

# 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 2 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 8 AL 14

### PRIMERA PARTE

#### LECCIÓN 8

##### **Mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.**

1. Esta idea es, obviamente, la razón de que veas únicamente el pasado. 2En realidad nadie ve nada. 3Lo único que ve son sus propios pensamientos proyectados afuera. 4El hecho de que la mente esté absorbida con el pasado es la causa del concepto erróneo acerca del tiempo de que adolece tu visión. 2Tu mente no puede captar el presente, que es el único tiempo que hay. 6Por consiguiente, no puede entender el tiempo, y, de hecho, no puede entender nada.
2. El único pensamiento completamente verdadero que se puede tener acerca del pasado es que no está aquí.  
2Pensar acerca del pasado, por lo tanto, es pensar en ilusiones. 3Muy pocos se han dado cuenta de lo que realmente supone visualizar el pasado o prever el futuro. 4De hecho, la mente está en blanco al hacer eso, ya que en realidad no está pensando en nada.
3. El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a entrenar a tu mente a reconocer cuando no está realmente pensando en absoluto. 2Mientras tu mente siga absorbida con ideas sin contenido, la verdad permanecerá bloqueada. 3Reconocer que tu mente ha estado simplemente en blanco, en vez de seguir creyendo que está llena de ideas reales, es el primer paso en el proceso de allanar el camino a la visión.
4. Los ejercicios de hoy deben hacerse con los ojos cerrados. 2Ello es así porque en realidad no puedes ver nada, y es más fácil reconocer que por muy vívidamente que puedas visualizar un pensamiento, no estás viendo nada. 3Con el mayor desapego que puedas, escudriña tu mente durante el habitual minuto más o menos, notando simplemente los pensamientos que allí encuentres. 4Nombrá cada uno por la figura central que contenga, y luego pasa al siguiente. 5Da inicio a la sesión de práctica diciendo:  
6*Parece que estoy pensando en \_\_\_\_\_*
5. Luego describe detalladamente cada uno de tus pensamientos. Por ejemplo:  
3*Parece que estoy pensando en [nombre de la persona], en [nombre del objeto], en [nombre de la emoción],*  
y así sucesivamente, concluyendo al final del período de búsqueda mental con:  
4*Pero mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.*
6. Esto puede hacerse cuatro o cinco veces en el transcurso del día, a menos que te resulte irritante. 2Si te resulta difícil, tres o cuatro veces es suficiente. 3Tal vez te ayude, no obstante, incluir la irritación, o cualquier emoción que la idea de hoy pueda suscitar, en la búsqueda mental en sí.

#### LECCIÓN 9

##### **No veo nada tal como es ahora.**

1. Esta idea es, obviamente, la consecuencia lógica de las dos anteriores. 2Pero si bien es posible que la puedas aceptar intelectualmente, es muy probable que todavía no signifique nada para ti. 3De todas formas, el entendimiento no es necesario a estas alturas. 4De hecho, reconocer que no entiendes es un requisito previo para erradicar tus falsas ideas. 5Estos ejercicios tienen que ver con la práctica, no con el entendimiento. 6No necesitas practicar lo que ya entiendes. 7Sería bastante redundante, por cierto, tener como meta el entendimiento y al mismo tiempo asumir que ya lo has alcanzado.
2. A la mente no entrenada le resulta difícil creer que lo que aparentemente contempla realmente no está ahí. 2Esta idea puede producir gran inquietud, y toparse con gran resistencia, la cual puede manifestarse de muchas maneras. 3No obstante, eso no excluye el que la apliques. 4Esto es lo único que se requiere para estos ejercicios o para cualesquiera otros. 5Cada pequeño paso despejará la oscuridad un poco más, y el entendimiento finalmente llegará para iluminar cada rincón de la mente que haya sido despejada de los escombros que la enturbiaban.

