

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 4 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 22 AL 28

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 22

Lo que veo es una forma de venganza.

1. La idea de hoy describe con gran precisión la manera en que todo aquel que alberga en su mente pensamientos de ataque no puede sino ver el mundo. ²Habiendo proyectado su ira sobre el mundo, lo que ve es la venganza a punto de devolverle el golpe. ³De esta manera, percibe su propio ataque como un acto en defensa propia. ⁴Esto se convierte progresivamente en un círculo vicioso hasta que esté dispuesto a cambiar la manera como ve las cosas. ⁵De lo contrario, los pensamientos de ataque y contraataque le consumirán y poblarán todo su mundo. ⁶¿De qué paz mental podría gozar en tales condiciones?
2. De esta fantasía salvaje es de lo que te quieres escapar. ²¿No es maravilloso recibir las buenas nuevas de que no es real? ³¿No te alegra sobremanera descubrir que te puedes escapar de ella? ⁴Tú has fabricado lo que deseas destruir; lo que odias y lo que quieres atacar y matar. ⁵Nada de lo que temes existe.
3. Mira hoy al mundo que te rodea por lo menos cinco veces, durante no menos de un minuto cada vez. ²A medida que tus ojos pasen lentamente de un objeto a otro, de un cuerpo a otro, di para tus adentros:
³*Veo únicamente lo perecedero.*
⁴*No veo nada que vaya a perdurar.*
⁵*Lo que veo no es real.*
⁶*Lo que veo es una forma de venganza.*
⁷Al final de cada sesión de práctica, pregúntate:
⁸¿ *Es éste el mundo que realmente quiero ver?*
⁹La respuesta será obvia.

LECCIÓN 23

Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque.

1. La idea de hoy describe la única manera de poder escapar del miedo que jamás tendrá éxito. ²Nada más puede lograrlo; nada más tiene sentido. ³Pero esta manera de escapar no puede fallar. ⁴Cada pensamiento que albergas da lugar a algún segmento del mundo que ves. ⁵Es con tus pensamientos, pues con los que tenemos que trabajar, si es que tu percepción del mundo ha de cambiar.
2. Si la causa del mundo que ves son los pensamientos de ataque, debes aprender que éstos son los pensamientos que no deseas. ²De nada sirve lamentarse del mundo. ³De nada sirve tratar de cambiarlo. ⁴No se puede cambiar porque no es más que un efecto. ⁵Pero lo que sí puedes hacer es cambiar tus pensamientos acerca de él. ⁶En ese caso estarás cambiando la causa. ⁷El efecto cambiará automáticamente.
3. El mundo que ves es un mundo vengativo, y todo en él es un símbolo de venganza. ²Cada una de las percepciones que tienes de la "realidad externa" no es más que una representación gráfica de tus propios pensamientos de ataque. ³Uno podría muy bien preguntarse si a esto se le puede llamar ver. ⁴¿No es acaso "fantasía" una mejor palabra para referirse a ese proceso, y "alucinación" un término más apropiado para su resultado?
4. Ves el mundo que has fabricado, pero no te ves a ti mismo como el que fabrica las imágenes. ²No se te puede salvar del mundo, pero te puedes escapar de su causa. ³Éste es el significado de la salvación, pues, ¿dónde se encuentra el mundo que ves cuando su causa ha desaparecido? ⁴La visión ya tiene un sustituto para todo lo que crees ver ahora. ⁵La hermosura puede iluminar tus imágenes y transformarlas de tal manera que las llegues a amar, aun cuando fueron forjadas del odio, ⁶pues ya no las estarás forjando solo.
5. La idea de hoy introduce el pensamiento de que no estás atrapado en el mundo que ves porque su causa se puede cambiar. ²Éste cambio requiere, en primer lugar, que se identifique la causa y luego que se abandone, de modo que pueda ser reemplazada. ³Los primeros dos pasos de este proceso requieren tu cooperación. ⁴El paso final, no. ⁵Tus imágenes ya han sido reemplazadas. ⁶Al dar los dos primeros pasos, comprobarás que esto es cierto.

