

# 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

## LECCIÓN 197

### No puede ser sino mi propia gratitud la que me gano.

1. He aquí el segundo paso que damos en el proceso de liberar a tu mente de la creencia en una fuerza externa enfrentada a la tuya. <sup>2</sup>Tratas de ser amable y de perdonar. <sup>3</sup>Pero si no recibes muestras de gratitud procedentes del exterior y las debidas gracias, tus intenciones se convierten de nuevo en ataques. <sup>4</sup>Aquel que recibe tus regalos los tiene que recibir con honor; o de lo contrario, se los quitas. <sup>5</sup>Y así, consideras que los dones de Dios son, en el mejor de los casos, préstamos; y en el peor, engaños que te roban tus defensas para garantizar que cuando Él dé Su golpe de gracia, éste sea mortal.

2. ¡Cuán fácilmente confunden a Dios con la culpabilidad los que no saben lo que sus pensamientos pueden hacer! <sup>2</sup>Niega tu fortaleza, y la debilidad se vuelve la salvación para ti. <sup>3</sup>Considérate cautivo, y los barrotes se vuelven tu hogar. <sup>4</sup>Y no abandonarás la prisión, ni reivindicarás tu fortaleza mientras creas que la culpabilidad y la salvación son la misma cosa, y no percibas que la libertad y la salvación son una, con la fortaleza a su lado, para que las busques y las reivindiques, y para que sean halladas y reconocidas plenamente.

3. El mundo no puede sino darte las gracias cuando lo liberas de tus ilusiones. <sup>2</sup>Mas tú debes darte las gracias a ti mismo también, pues la liberación del mundo es sólo el reflejo de la tuya propia. <sup>3</sup>Tu gratitud es todo lo que requieren tus regalos para que se conviertan en la ofrenda duradera de un corazón agradecido, liberado del infierno para siempre. <sup>4</sup>¿Es esto lo que quieres impedir cuando decides reclamar los regalos que diste porque no fueron honrados? <sup>5</sup>Eres tú quien debe honrarlos y dar las debidas gracias, pues eres tú quien ha recibido los regalos.

4. ¿Qué importa si otro piensa que tus regalos no tienen ningún valor? <sup>2</sup>Hay una parte en su mente que se une a la tuya para darte las gracias. <sup>3</sup>¿Qué importa si tus regalos parecen haber sido un desperdicio y no haber servido de nada? <sup>4</sup>Se reciben allí donde se dan. <sup>5</sup>Mediante tu agradecimiento se aceptan universalmente, y el Propio Corazón de Dios los reconoce con gratitud. <sup>6</sup>¿Se los quitarías cuando Él los ha aceptado con tanto agradecimiento?

5. Dios bendice cada regalo que le haces, y todo regalo se le hace a Él porque sólo te los puedes hacer a ti mismo. <sup>2</sup>Y lo que le pertenece a Dios no puede sino ser Suyo. <sup>3</sup>Pero mientras perdones sólo para volver a atacar, jamás te darás cuenta de que Sus regalos son seguros, eternos, inalterables e ilimitados; de que dan perpetuamente, de que extienden amor y de que incrementan tu interminable júbilo.

6. Retira los regalos que has hecho y pensarás que lo que se te ha dado a ti se te ha quitado. <sup>2</sup>Mas si aprendes a dejar que el perdón desvanezca los pecados que crees ver fuera de ti, jamás podrás pensar que los regalos de Dios son sólo préstamos a corto plazo que Él te arrebatará de nuevo a la hora de tu muerte. <sup>3</sup>Pues la muerte no tendrá entonces ningún significado para ti.

7. Y con el fin de esta creencia, el miedo se acaba también para siempre. <sup>2</sup>Dale gracias a tu Ser por esto, pues Él sólo le está agradecido a Dios, y se da las gracias a Sí Mismo por ti. <sup>3</sup>Cristo aún habrá de venir a todo aquel que vive, pues no hay nadie que no viva y que no se mueva en Él. <sup>4</sup>Su Ser descansa seguro en Su Padre porque la Voluntad de Ambos es una. <sup>5</sup>La gratitud que Ambos sienten por todo lo que han creado es infinita, pues la gratitud sigue siendo parte del amor.