3. Estos ejercicios, para los que tres o cuatro sesiones de práctica son suficientes, consisten en que mires a tu alrededor y apliques la idea de hoy a cualquier cosa que veas, sin olvidarte de la necesidad de aplicarla imparcialmente, y la regla esencial de no excluir nada. <sup>2</sup>Por ejemplo:

<sup>3</sup>*No veo esta máquina de escribir tal como es ahora.*

<sup>4</sup>*No veo este teléfono tal como es ahora.*

<sup>5</sup>*No veo este brazo tal como es ahora.*

4. Empieza con aquellas cosas que estén más cerca de ti, y luego extiende tu campo visual:

<sup>2</sup>*No veo ese perchero tal como es ahora.*

<sup>3</sup>*No veo esa puerta tal como es ahora.*

<sup>4</sup>*No veo esa cara tal como es ahora.*

5. Hay que subrayar nuevamente, que, si bien no debes intentar incluirlo todo, tampoco debes excluir nada en particular. <sup>2</sup>Asegúrate de ser honesto contigo mismo al hacer esta distinción. <sup>3</sup>Es posible que te sientas tentado de enmascararla.

## LECCIÓN 10

### Mis pensamientos no significan nada.

1. Esta idea es aplicable a todos los pensamientos de los que eres -o te vuelves- consciente durante las sesiones de práctica. <sup>2</sup>La razón de que se pueda aplicar a todos ellos es que no son tus pensamientos reales. <sup>3</sup>Hemos hecho esta distinción con anterioridad, y la volveremos a hacer de nuevo. <sup>4</sup>Todavía no tienes base de comparación. <sup>5</sup>Cuando la tengas, no te cabrá la menor duda de que lo que una vez creíste eran tus pensamientos en realidad no significaban nada.

2. Esta es la segunda vez que usamos este tipo de idea. <sup>2</sup>Sólo la forma es ligeramente distinta. <sup>3</sup>Esta vez la idea se introduce con "Mis pensamientos" en lugar de "Estos pensamientos". y no se establece expresamente ningún vínculo con las cosas que se encuentran a tu alrededor. <sup>4</sup>Lo que enfatizamos ahora es la falta de realidad de lo que piensas que piensas.

3. Este aspecto del proceso de corrección comenzó con la idea de que los pensamientos de que eres consciente no significan nada y de que se encuentran afuera en vez de adentro; luego se subrayó el hecho de que son del pasado y no del presente. <sup>2</sup>En lo que ahora estamos haciendo hincapié es en el hecho de que la presencia de esos "pensamientos" significa que no estás pensando en absoluto. <sup>3</sup>Esto no es más que otra forma de repetir nuestra afirmación previa de que tu mente está realmente en blanco. <sup>4</sup>Reconocer esto es lo mismo que reconocer la nada cuando piensas que la ves. <sup>5</sup>Como tal, es el requisito previo para la visión.

4. Cierra los ojos durante estos ejercicios, e inícialos repitiendo para tus adentros la idea de hoy muy lentamente. <sup>2</sup>Luego añade:

<sup>3</sup>*Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo.*

<sup>4</sup>Estos ejercicios consisten, al igual que los anteriores, en escudriñar tu mente en busca de todos los pensamientos que puedas encontrar, sin seleccionarlos ni juzgarlos. <sup>5</sup>Trata de evitar cualquier tipo de clasificación. <sup>6</sup>De hecho, si te resulta útil, puedes imaginarte que estás viendo pasar una procesión compuesta de un extraño repertorio de pensamientos que tienen muy poco o ningún significado personal para ti. <sup>7</sup>A medida que cada uno de ellos cruce tu mente, di:

<sup>8</sup>*Mi pensamiento acerca de \_\_\_\_\_ no significa nada.*

<sup>9</sup>*Mi pensamiento acerca de \_\_\_\_\_ no significa nada.*

5. La idea de hoy puede servir, obviamente, para cualquier pensamiento que te perturbe en cualquier momento. <sup>2</sup>Se recomiendan además cinco sesiones de práctica, en las cuales debes escudriñar tu mente durante no más de un minuto aproximadamente. <sup>3</sup>No es recomendable alargar ese período de tiempo, y en caso de que se experimente incomodidad el mismo debería reducirse a medio minuto o menos.