6. Además de usar la idea de hoy a lo largo del día según lo dicte la necesidad, se requieren cinco sesiones de práctica para su aplicación. ²Según miras a tu alrededor, repite primero la idea para tus adentros lentamente, y luego cierra los ojos y dedica alrededor de un minuto a buscar en tu mente el mayor número posible de pensamientos de ataque que se te ocurran. ³Conforme cada uno de ellos cruce tu mente, di:

⁴*Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque acerca de _____*

⁵Mantén presente cada pensamiento de ataque mientras repites esto, luego descártalo y pasa al siguiente.

7. Durante las sesiones de práctica, asegúrate de incluir tanto los pensamientos de ataque contra otros como los de ser atacado. ²Los efectos de ambos son exactamente lo mismo, puesto que ambos son exactamente lo mismo. ³Aún no reconoces esto, y lo único que se te pide de momento es que durante las sesiones de práctica los trates de igual modo. ⁴Todavía nos encontramos en la etapa de identificar la causa del mundo que ves. ⁵Cuando finalmente aprendas que los pensamientos de atacar y los de ser atacado no son diferentes, estarás listo para abandonar dicha causa.

LECCIÓN 24

No percibo lo que más me conviene.

1. No te das cuenta en ninguna de las situaciones que se presentan ante ti del desenlace que te haría feliz. ²No tienes, por lo tanto, una pauta por la que regir debidamente tus acciones, ni manera alguna de juzgar sus resultados. ³Lo que haces está determinado por tu percepción de la situación de que se trate, y esa percepción es errónea. ⁴Es inevitable, pues, que nada de lo que hagas sea en beneficio de lo que más te conviene. ⁵No obstante, lo que más te conviene constituye tu único objetivo en toda situación que se perciba correctamente. ⁶De lo contrario, te resultará imposible reconocerlo.

2. Si te dieras cuenta de que en realidad no percibes lo que más te conviene, se te podría enseñar lo que ello es. ²Pero como estás convencido de que lo sabes, no puedes aprender. ³La idea de hoy es un paso encaminado a hacer que tu mente se vuelva receptiva de manera que el aprendizaje pueda dar comienzo.

3. Los ejercicios de hoy requieren mucha más honestidad de la que estás acostumbrado a usar. ²Te será más útil examinar unos pocos temas honesta y minuciosamente en cada una de las cinco sesiones de práctica que se deben llevar a cabo hoy, que un mayor número superficialmente. ³Se recomiendan dos minutos para cada uno de los períodos de búsqueda mental que los ejercicios de hoy requieren.

4. Las sesiones de práctica se deben comenzar repitiendo la idea de hoy, a lo que debe seguir una búsqueda mental con los ojos cerrados de aquellas situaciones en tu vida que aún no estén resueltas y que actualmente te están causando desasosiego. ²Debes hacer hincapié en descubrir cuál es el resultado que deseas. ³Te darás cuenta muy pronto de que tienes varios objetivos en mente como parte del resultado que deseas y también de que esos objetivos se encuentran en diferentes niveles y de que con frecuencia son conflictivos.

5. Al aplicar la idea de hoy, nombra cada situación que se te ocurra, y luego enumera minuciosamente todos los objetivos que te gustaría alcanzar en el desenlace de la misma. ²El modelo que se debe seguir en cada caso debe ser más o menos así:

³*Lo que me gustaría que ocurriese en relación con _____, es que _____ y que _____ sucediese, y así sucesivamente. ⁴Trata de abarcar tantos diferentes desenlaces como honestamente se te ocurran, aun cuando algunos de ellos no parezcan estar directamente relacionados con la situación, o, lo que es más, ni siquiera parezcan tener nada que ver con ella.*

6. Si haces estos ejercicios correctamente, te darás cuenta de inmediato de que estás exigiendo de cada situación un gran número de cosas que no tienen nada que ver con ella. ²Te percatarás asimismo de que muchos de tus objetivos son contradictorios, que no tienes un resultado concreto en mente, y que no puedes por menos que experimentar desilusión con respecto a algunos de tus objetivos, independientemente de como se resuelva finalmente la situación.

7. Después de pasar revista a tantos objetivos anhelados como puedas para cada situación aún sin resolver que cruce tu mente, di para tus adentros:

²*No percibo lo que más me conviene en esta situación,*
y pasa a la siguiente.