8. Gracias te sean dadas a ti, el santo Hijo de Dios. <sup>2</sup>Pues tal como fuiste creado, albergas dentro de tu Ser todas las cosas. <sup>3</sup>Y aún eres tal como Dios te creó. <sup>4</sup>No

puedes atenuar la luz de tu perfección. <sup>5</sup>En tu corazón se encuentra el Corazón de Dios Mismo. <sup>6</sup>Él te aprecia porque tú eres Él. <sup>7</sup>Eres digno de toda gratitud por razón de lo que eres.

9. Da gracias según las recibes. <sup>2</sup>No abrigues ningún sentimiento de ingratitud hacia nadie que complete tu Ser. <sup>3</sup>Y nadie está excluido de ese Ser. <sup>4</sup>Da gracias por los incontables canales que extienden ese Ser. <sup>5</sup>Todo lo que haces se le da a Él. <sup>6</sup>Lo único que piensas son Sus Pensamientos, ya que compartes con Él los santos Pensamientos de Dios. <sup>7</sup>Gánate ahora la gratitud que te negaste al olvidar la función que Dios te dio. <sup>8</sup>Pero nunca pienses que Él ha dejado de darte las gracias a ti.

## LECCIÓN 198

### Sólo mi propia condenación me hace daño.

1. El daño es imposible. <sup>2</sup>Y, sin embargo, las ilusiones forjan más ilusiones. <sup>3</sup>Si puedes condenar, se te puede hacer daño. <sup>4</sup>Pues habrás creído que puedes hacer daño, y el derecho que te prescribes puede ahora usarse contra ti, hasta que renuncies a él por ser algo sin valor, indeseable e irreal. <sup>5</sup>La ilusión dejará entonces de tener efectos, y aquellos que parecía tener quedarán anulados. <sup>6</sup>Entonces serás libre, pues la libertad es tu regalo, y ahora puedes recibir el regalo que has dado.

2. Condena y te vuelves un prisionero. <sup>2</sup>Perdona y te liberas. <sup>3</sup>Ésta es la ley que rige a la percepción. <sup>4</sup>No es una ley que el conocimiento entienda, pues la libertad es parte del conocimiento. <sup>5</sup>Por lo tanto, condenar es en realidad imposible. <sup>6</sup>Lo que parece ser su influencia y sus efectos jamás tuvieron lugar en absoluto. <sup>7</sup>No obstante, tenemos que lidiar con ellos por un tiempo como si en realidad hubiesen tenido lugar. <sup>8</sup>Las ilusiones forjan más ilusiones. <sup>9</sup>Excepto una: <sup>10</sup>Pues el perdón es la ilusión que constituye la respuesta a todas las demás ilusiones.

3. El perdón desvanece todos los demás sueños, y aunque en sí es un sueño, no da lugar a más sueños. <sup>2</sup>Todas las ilusiones, salvo ésta, no pueden sino multiplicarse de mil en mil. <sup>3</sup>Pero con ésta, a todas las demás les llega su fin. <sup>4</sup>El perdón representa el fin de todos los sueños, ya que es el sueño del despertar. <sup>5</sup>No es en sí la verdad. <sup>6</sup>No obstante, apunta hacia donde ésta se encuentra, y provee dirección con la certeza de Dios Mismo. <sup>7</sup>Es un sueño en el que el Hijo de Dios despierta a su Ser y a su Padre, sabiendo que Ambos son uno.

4. El perdón es el único camino que te conduce más allá del desastre, del sufrimiento y, finalmente, de la muerte. <sup>2</sup>¿Cómo podría haber otro camino cuando éste es el plan de Dios? <sup>3</sup>¿Y por qué combatirlo, oponerse a él, hallarle mil faltas y buscar mil otras alternativas?