<sup>4</sup>Acuérdate, no obstante, de repetir la idea muy despacio antes de aplicarla concretamente, así como de añadir:

<sup>5</sup>*Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo.*

## LECCIÓN 11

### Mis pensamientos sin significado me están mostrando un mundo sin significado.

1. De todas las ideas que hemos presentado hasta ahora, ésta es la primera que está relacionada con una

de las fases principales del proceso de corrección: la inversión de la manera de pensar del mundo. 2Parece como si fuese el mundo el que determina lo que percibes. 3La idea de hoy introduce el concepto de que son tus pensamientos los que determinan el mundo que ves. 4Alégrate en verdad de practicar la idea en su forma original, pues en esta idea reside la certeza de tu liberación. 5La llave del perdón se encuentra en ella.

2. Las sesiones de práctica con la idea de hoy deben llevarse a cabo de forma ligeramente distinta de las anteriores. 2Comienza con los ojos cerrados y repite la idea lentamente para tus adentros. 3Abre luego los ojos y mira a tu alrededor, así como a lo que está cerca, a lo que está lejos y a lo que está encima o debajo de ti. 4Mira por todas partes. 4Durante el minuto más o menos a emplear usando la idea, simplemente repítela en silencio y asegúrate de hacerlo sin prisa y sin ninguna sensación de urgencia o esfuerzo.

3. Para derivar el máximo beneficio de estos ejercicios, los ojos deben pasar de una cosa a otra con cierta rapidez, ya que no deben detenerse en nada en particular. 2Las palabras, en cambio, deben usarse pausada, e incluso, relajadamente. 3La introducción a esta idea, en particular, debe practicarse de la manera más casual que puedas. 4Contiene los cimientos de la paz, de la relajación y de la ausencia de preocupación que estamos tratando de lograr. 5Al final de los ejercicios, cierra los ojos y repite lentamente la idea para tus adentros una vez más.

4. Tres sesiones de práctica probablemente serán suficientes hoy. 2No obstante, si no sientes ningún desasosiego o si éste es muy ligero, y te sientes inclinado a ello, puedes hacer hasta cinco. 3Más de eso no es recomendable.

## LECCIÓN 12

### **Estoy disgustado porque veo un mundo que no tiene significado.**

1. La importancia de esta idea radica en el hecho de que contiene la corrección de una importante distorsión perceptual. 2Piensas que lo que te disgusta es un mundo aterrador o un mundo triste; un mundo violento o un mundo demente. 3Todos esos atributos se los otorgas tú. 4El mundo de por sí no tiene significado.

2. Estos ejercicios deben hacerse con los ojos abiertos. 2Mira a tu alrededor, está vez muy lentamente. 3Trata de seguir un ritmo tal, que el lento pasar de tu mirada de una cosa a otra sea a intervalos de tiempo bastante similares. 4No permitas que el lapso de tiempo empleado para pasar de una cosa a otra sea ostensiblemente más corto o más largo; trata, en cambio, de mantener un compás medido y parejo a lo largo de todo el ejercicio. 5Lo que veas no importa. 6Te enseñas esto a medida que le prestas la misma atención y le dedicas el mismo tiempo a cualquier cosa sobre la que tu mirada se pose. 7Éste es uno de los pasos iniciales en el proceso de aprender a conferirles a todas las cosas el mismo valor.

3. A medida que mires a tu alrededor, di para tus adentros:

*2Creo ver un mundo temible, un mundo hostil, un mundo peligroso, un mundo triste, un mundo perverso, un mundo enloquecido,*

y así sucesivamente, usando cualquier término descriptivo que se te ocurra. 3Si se te ocurren términos que parecen ser positivos en vez de negativos, inclúyelos también. 4Podrías pensar, por ejemplo, en "un mundo bueno" o en "un mundo agradable". 5Si se te ocurren términos de esa índole úsalos junto con los demás. 6Es posible que aún no entiendas por qué esos adjetivos "buenos" forman parte de estos ejercicios, pero recuerda que un "mundo bueno" implica uno "malo"; y uno "agradable" implica uno "desagradable". 7Todos los términos que te vengan a la mente son adecuados para los ejercicios de hoy. 8Su aparente valor no importa.

