mente divaga, pero trata de pasar la mayor parte del tiempo escuchando sosegadamente aunque con mucha atención. 2Hay un mensaje esperándote. 3Confía en que lo vas a recibir. 4Recuerda que es para ti y que quieres recibirlo.

4. No permitas que tu intención vacile en presencia de aquellos pensamientos que vengan a distraerte. 2Comprende que sea cual sea la forma que adopten, no tienen sentido ni poder. 3Reemplázalos con tu determinación de triunfar. 4No olvides que tu voluntad tiene poder sobre todas las fantasías y sobre todos los sueños. 5Confía en que tu voluntad te apoyará y te llevará más allá de ellos.

5. Considera estas sesiones de práctica como consagraciones al camino, a la verdad y a la vida. 2No dejes que ninguna ilusión, ningún pensamiento de muerte ni ninguna senda sombría te desvíe de tu propósito. 3Estás comprometido a la salvación. 4Resuélvete cada día a no dejar de cumplir tu función.

6. Reafirma tu determinación asimismo en las sesiones de práctica más cortas, usando la idea en su forma original para las aplicaciones generales y variaciones más específicas cuando sea necesario. 2En los comentarios que siguen a las ideas se incluyen algunas variaciones específicas. 3Éstas son, no obstante, meras sugerencias. 4Las palabras que utilices no es lo que realmente importa.

LECCIÓN 81

Nuestras ideas para el repaso de hoy son las siguientes:

1. (61) **Yo soy la luz del mundo.**

2¡Cuán santo soy yo, a quien se le ha encomendado la función de iluminar el mundo! 3Concédaseme poder permanecer en quietud ante mi santidad. 4Que en su serena luz desaparezcan todos mis conflictos. 5Y que en su paz pueda recordar Quién soy.

2. Algunas variaciones específicas para aplicar esta idea cuando parezcan surgir dificultades podrían ser:

2*No he de nublar la luz del mundo en mí.*

3*Que la luz del mundo resplandezca a través de esta apariencia. 4Esta sombra desaparecerá ante la luz.*

3. (62) **Perdonar es mi función por ser la luz del mundo.**

2Sólo aceptando mi función podré ver la luz en mí. 3Y en esa luz mi función se perfilará claramente y sin ambigüedad alguna ante mis ojos. 4Esta aceptación no depende de que yo reconozca lo que mi función es, pues aún no comprendo lo que es el perdón. 5Sin embargo, confío en que en la luz lo veré tal como es.

4. Algunas variaciones para las aplicaciones más concretas de esta idea podrían ser:

2*Que esto me ayude a aprender el significado del perdón.*

3*No dejes que separe mi función de mi voluntad. 4No me valdré de esto para apoyar un propósito ajeno a mí.*

LECCIÓN 82

Hoy repasaremos estas ideas:

1. (63) **La luz del mundo le brinda paz a todas las mentes a través de mi perdón.**

2Mi perdón es el medio por el que la luz del mundo se expresa a través de mí. 3Mi perdón es el medio por el que cobro conciencia de la luz del mundo en mí. 4Mi perdón es el medio por el que el mundo sana, junto conmigo. 5Permítaseme, entonces, perdonar al mundo para que éste pueda sanar junto conmigo.

2. Algunas sugerencias para las aplicaciones concretas de esta idea son:

2*Que la paz se extienda desde mi mente hasta la tuya, [nombre].*

3*Comparto la luz del mundo contigo, [nombre].*

4*Mediante mi perdón puedo ver esto tal como es.*

3. (64) **No dejes que me olvide de mi función.**

2No me olvidaré de mi función porque quiero recordar mi Ser. 3No puedo desempeñar mi función si la olvido.

4Y a menos que desempeñe mi función, no experimentaré la dicha que Dios dispone que yo tenga.

4. Algunas variaciones específicas de esta idea son:

2*No me valdré de esto para ocultarme a mí mismo mi función.*

*3Me valdré de esto como una oportunidad para desempeñar mi función.
4Esto podrá ser una amenaza para mi ego, pero no puede alterar mi función en modo alguno.*

LECCIÓN 83

Hoy repasamos estas ideas:

1. (65) Mi única función es la que Dios me dio.

2No tengo otra función salvo la que Dios me dio. 3Este reconocimiento me libera de todo conflicto porque significa que no puedo tener metas conflictivas. 4Al tener un solo propósito, siempre estoy seguro de lo que debo hacer, de lo que debo decir y de lo que debo pensar. 5Toda duda no puede sino desaparecer cuando reconozco que mi única función es la que Dios me dio.

2. Las aplicaciones más concretas de esta idea podrían hacerse con las siguientes variaciones:

2Mi percepción de esto no altera mi función.

3Esto no me confiere una función distinta de la que Dios me dio.

4No me valdré de esto para justificar una función que Dios no me dio.

3. (66) Mi función y mi felicidad son una.

2Todas las cosas que proceden de Dios son una 3Proceden de la Unicidad y tienen que ser recibidas cual una sola. 4Desempeñar mi función es mi felicidad porque ambas cosas proceden de la misma Fuente. 5Y debo aprender a reconocer lo que me hace feliz, si es que he de encontrar la felicidad.

4. Algunas variaciones útiles para aplicar concretamente esta idea podrían ser:

2Esto no puede separar mi felicidad de mi función. 3La unidad que existe entre mi felicidad y mi función no se ve afectada en modo alguno por esto. 4Nada, incluido esto, puede justificar la ilusión de que puedo ser feliz si dejo de cumplir mi función.

LECCIÓN 84

Éstas son las ideas para el repaso de hoy:

1. (67) El Amor me creó a semejanza de Sí Mismo.

2He sido creado a semejanza de mi Creador. 3No puedo sufrir, no puedo experimentar pérdidas y no puedo morir. 4No soy un cuerpo. 5Hoy quiero reconocer mi realidad. 6No adoraré ídolos ni exaltaré el concepto que he forjado de mí mismo para reemplazar a mi Ser. 7He sido creado a semejanza de mi Creador. 8El Amor me creó a semejanza de Sí Mismo.

2. Las siguientes variaciones te pueden resultar útiles para las aplicaciones concretas de la idea:

2No me dejes ver en esto una ilusión de mí mismo.

3Mientras contemplo esto, quiero recordar a mi Creador.

* N.T. A la palabra "unicidad", que de acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española significa "calidad de único", se le ha dado aquí un nuevo significado. En la presente obra se ha utilizado "unicidad" exclusivamente para traducir la palabra inglesa "oneness" en su acepción de: "calidad, estado o hecho de ser uno". *4Mi Creador no creó esto como yo lo estoy viendo.*

3. (68) El amor no abriga resentimientos.

2Los resentimientos son algo completamente ajeno al amor. 3Los resentimientos atacan al amor y oscurecen su luz. 4Si abrigo resentimientos estoy atacando al amor y, por ende, atacando mi Ser. 5De este modo, mi Ser se vuelve un extraño para mí. 6Estoy decidido a no atacar a mi Ser hoy, de manera que pueda recordar Quién soy.

4. Estas variaciones de la idea te resultarán útiles para las aplicaciones concretas:

2Esto no justifica el que niegue mi Ser.

3No me valdré de esto para atacar al amor.

4No dejaré que esto me tiente a atacarme a mí mismo.