5. ¿No sería más sabio alegrarte de tener en tus manos la respuesta a tus problemas? <sup>2</sup>¿No sería más inteligente darle gracias a Aquel que te ofrece la salvación y aceptar Su regalo con gratitud? <sup>3</sup>¿Y no sería muestra de bondad para contigo mismo oír Su Voz y aprender las sencillas lecciones que Él desea enseñarte en lugar de tratar de ignorar Sus palabras y sustituirlas por las tuyas?

6. Sus palabras darán resultado. <sup>2</sup>Sus palabras salvarán. <sup>3</sup>En Sus palabras yace toda la esperanza, bendición y dicha que jamás se pueda encontrar en esta tierra. <sup>4</sup>Sus palabras proceden de Dios, y te llegan con el amor del Cielo impreso en ellas. <sup>5</sup>Los que oyen Sus palabras han oído el himno del Cielo. <sup>6</sup>Pues éstas son las palabras en las que todas las demás por fin se funden en una sola. <sup>7</sup>Y al desaparecer ésta, la Palabra de Dios viene a ocupar su lugar, pues entonces será recordada y amada.

7. En este mundo parece haber diversos escondrijos donde la piedad no tiene sentido y, el ataque parece estar justificado. <sup>2</sup>Mas todos son uno: un lugar donde la muerte es la ofrenda que se le hace al Hijo de Dios así como a su Padre. <sup>3</sup>Tal vez pienses que Ellos la han aceptado. <sup>4</sup>Mas si miras de nuevo allí donde antes contemplaste Su

sangre, percibirás en su lugar un milagro. <sup>5</sup>¡Qué absurdo creer que Ellos podían morir!  
<sup>6</sup>¡Qué absurdo creer que podías atacar! <sup>7</sup>¡Qué locura pensar que podías ser condenado y que el santo Hijo de Dios podía morir!

8. La quietud de tu Ser permanece impasible y no se ve afectada por semejantes pensamientos ni se percata de ninguna condenación que pudiera requerir perdón. <sup>2</sup>Pues los sueños, sea cual fuere su clase, son algo ajeno y extraño a la verdad. <sup>3</sup>¿Y qué otra cosa, sino la verdad, podría contener un Pensamiento que edifica un puente hasta ella misma para transportar las ilusiones al otro lado?

9. Nuestras prácticas de hoy consisten en dejar que la libertad venga a establecer su morada en ti. <sup>2</sup>La verdad deposita estas palabras en tu mente, para que puedas encontrar la llave de la luz y permitir que a la oscuridad le llegue su fin:

*<sup>3</sup>Sólo mi propia condenación me hace daño. <sup>4</sup>Sólo mi propio perdón me puede liberar.*

<sup>5</sup>No olvides hoy que toda forma de sufrimiento oculta algún pensamiento que niega el perdón. <sup>6</sup>Y que el perdón puede sanar toda forma de dolor.

10. Acepta la única ilusión que proclama que en el Hijo de Dios no hay condenación, y el Cielo será recordado instantáneamente, el mundo quedará olvidado y todas sus absurdas creencias quedarán olvidadas junto con él, conforme la faz de Cristo aparezca por fin sin velo alguno en este sueño de perdón. <sup>2</sup>Éste es el regalo que el Espíritu Santo te ofrece de parte de Dios tu Padre. <sup>3</sup>Deja que el día de hoy sea celebrado tanto en la tierra como en tu santo hogar. <sup>4</sup>Sé benévolo con ambos, al perdonar las ofensas de las que pensaste que eran culpables, y ve tu inocencia irradiando sobre ti desde la faz de Cristo.

11. Ahora el silencio se extiende por todo el mundo. <sup>2</sup>Ahora hay quietud allí donde antes había una frenética avalancha de pensamientos sin sentido. <sup>3</sup>Ahora hay una serena luz sobre la faz de la tierra, que reposa tranquila en un dormir desprovisto de sueños. <sup>4</sup>Y ahora lo único que queda en ella es la Palabra de Dios. <sup>5</sup>Sólo eso puede percibirse por un instante más. <sup>6</sup>Luego, los símbolos pasarán al olvido, y todo lo que jamás creíste haber hecho desaparecerá por completo de la mente que Dios reconoce para siempre como Su único Hijo.