4. Asegúrate, al aplicar la idea de hoy, de no alterar la duración de los intervalos de tiempo entre lo que piensas que es agradable y lo que piensas que es desagradable. 2Para los efectos de estos ejercicios, no hay diferencia alguna entre una cosa y otra. 3Al final de la sesión de práctica, añade:  
*4Pero estoy disgustado porque veo un mundo que no tiene significado.*

5. Lo que carece de significado no es ni bueno ni malo. 2¿Por qué, entonces, habría de disgustarte un mundo que no tiene significado? 3Si pudieses aceptar al mundo como algo que carece de significado y dejar que en lugar de lo que tú crees la verdad se escribiese en él por ti, ello te llenaría de una felicidad indescriptible. 4Pero precisamente porque carece de significado te sientes impulsado a escribir en él lo que tú quisieras que fuese. 5Eso es lo que ves en él. 6Eso es lo que en verdad no tiene significado. 7Bajo tus palabras está escrita la Palabra de Dios. 8La verdad te disgusta ahora, pero cuando tus palabras hayan

sido borradas, verás la Suya. 9Ese es, en última instancia, el propósito de estos ejercicios.

6. Tres o cuatro sesiones de práctica con la idea de hoy serán suficientes. 2Dichas sesiones no deben pasar de un minuto. 3Es posible que incluso un minuto te resulte demasiado largo. 4Suspende los ejercicios en el momento en que experimentes cualquier tensión.

## LECCIÓN 13

### Un mundo sin significado engendra temor.

1. La idea de hoy es realmente una variación de la anterior, excepto que es más específica en cuanto a la emoción suscitada. 2De hecho, un mundo sin significado es imposible. 3Lo que no tiene significado no existe. 4Sin embargo, de eso no se deduce que tú no puedas pensar que percibes algo que no tiene significado. 5Por el contrario, eres especialmente propenso a pensar que sí lo percibes.

2. El reconocimiento de esa falta de significado produce una aguda ansiedad en todos los que se perciben como separados. 2Representa una situación en la que Dios y el ego se "desafían" entre sí con respecto a qué significado ha de escribirse en el espacio vacío provisto por dicha falta. 3El ego se abalanza frenéticamente para establecer allí sus propias ideas, temeroso de que, de otro modo, el vacío pueda ser utilizado para demostrar su propia impotencia e irrealdad. 4Y solamente en esto está en lo cierto.

3. Es esencial, por lo tanto, que aprendas a reconocer lo que no tiene significado y a aceptarlo sin temor. 2Si tienes miedo, no podrás por menos que dotar al mundo con atributos que no posee, y abarrotarlo con imágenes que no existen. 3Para el ego, las ilusiones son dispositivos de seguridad, como deben serlo también para ti que te equiparas con él.

4. Los ejercicios de hoy, que deben hacerse unas tres o cuatro veces, sin que excedan un minuto cada vez, han de practicarse de manera ligeramente distinta de los anteriores. 2Repite la idea de hoy para tus adentros con los ojos cerrados. 3Luego abre los ojos y mira lentamente a tu alrededor mientras dices: *4Estoy contemplando un mundo que no tiene significado.* 5Repite esta afirmación para tus adentros mientras miras a tu alrededor. 6Luego cierra los ojos y concluye con: *7Un mundo que no tiene significado engendra temor porque creo que estoy compitiendo con Dios.*

5. Tal vez te resulte difícil evitar resistirte, en una forma u otra, a esta última afirmación. 2Sea cual fuere la forma en que se manifieste dicha resistencia, recuérdate a ti mismo que en realidad tienes miedo de esa clase de pensamiento debido a la "venganza" del "enemigo". 3No se espera que a estas alturas creas esta afirmación, y probablemente la descartarás por considerarla absurda. 4Observa cuidadosamente, no obstante, cualquier señal de temor patente o encubierto que dicha afirmación pueda suscitar.