LECCIÓN 25

No sé cuál es el propósito de nada.

1. Propósito es significado. 2La idea de hoy explica por qué nada de lo que ves tiene significado. 3No sabes para qué es. 4Por consiguiente, no tiene significado para ti. 5Todo existe para tu beneficio. 6Para eso es para lo que es; ése es su propósito; ése es su significado. 7Al reconocer esto, tus objetivos se unifican. 8Al reconocer esto, lo que ves cobra significado.

2. Tú percibes al mundo y a todo lo que éste contiene como significativo desde el punto de vista de los objetivos del ego. 2Éstos objetivos no tienen nada que ver con lo que más te conviene, ya que tú no eres el ego. 3Esta falsa identificación no te permite entender cuál es el propósito de nada. 4Consecuentemente, no puedes sino hacer un uso indebido de ello. 5Cuando creas esto, te esforzarás por retirar los objetivos que le has asignado al mundo, en vez de intentar reforzarlos.

3. Otra forma de describir los objetivos que ahora percibes es decir que sólo tienen que ver con tus intereses "personales" . 2Pero puesto que no tienes intereses personales, tus objetivos en realidad no guardan ninguna relación con nada. 3Al abrigarlos, por lo tanto, no estás abrigando ningún objetivo en absoluto. 4Por consiguiente, no sabes cuál es el propósito de nada.

4. Antes de que puedas entender los ejercicios, es necesario un pensamiento adicional. 2En los niveles más superficiales reconoces el propósito de todas las cosas. 3Sin embargo, el propósito de algo no se puede entender en esos niveles. 4Por ejemplo, entiendes que el propósito de un teléfono es hablar con alguien que no se encuentra físicamente en tu proximidad inmediata. 5Lo que no comprendes es para qué quieres ponerte en contacto con él. 6Y es eso lo que hace que tu contacto con él sea o no significativo.

5. Es fundamental para tu aprendizaje que estés dispuesto a renunciar a los objetivos que le has adjudicado a todas las cosas. 2Reconocer que dichos objetivos no tienen sentido, en vez de considerarlos como "buenos" o "malos"; es la única manera de lograrlo. 3La idea de hoy es un paso en esa dirección.

6. Hoy se requieren seis sesiones de práctica, cada una de dos minutos de duración. 2Comienza cada sesión repitiendo la idea de hoy lentamente; luego mira a tu alrededor y deja que tu mirada se pose sobre cualquier cosa que te llame la atención, esté lejos o cerca, sea "importante" o "nimia", "humana" o "no humana". 3Mientras tus ojos descansan sobre cada objeto así seleccionado, di, por ejemplo:

4*No sé para qué es esa silla.*

5*No sé para qué es ese lápiz.*

6*No sé para qué es esta mano.*

7Dilo lentamente, sin apartar los ojos del objeto hasta que hayas terminado la frase. 8Pasa luego al siguiente y aplica la idea de hoy de la misma manera.

LECCIÓN 26

Mis pensamientos de ataque atacan mi invulnerabilidad.

1. Seguramente resulta obvio que si puedes ser atacado es que no eres invulnerable. 2Ves el ataque como una amenaza real. 3Esto se debe a que crees que realmente puedes atacar. 4Y lo que tendría efectos a través tuyo también tiene que tenerlos en ti. 5Ésta es la ley que en última instancia te salvará, pero de la que ahora estás haciendo un uso indebido. 6Debes, por lo tanto, aprender a usarla en beneficio de lo que más te conviene en vez de en su contra.

2. Puesto que no podrás sino proyectar tus pensamientos de ataque, temerás ser atacado. 2Y si temes ser atacado, es que crees que no eres invulnerable. 3Los pensamientos de ataque, por lo tanto, hacen que seas vulnerable en tu propia mente, que es donde se encuentran. 4Los pensamientos de ataque y la invulnerabilidad no pueden aceptarse al unísono, 5pues se contradicen entre sí.