12. En él no hay condenación. <sup>2</sup>Es perfecto en su santidad. <sup>3</sup>No necesita pensamientos de misericordia. <sup>4</sup>¿Qué regalos se le pueden hacer cuando todo es suyo? <sup>5</sup>¿A quién podría ocurrírsele ofrecer perdón al Hijo de la Impecabilidad Misma, tan semejante a Aquel de Quien es Hijo, que contemplar al Hijo significa dejar de percibir y únicamente conocer al Padre? <sup>6</sup>En esta visión del Hijo, tan fugaz que ni siquiera un instante media entre este singular panorama y la intemporalidad misma, contemplas la visión de ti mismo, y luego desapareces para siempre en Dios.

13. Hoy nos aproximamos todavía más al final de todo lo que aún pretende interponerse entre esta visión y nuestra vista. <sup>2</sup>Nos sentimos dichosos de haber llegado tan lejos, y reconocemos que Aquel que nos trajo hasta aquí no nos abandonará ahora. <sup>3</sup>Pues nos quiere dar hoy el regalo que Dios nos ha dado a través de Él. <sup>4</sup>Éste es el momento de tu liberación. <sup>5</sup>Ha llegado el momento. <sup>6</sup>Ha llegado hoy.

## LECCIÓN 199

### No soy un cuerpo. Soy libre.

1. No podrás ser libre mientras te percibas a ti mismo como un cuerpo. <sup>2</sup>El cuerpo es un límite. <sup>3</sup>El que busca su libertad en un cuerpo la busca donde ésta no se puede hallar. <sup>4</sup>La mente puede ser liberada cuando deja de verse a sí misma como que está dentro de un cuerpo, firmemente atada a él y amparada por su presencia. <sup>5</sup>Si esto fuese cierto, la mente sería en verdad vulnerable.

2. La mente que está al servicio del Espíritu Santo es ilimitada para siempre y desde cualquier punto de vista, trasciende las leyes del tiempo y del espacio; está libre de ideas preconcebidas y dispone de la fortaleza y del poder necesarios para hacer cualquier cosa que se le pida. <sup>2</sup>Los pensamientos de ataque no pueden entrar en una mente así, toda vez que ha sido entregada a la Fuente del amor, y el miedo no puede infiltrarse en una mente que se ha unido al amor. <sup>3</sup>Dicha mente descansa en Dios. <sup>4</sup>¿Y quién que viva en la Inocencia sin hacer otra cosa que amar podría tener miedo?

3. Es esencial para tu progreso en este curso que aceptes la idea de hoy y que la tengas en gran estima. <sup>2</sup>No te preocupes si al ego le parece completamente descabellada. <sup>3</sup>El ego tiene en gran estima al cuerpo porque mora en él, y no puede sino vivir unido al hogar que ha construido. <sup>4</sup>Es una de las partes de la ilusión que ha ayudado a mantener oculto el hecho de que él mismo es algo ilusorio.

4. Ahí se esconde y ahí se le puede ver como lo que es. <sup>2</sup>Declara tu inocencia y te liberas. <sup>3</sup>El cuerpo desaparece al no tener tú ninguna necesidad de él, excepto la que el Espíritu Santo ve en él. <sup>4</sup>A tal fin, el cuerpo se percibirá como una forma útil para lo que la mente tiene que hacer. <sup>5</sup>De este modo se convierte en un vehículo de ayuda para que el perdón se extienda hasta la meta todo abarcadora que debe alcanzar, de acuerdo con el plan de Dios.