6. Ésta es la primera vez que intentamos exponer una relación explícita de causa y efecto de una clase que aún eres muy inexperto en reconocer. 2No te enfresques en esa última afirmación, y no trates ni siquiera de pensar en ella, excepto durante las sesiones de práctica. 3Eso es suficiente por ahora.

## LECCIÓN 14

### Dios no creó un mundo sin significado.

1. La idea de hoy es obviamente la razón de que sea imposible que haya un mundo que no tenga significado. 2Lo que Dios no creó no existe. 3Y todo lo que existe, existe tal como Él lo creó. 4El mundo que ves no tiene nada que ver con la realidad. 5Es tu propia obra, y no existe.

2. Los ejercicios de hoy deben practicarse con los ojos cerrados todo el tiempo. 2El período de búsqueda mental debe ser corto, a lo sumo un minuto. 3No llesves a cabo más de tres sesiones de práctica con la idea de hoy a menos que te sientas a gusto haciéndolas. 4De ser así, es porque realmente entiendes su propósito.

3. La idea de hoy es un paso más en el proceso de aprender a abandonar los pensamientos que le has adscrito al mundo, y a ver en su lugar la Palabra de Dios. 2Los pasos iniciales de este intercambio, al que verdaderamente se le puede llamar salvación, pueden ser bastante difíciles e incluso dolorosos. 3Algunos de ellos te conducirán directamente al miedo. 4Mas no se te dejará ahí. 5Irás mucho más allá de él, 6pues es hacia la paz y seguridad perfectas adonde nos encaminamos.

4. Piensa, mientras mantienes los ojos cerrados, en todos los horrores del mundo que te vengan a la mente. <sup>2</sup>Nombra cada uno de ellos a medida que se te ocurra, e inmediatamente niega su realidad. <sup>3</sup>Dios no lo creó, y, por lo tanto, no es real. <sup>4</sup>Di, por ejemplo:

<sup>5</sup>*Dios no creó esa guerra, por lo tanto, no es real.*

<sup>6</sup>*Dios no creó ese accidente de aviación, por lo tanto, no es real.*

<sup>7</sup>*Dios no creó [especifica el desastre], por lo tanto, no es real.*

5. Entre los temas adecuados para la aplicación de la idea de hoy se puede incluir, asimismo, todo aquello que temas te pueda ocurrir a ti, o a cualquier persona por la que estés preocupado. <sup>2</sup>Nombra en cada caso el "desastre" en cuestión muy concretamente. <sup>3</sup>No uses términos abstractos. <sup>4</sup>Por ejemplo, no digas: "Dios no creó las enfermedades", sino "Dios no creó el cáncer"; o los ataques cardíacos, o lo que sea que te cause temor.

6. Eso que estás contemplando es tu repertorio personal de horrores. <sup>2</sup>Esas cosas son parte del mundo que ves. <sup>3</sup>Algunas de ellas son ilusiones que compartes con los demás, y otras son parte de tu infierno personal. <sup>4</sup>Eso no importa. <sup>5</sup>Lo que Dios no creó sólo puede estar en tu propia mente, separada de la Suya. <sup>6</sup>Por lo tanto, no tiene significado. <sup>7</sup>En reconocimiento de este hecho, concluye las sesiones de práctica repitiendo la idea de hoy:

<sup>8</sup>*Dios no creó un mundo sin significado.*

7. Por supuesto, la idea de hoy puede aplicarse, aparte de las sesiones de práctica, a cualquier cosa que te perturbe a lo largo del día. <sup>2</sup>Sé muy específico al aplicarla. <sup>3</sup>Di:

<sup>4</sup>*Dios no creó un mundo sin significado.*

<sup>5</sup>*No creó [especifica la situación que te esté perturbando], por lo tanto, no es real.*