

# 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 5 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 29 AL 35

### PRIMERA PARTE

#### LECCIÓN 29

##### Dios está en todo lo que veo.

1. La idea de hoy explica por qué puedes ver propósito en todo. 2Explica por qué nada está separado, por sí mismo o en sí mismo. 3También explica por qué nada de lo que ves tiene significado alguno. 4De hecho, explica cada una de las ideas que hemos usado hasta ahora, y también todas las subsiguientes. 5La idea de hoy es el pilar de la visión.
2. Es probable que a estas alturas te resulte muy difícil entender la idea de hoy. 2Puede que creas que es tonta, irreverente, insensata, graciosa e incluso censurable. 3Ciertamente Dios no está en una silla tal como tú la ves. 4No obstante, ayer subrayamos que una simple mesa comparte el propósito del universo. 5Y lo que comparte el propósito del universo comparte el propósito de su Creador.
3. Trata hoy, pues, de comenzar a aprender a mirar a todas las cosas con amor, con aprecio y con una mentalidad abierta. 2Ahora mismo no las ves. 3 ¿Cómo podrías saber lo que en ellas se encierra? 4Nada es como a ti te parece que es. 5Su santo propósito está más allá de tu limitado alcance. 6Cuando la visión te haya mostrado la santidad que ilumina al mundo, entenderás la idea de hoy perfectamente. 7Y no entenderás cómo pudo jamás haberte resultado difícil.
4. Nuestras seis sesiones de práctica, de dos minutos cada una, deben seguir la norma habitual: comienza repitiendo la idea en tu interior y luego aplícala a aquellos objetos seleccionados al azar que estén a tu alrededor, nombrando específicamente cada uno de ellos. 2Trata de evitar la tendencia a dirigir la selección, que, en el caso de la idea de hoy, puede ser una gran tentación debido a su naturaleza totalmente extraña. 3Recuerda que cualquier orden que tú intentes imponer le es igualmente extraño a la realidad.
5. Debes, por lo tanto, evitar al máximo ser tú mismo quien dirige la selección de objetos. 2Una lista adecuada podría incluir, por ejemplo:  
3*Dios está en este perchero.*  
4*Dios está en esta revista.*  
5*Dios está en este dedo.*  
6*Dios está en esta lámpara.*  
7*Dios está en ese cuerpo.*  
8*Dios está en esa puerta.*  
9*Dios está en esa papelera.*  
10Además de repetir la idea de hoy durante las sesiones de práctica asignadas, repítela como mínimo una vez por hora, mirando lentamente a tu alrededor mientras repites las palabras para tus adentros sin prisa.  
11Por lo menos una o dos veces deberías experimentar una sensación de sosiego mientras haces esto.

#### LECCIÓN 30

##### Dios está en todo lo que veo porque Dios está en mi mente.

1. La idea de hoy es el trampolín a la visión. 2Por medio de esta idea el mundo se abrirá ante ti, y al contemplarlo verás en él lo que nunca antes habías visto. 3Y lo que antes veías ya no será ni remotamente visible para ti.
2. Hoy vamos a intentar un nuevo tipo de "proyección". 2No vamos a tratar de deshacernos de lo que no nos gusta viéndolo afuera. 3En lugar de ello, trataremos de ver en el mundo lo que está en nuestras mentes, y lo que deseamos reconocer se encuentra ahí. 4Así pues, estamos tratando de unirnos a lo que vemos, en vez de mantenerlo separado de nosotros. 5Ésa es la diferencia fundamental entre la visión y tu manera de ver.
3. La idea de hoy debe aplicarse tan frecuentemente como sea posible a lo largo del día. 2Cada vez que tengas un momento, repítela lentamente para tus adentros, mirando a tu alrededor y tratando de comprender que la idea es aplicable a todo lo que ves ahora o podrías ver ahora si estuviese al alcance de tu vista.
4. La verdadera visión no está limitada por conceptos tales como "cerca" o "lejos". 2Para que te vayas acostumbrando a esta idea, trata de pensar, a medida que aplicas la idea de hoy, en cosas que estén más allá de tu alcance visual, así como en aquellas que de hecho puedes ver.

5. La verdadera visión no sólo no está limitada por el espacio ni la distancia, sino que no depende en absoluto de los ojos del cuerpo. 2La mente es su única fuente. 3Como ayuda adicional para que te vayas acostumbrando cada vez más a esta idea, dedica varias sesiones de práctica a aplicarla con los ojos cerrados, usando cualquier tema que te venga a la mente, mirando en tu interior en vez de afuera. 4La idea de hoy es aplicable por igual tanto a lo uno como a lo otro.