5. Ten en gran estima la idea de hoy, y ponla en práctica hoy y cada día. <sup>2</sup>Haz que pase a formar parte de cada sesión de práctica que lleves a cabo. <sup>3</sup>No hay pensamiento cuyo poder de ayudar no aumente con esta idea, ni ninguno que de esta manera no adquiera regalos adicionales para ti. <sup>4</sup>Con esta idea hacemos resonar la llamada a la liberación por todo el mundo. <sup>5</sup>¿Y estarías acaso tú excluido de los regalos que haces?

6. El Espíritu Santo es el hogar de las mentes que buscan la libertad. <sup>2</sup>En Él han encontrado lo que buscaban. <sup>3</sup>El propósito del cuerpo deja de ser ahora ambiguo. <sup>4</sup>Y su capacidad de servir un objetivo indiviso se vuelve perfecta. <sup>5</sup>Y en respuesta libre de conflicto e inequívoca a la mente que sólo tiene como objetivo el pensamiento de libertad, el cuerpo sirve su propósito y lo sirve perfectamente. <sup>6</sup>Al no poder esclavizar, se vuelve un digno servidor de la libertad que la mente que mora en el Espíritu Santo persigue.

7. Sé libre hoy. <sup>2</sup>Y da el regalo de libertad a todos aquellos que creen estar esclavizados en el interior de un cuerpo. <sup>3</sup>Sé libre, de modo que el Espíritu Santo se pueda valer de tu liberación de la esclavitud y poner en libertad a los muchos que se perciben a sí mismos encadenados, indefensos y atemorizados. <sup>4</sup>Permite que el amor reemplace sus miedos a través de ti. <sup>5</sup>Acepta la salvación ahora, y entrégale tu mente a Aquel que te exhorta a que le hagas este regalo. <sup>6</sup>Pues Él quiere darte perfecta libertad, perfecta dicha, así como una esperanza que alcanza su plena realización en Dios.

8. Tú eres el Hijo de Dios. <sup>2</sup>Vives en la inmortalidad para siempre. <sup>3</sup>¿No te gustaría retornar tu mente a esto? <sup>4</sup>Practica entonces debidamente el pensamiento que el Espíritu Santo te da para el día de hoy. <sup>5</sup>En él tus hermanos y tú os alzáis liberados; el mundo es bendecido junto contigo; el Hijo de Dios no volverá a llorar y el Cielo te da las gracias por el aumento de gozo que tu práctica le proporciona incluso a él. <sup>6</sup>Dios Mismo extiende Su amor y felicidad cada vez que dices:

<sup>7</sup>*No soy un cuerpo.* <sup>8</sup>*Soy libre.* <sup>9</sup>*Oigo la Voz que Dios me ha dado, y es sólo esa Voz la que mi mente obedece.*

## **LECCIÓN 200**

### **No hay más paz que la paz de Dios.**

1. Deja de buscar. <sup>2</sup>No hallarás otra paz que la paz de Dios. <sup>3</sup>Acepta este hecho y te evitarás la agonía de sufrir aún más amargos desengaños, o de verte invadido por una sombría desesperación y una gélida sensación de desesperanza y de duda. <sup>4</sup>Deja de buscar. <sup>5</sup>No puedes hallar otra cosa que la paz de Dios, a no ser que lo que busques sea infelicidad y dolor.

2. Este es el punto final al que en última instancia todo el mundo tiene que llegar para dejar de lado toda esperanza de hallar felicidad allí donde no la hay; de ser salvado por lo que tan sólo puede causar dolor; y de hacer paz del caos, dicha del dolor y Cielo del infierno. <sup>2</sup>No sigas tratando de ganar por medio de la pérdida ni de morir para vivir. <sup>3</sup>Pues no estarás sino pidiendo la derrota.