3. La idea de hoy introduce el pensamiento de que siempre te atacas a ti mismo primero. 2Si los pensamientos de ataque entrañan forzosamente la creencia de que eres vulnerable, su efecto no es otro que debilitarte ante tus propios ojos. 3De este modo, han atacado tu percepción de ti mismo. 4Y puesto que crees en ellos, ya no puedes creer en ti mismo. 5Una falsa imagen de ti mismo ha venido a ocupar el lugar de lo que eres.

4. Practicar con la idea de hoy te ayudará a entender que la vulnerabilidad o la invulnerabilidad son el resultado de tus propios pensamientos. 2Nada, excepto tus propios pensamientos, puede atacarte. 3Nada, excepto tus propios pensamientos, puede hacerte pensar que eres vulnerable. 4Y nada, excepto tus propios pensamientos, puede probarte que esto no es así.

5. La idea de hoy requiere seis sesiones de práctica. 2Se deben dedicar dos minutos completos a cada una de ellas, que pueden reducirse a uno en caso de que la incomodidad sea demasiado grande. 3No deben reducirse a menos de eso.

6. Comienza cada sesión repitiendo la idea de hoy, luego cierra los ojos y trae de nuevo a la mente aquellas cuestiones aún sin resolver cuyos posibles desenlaces te inquietan. 2La inquietud puede manifestarse en forma de depresión, ansiedad, ira, una sensación de coacción, miedo, malos presentimientos o preocupación. 3Cualquier problema aún sin resolver que tienda a reaparecer en tus pensamientos durante el día constituye un sujeto adecuado. 4No podrás abarcar muchos de ellos en cada sesión de práctica porque se debe dedicar más tiempo del habitual a cada uno de ellos. 5La idea de hoy debe aplicarse de la siguiente manera:

7. Primero, nombra la situación:

2*Estoy preocupado acerca de _____*

3Luego examina todos los posibles desenlaces que se te hayan ocurrido en conexión con la situación que te hayan causado inquietud, y refiriéndote a cada uno de ellos de manera muy concreta, di lo siguiente:

4*Temo que lo que pueda ocurrir es que _____*

8. Si has estado haciendo los ejercicios correctamente, deberías haber encontrado cinco o seis posibilidades desagradables para cada una de las situaciones en cuestión, y probablemente más. 2Es mucho mejor examinar detenidamente unas cuantas situaciones que revisar un número mayor superficialmente. 3A medida que la lista de los desenlaces que prevés se haga más larga, es probable que, algunos de ellos, especialmente aquellos que se te ocurran hacia el final, te resulten menos aceptables. 4Procura, no obstante, en la medida de lo posible, de tratarlos a todos por igual.

9. Después de que hayas nombrado cada desenlace que temes, di para tus adentros:

2*Este pensamiento es un ataque contra mí mismo.* 3Concluye cada sesión de práctica repitiendo una vez más para tus adentros la idea de hoy.

LECCIÓN 27

Por encima de todo quiero ver.

1. La idea de hoy expresa algo más fuerte que una simple resolución. 2Le da prioridad a la visión por encima de todos tus demás deseos. 3Quizá te sientas indeciso con respecto a si usar esta idea o no, debido a que no estás seguro de si eso es lo que realmente quieres. 4Eso no importa. 5El propósito de los ejercicios de hoy es aproximar un poco más el momento en que esta idea sea completamente verdadera para ti.

2. Puede que sientas una gran tentación de creer que se te está pidiendo algún tipo de sacrificio cuando dices que por encima de todo quieres ver. 2Si te sientes incómodo por la falta de reserva que esta idea entraña, añade: 3*La visión no le cuesta nada a nadie.* 4Si el temor a perder algo aún persiste, di además: 4*Tan sólo puede bendecir.*

3. Necesitas repetir la idea de hoy muchas veces para obtener el máximo beneficio. 2Se debe repetir por lo menos cada media hora, e incluso más si es posible. 3Puedes intentarlo cada quince o veinte minutos. 4Se recomienda que al despertarte o poco después, establezcas un horario fijo según el cual vas a repetir la idea de hoy, y que trates de adherirte a él durante todo el día. 5No te será difícil hacerlo, aun si estás conversando u ocupado en otra cosa cuando llegue el momento de repetirla. 6Siempre se puede repetir una frase corta silenciosamente sin que ello interfiera en nada.