3. No obstante, con la misma facilidad puedes pedir amor, felicidad y vida eterna en una paz que no tiene fin. <sup>2</sup>Pide esto, y sólo puedes ganar. <sup>3</sup>Pedir lo que ya tienes te lleva al éxito. <sup>4</sup>Pedir que lo que es falso sea verdadero sólo puede conducir al fracaso. <sup>5</sup>Perdónate a ti mismo tus vanas imaginaciones y deja de buscar lo que no puedes encontrar. <sup>6</sup>Pues, ¿qué podría ser más absurdo que buscar el infierno una y otra vez cuando no tienes más que abrir los ojos y mirar para darte cuenta de que el Cielo se encuentra ante ti, allende el umbral de una puerta que se abre fácilmente para darte la bienvenida?

4. Regresa a casa. <sup>2</sup>Jamás encontraste felicidad en lugares extraños, ni en formas que te son ajenas y que no tienen ningún significado para ti, si bien trataste de que lo tuvieran. <sup>3</sup>No te corresponde estar en este mundo. <sup>4</sup>Aquí eres un extraño. <sup>5</sup>Pero te es dado encontrar los medios a través de los cuales el mundo deja de parecer una prisión o una cárcel para nadie.

5. Se te concede la libertad allí donde no veías más que cadenas y puertas de hierro. <sup>2</sup>Mas si quieres hallar escapatoria tienes que cambiar de parecer con respecto al propósito del mundo. <sup>3</sup>Permanecerás encadenado hasta que veas el mundo como un lugar bendito, liberes de tus errores a cada hermano y lo honres tal como es. <sup>4</sup>Tú no lo creaste, así como tampoco te creaste a ti mismo. <sup>5</sup>Y al liberar a uno, el otro es aceptado tal como es.

6. ¿Qué función tiene el perdón? <sup>2</sup>En realidad no tiene ninguna, ni hace nada, <sup>3</sup>pues es desconocido en el Cielo. <sup>4</sup>Es sólo en el infierno donde se le necesita y donde tiene una formidable función que desempeñar. <sup>5</sup>¿No es acaso un propósito loable ayudar al bienamado Hijo de Dios a escapar de los sueños de maldad, que aunque son sólo fabricaciones suyas, él cree que son reales? <sup>6</sup>¿Quién podría aspirar a más, mientras parezca que hay que elegir entre el éxito y el fracaso, entre el amor y el miedo?

7. No hay más paz que la paz de Dios porque Él sólo tiene un Hijo, que no puede construir un mundo en oposición a la Voluntad de su Padre o a la suya propia, la cual es la misma que la de Él. <sup>2</sup>¿Qué podría esperar encontrar en semejante mundo? <sup>3</sup>Este no puede ser real, ya que nunca fue creado. <sup>4</sup>¿Es acaso ahí adonde iría en busca de paz? <sup>5</sup>¿O bien tiene que darse cuenta de que tal como él ve el mundo, éste sólo puede engañar? <sup>6</sup>Puede aprender, no obstante, a verlo de otra manera y encontrar la paz de Dios.

8. La paz es el puente que todos habrán de cruzar para dejar atrás este mundo. <sup>2</sup>Pero se empieza a tener paz en él cuando se le percibe de otra manera, y esta nueva percepción nos conduce hasta las puertas del Cielo y lo que yace tras ellas. <sup>3</sup>La paz es la respuesta a las metas conflictivas, a las jornadas insensatas, a las búsquedas vanas y frenéticas y a los empeños sin sentido. <sup>4</sup>Ahora el camino es fácil, y nos conduce por una ligera pendiente hasta el puente donde la libertad yace dentro de la paz de Dios.

9. No volvamos a perder el rumbo hoy. <sup>2</sup>Nos dirigimos al Cielo, y el camino es recto. <sup>3</sup>Sólo si procuramos desviarnos podemos retrasarnos y perder el tiempo innecesariamente por escabrosas veredas. <sup>4</sup>Sólo Dios es seguro, y Él guiará nuestros pasos. <sup>5</sup>Él no abandonará a Su Hijo necesitado, ni permitirá que se extravíe para

siempre de su hogar. <sup>6</sup>El Padre llama; el Hijo le oirá. <sup>7</sup>Y eso es todo lo que hay con respecto a lo que parece ser un mundo separado de Dios, en el que los cuerpos son reales.

10. Ahora reina el silencio. <sup>2</sup>Deja de buscar. <sup>3</sup>Has llegado a donde el camino está alfombrado con las hojas de los falsos deseos que antes anhelabas, caídas ahora de los árboles de la desesperanza. <sup>4</sup>Ahora se encuentran bajo tus pies. <sup>5</sup>Y tú levantas la mirada y miras al Cielo con los ojos del cuerpo, que ahora te sirven sólo por un instante más. <sup>6</sup>Por fin la paz ha sido reconocida, y tú puedes sentir como su tierno abrazo envuelve tu corazón y tu mente con consuelo y amor.

11. Hoy no buscamos ídolos. <sup>2</sup>La paz no se puede encontrar en ellos. <sup>3</sup>La paz de Dios es nuestra, y no habremos de aceptar o querer nada más. <sup>4</sup>¡Que la paz sea con nosotros hoy! <sup>5</sup>Pues hemos encontrado una manera sencilla y grata de abandonar el mundo de la ambigüedad; y de reemplazar nuestros objetivos cambiantes por un solo propósito, y nuestros sueños solitarios por compañerismo. <sup>6</sup>Pues la paz es *unión*, si procede de Dios. <sup>7</sup>Hemos abandonado toda búsqueda. <sup>8</sup>Nos encontramos muy cerca de nuestro hogar, y nos acercamos aún más a él cada vez que decimos:

*<sup>9</sup>No hay más paz que la paz de Dios, y estoy contento y agradecido de que así sea.*

## SEXTO REPASO

### Introducción

1. Para este repaso utilizaremos sólo una idea por día y la practicaremos tan a menudo cómo podamos. <sup>2</sup>Además del tiempo que le dediques mañana y noche, que no debería ser menos de quince minutos, y de los recordatorios que han de llevarse a cabo, cada hora durante el transcurso del día, usa la idea tan frecuentemente como puedas entre las sesiones de práctica. <sup>3</sup>Cada una de estas ideas por sí sola podría salvarte si verdaderamente la aprendieses. <sup>4</sup>Cada una de ellas sería suficiente para liberaros a ti y al mundo de cualquier clase de cautiverio, e invitar de nuevo el recuerdo de Dios.

2. Con esto en mente, demos comienzo a nuestras prácticas, en las que repasaremos detenidamente los pensamientos con los que el Espíritu Santo nos ha bendecido en nuestras últimas veinte lecciones. <sup>2</sup>Cada uno de ellos encierra dentro de sí el programa de estudios en su totalidad si se entiende, se practica, se acepta y se aplica a todo cuanto parece acontecer a lo largo del día. <sup>3</sup>Uno solo basta. <sup>4</sup>Mas no se debe excluir nada de ese pensamiento. <sup>5</sup>Necesitamos, por lo tanto, usarlos todos y dejar que se vuelvan uno solo, ya que cada uno de ellos contribuye a la suma total de lo que queremos aprender.

3. Al igual que nuestro último repaso, estas sesiones de práctica giran alrededor de un tema central con el que comenzamos y concluimos cada lección. <sup>2</sup>El tema para el presente repaso es el siguiente: . .

*<sup>3</sup>No soy un cuerpo. <sup>4</sup>Soy libre.*

*<sup>5</sup>Pues aún soy tal como Dios me creó.*

<sup>6</sup>El día comienza y concluye con esto. <sup>7</sup>Y lo repetiremos asimismo cada vez que el reloj marque la hora, o siempre que nos acordemos, entre una hora y otra, que tenemos una función que trasciende el mundo que vemos. <sup>8</sup>Aparte de esto y de la repetición del pensamiento que nos corresponda practicar cada día, no se requiere ningún otro tipo de ejercicio, excepto un profundo abandono de todo aquello que abarrota la mente y la hace sorda a la razón, a la cordura y a la simple verdad.