4. Lo que realmente importa es: ¿con qué frecuencia te vas a acordar? 2¿Hasta qué punto quieres que esa idea sea verdad? 3Si contestas una de estas preguntas habrás contestado la otra. 4Probablemente te saltarás algunas prácticas, o tal vez muchas. 5No dejes que eso te perturbe, pero sí trata de adherirte al horario establecido de ahí en adelante. 6Si sientes que una sola vez durante todo el día fuiste completamente sincero al repetir la idea de hoy, puedes estar seguro de que con ello te habrás ahorrado muchos años de esfuerzo.

LECCIÓN 28

Por encima de todo quiero ver las cosas de otra manera.

1. Hoy le estamos dando una aplicación realmente concreta a la idea de ayer. 2En estas sesiones de práctica vas a hacer una serie de compromisos definitivos. 3El que los cumplas o no en el futuro no es algo que nos concierna ahora. 4Si al menos estás dispuesto a hacerlos ahora, habrás dado el primer paso en el proceso de cumplirlos. 5Y todavía estamos en el principio.

2. Tal vez te preguntes por qué es importante decir, por ejemplo, "Por encima de todo quiero ver esta mesa de otra manera". 2De por sí, eso no es importante. 3Sin embargo, ¿qué existe de por sí? 4¿Y qué significa "de por sí"? 5Ves a tu alrededor una legión de objetos separados, lo cual significa que en realidad no ves nada. 6O ves o no ves. 7Cuando hayas visto una sola cosa de otra manera, verás todas las demás cosas de otra manera también. 8La luz que veas en cualquiera de ellas será la misma luz que verás en todas ellas.

3. Cuando dices: "Por encima de todo quiero ver esta mesa de otra manera", estás comprometiéndote a abandonar todas las ideas preconcebidas que tienes acerca de la mesa, y a tener una mente receptiva con respecto a lo que esa mesa es y al propósito que tiene. 2No la estás definiendo en función del pasado. 3Estás preguntando qué es, en vez de decírselo. 4No estás constriñendo su significado a tu reducida experiencia con mesas, ni estás limitando su propósito a tus insignificantes pensamientos personales.

4. Nadie cuestiona lo que ya ha definido. 2Y el propósito de estos ejercicios es hacer preguntas y recibir respuestas. 3Al decir: "Por encima de todo quiero ver esta mesa de otra manera" te estás comprometiendo a ver. 4Mas no es éste un compromiso exclusivo. 5Es un compromiso que es aplicable tanto a la mesa como a cualquier otra cosa.

5. Podrías, de hecho, alcanzar la visión valiéndote sólo de esa mesa, si pudieses abandonar todas tus ideas acerca de ella y mirarla con una mente completamente receptiva. 2Tiene algo que mostrarte; algo bello, puro y de infinito valor, repleto de felicidad y esperanza. 3Oculto tras todas las ideas que tienes acerca de ella se encuentra su verdadero propósito, el cual comparte con todo el universo.

6. Al usar la mesa como un sujeto para la aplicación de la idea de hoy, estás en realidad pidiendo ver cuál es el propósito del universo. 2Y con cada objeto que uses en tus sesiones de práctica estarás haciendo esa misma petición. 3Y estarás comprometiéndote con cada uno de ellos a dejar que su propósito te sea revelado, en lugar de imponerles tú tu propio dictamen.

7. Hoy llevaremos a cabo seis sesiones de práctica de dos minutos cada una, en las que primero debes repetir la idea de hoy, y luego aplicarla a cualquier cosa que veas a tu alrededor. 2No sólo debes escoger los objetos al azar, sino que, al aplicarles la idea de hoy, debes ser igualmente sincero con todos ellos, intentando reconocer de esta manera la idéntica contribución que cada uno de ellos le presta a tu visión.

8. Como de costumbre, las aplicaciones deben incluir el nombre del objeto en el que tu mirada se pose, y debes mantener tus ojos sobre él mientras dices:

2*Por encima de todo quiero ver este(a) _____ de otra manera:* 3Cada aplicación debe hacerse muy despacio y tan a conciencia como sea posible. 4No hay prisa.