4. Lo que nos proponemos en este repaso es ir más allá de todas las palabras y de las diferentes maneras de practicar. <sup>2</sup>Pues lo que estamos intentando esta vez es ir más de prisa por una senda más corta que nos conduce a la serenidad y a la paz de Dios. <sup>3</sup>Sencillamente cerramos los ojos y nos olvidamos de todo lo que jamás habíamos creído saber y entender. <sup>4</sup>Pues así es como nos liberamos de todo lo que ni sabíamos ni pudimos entender.

5. Hay una sola excepción a esta falta de estructura. <sup>2</sup>No dejes pasar un solo pensamiento trivial sin confrontarlo. <sup>3</sup>Si adviertes alguno, niega su dominio sobre ti y apresúrate a asegurarle a tu mente que no es eso lo que quiere. <sup>4</sup>Luego descarta tranquilamente el pensamiento que negaste y de inmediato y sin titubear sustitúyelo por la idea con la que estés practicando ese día.

6. Cuando la tentación te asedie, apresúrate a proclamar que ya no eres su presa, diciendo:

*<sup>2</sup>No quiero este pensamiento. <sup>3</sup>El que quiero es \_\_\_\_\_ .*

<sup>4</sup>Y entonces repite la idea del día y deja que ocupe el lugar de lo que habías pensado. <sup>5</sup>Además de estas aplicaciones especiales de la idea diaria, sólo añadiremos unas cuantas expresiones formales o pensamientos específicos para que te ayuden con tu práctica. <sup>6</sup>Por lo demás, le entregamos estos momentos de quietud al Maestro que nos enseña en silencio, nos habla de paz e imparte a nuestros pensamientos todo el significado que jamás puedan tener.

7. A Él le ofrezco este repaso por ti. <sup>2</sup>Te pongo en Sus manos, y dejo que Él te enseñe qué hacer, qué decir y qué pensar cada vez que recurres a Él. <sup>3</sup>Él estará a tu disposición siempre que acudas a Él en busca de ayuda. <sup>4</sup>Ofrecámosle este repaso que ahora comenzamos, y no nos olvidemos de Quién es al que se le ha entregado, según practicamos día tras día, avanzando hacia el objetivo que Él fijó para nosotros, dejando que nos enseñe cómo proceder y confiando plenamente en Él para que nos indique la forma en que cada sesión de práctica puede convertirse en un amoroso regalo de libertad para el mundo.

## LECCIÓN 201

**No soy un cuerpo. Soy libre.  
Pues aún soy tal como Dios me creó.**

1. (181) Confío en mis hermanos, que son uno conmigo.

*<sup>2</sup>No hay nadie que no sea mi hermano. <sup>3</sup>He sido bendecido con la unidad de la que gozo con el universo y con Dios mi Padre, el único Creador de la totalidad que es mi Ser, el cual es eternamente uno conmigo.*

**<sup>4</sup>No soy un cuerpo. <sup>5</sup>Soy libre. <sup>6</sup>Pues aún soy tal como Dios me creó.**

## LECCIÓN 202

No soy un cuerpo. Soy libre.

**Pues aún soy tal como Dios me creó.**

1. (182) Permaneceré muy quedo por un instante e iré a mi hogar.

*<sup>2</sup>¿Por qué habría de elegir quedarme un solo instante más donde no me corresponde estar, cuando Dios Mismo me ha dado Su Voz, la cual me exhorta a retornar a mi hogar?*

**<sup>3</sup>No soy un cuerpo. <sup>4</sup>Soy libre.  
<sup>5</sup>Pues aún soy tal como Dios me creó.**

### **LECCIÓN 203**

**No soy un cuerpo. Soy libre.  
Pues aún soy tal como Dios me creó.**

1. (183) Invoco el Nombre de Dios y el mío propio.

*<sup>2</sup>El Nombre de Dios es mi liberación de todo pensamiento de maldad y de pecado porque es mi nombre, así como el de Él.*

**<sup>3</sup>No soy un cuerpo. <sup>4</sup>Soy libre.  
<sup>5</sup>Pues aún soy tal como Dios me creó.**