### **LECCIÓN 31**

#### **No soy víctima del mundo que veo.**

1. La idea de hoy es la introducción a tu declaración de emancipación. 2Una vez más, la idea debe aplicarse tanto al mundo que ves fuera de ti como al que ves dentro. 3Al aplicar la idea de hoy lo haremos de una manera que se utilizará cada vez más, con ciertas modificaciones que ya se irán indicando. 4En general, esta manera de practicar comprende dos aspectos: uno en el que aplicas la idea de manera más prolongada, y otro en el que haces frecuentes aplicaciones de la idea en el transcurso del día.

2. La idea de hoy requiere dos sesiones de práctica más largas que de costumbre, una por la mañana y otra por la noche. 2Se recomiendan de tres a cinco minutos para cada una de ellas. 3Durante ese intervalo, mira lentamente a tu alrededor mientras repites la idea dos o tres veces. 4Luego cierra los ojos y aplica la idea a tu mundo interno. 5Te liberarás de ambos al mismo tiempo, pues el interno es la causa del externo.

3. Mientras exploras tu mundo interno permite simplemente que cualquier pensamiento que cruce tu mente llegue hasta tu conciencia, obsérvalo por un instante, y luego reemplázalo con el siguiente. 2Trata de no establecer ninguna jerarquía entre ellos. 3Observa su ir y venir tan desapasionadamente como puedas. 4No te detengas en ninguno en particular, sino trata de mantener un ritmo uniforme y calmado, sin ningún marcado interés por tu parte. 5Mientras estés sentado observando tus pensamientos serenamente, repite la idea de hoy en tu interior tan a menudo como quieras, mas sin ninguna sensación de premura.

4. Repítela además tan frecuentemente como puedas en el transcurso del día. 2Recuerda que al hacerlo estás haciendo una declaración de independencia en nombre de tu propia libertad. 3Y en tu libertad radica la libertad del mundo.

5. La idea de hoy es también especialmente útil como respuesta a cualquier tipo de tentación que pueda presentarse. 2Es una declaración de que no vas a sucumbir a ella, aprisionándote así a ti mismo.

### **LECCIÓN 32**

#### **He inventado el mundo que veo.**

1. Continuamos hoy desarrollando el tema de causa y efecto. 2No eres víctima del mundo que ves porque tú mismo lo inventaste. 3Puedes renunciar a él con la misma facilidad con la que lo construiste. 4Lo verás o no lo verás, tal como desees. 5Mientras desees verlo, lo verás; cuando ya no lo desees ver, no estará ahí para que lo puedas ver.

2. La idea de hoy, al igual que las anteriores, es aplicable tanto a tu mundo interno como al externo, que en realidad son lo mismo. 2Sin embargo, puesto que los consideras diferentes, las sesiones de práctica de hoy tendrán una vez más dos fases: una dedicada al mundo que ves fuera de ti, y la otra, al que ves en tu mente. 3Trata de introducir en los ejercicios de hoy el pensamiento de que ambos se encuentran en tu propia imaginación.

3. Una vez más, comenzaremos la sesión de práctica de por la mañana y la de por la noche repitiendo la idea de hoy dos o tres veces mientras miras a tu alrededor al mundo que consideras como externo a ti. 2Luego cierra los ojos y mira tu mundo interno. 3Procura tratarlos a ambos con la mayor igualdad posible. 4Repite la idea de hoy sin ningún apresuramiento y tan a menudo como desees mientras observas las imágenes que tu imaginación le presenta a tu conciencia.

4. Se recomiendan de tres a cinco minutos para las dos sesiones de práctica más largas, siendo tres el mínimo requerido. 2Si notas que hacer los ejercicios te relaja, los puedes alargar a más de cinco minutos. 3Para facilitar esa relajación, escoge un momento en el que no preveas muchas distracciones, y en el que te sientas razonablemente preparado.

5. Estos ejercicios se deben seguir haciendo asimismo a lo largo del día tan a menudo como sea posible. 2Las aplicaciones más cortas consisten en lentas repeticiones de la idea según exploras tu mundo externo o tu mundo interno. 3No importa cuál de ellos elijas.

6. La idea de hoy también debe aplicarse inmediatamente a cualquier situación que te pueda perturbar. 2Aplicala diciéndote a ti mismo: 3*He inventado esta situación tal como la veo.*

### LECCIÓN 33

#### Hay otra manera de ver el mundo.

1. Lo que se intenta con la idea de hoy es que reconozcas que puedes cambiar tu percepción del mundo tanto en su aspecto externo como en el interno. 2Deben dedicarse cinco minutos completos a la sesión de práctica de por la mañana, así como a la de por la noche. 3En estas sesiones debes repetir la idea tan a menudo como te resulte cómodo, aunque es esencial que las aplicaciones no sean apresuradas. 4Alterna tu examen entre tus percepciones externas e internas, de tal forma que el cambio de unas a otras no sea abrupto.

2. Mira simplemente de pasada al mundo que percibes como externo a ti. Luego cierra los ojos y examina tus pensamientos internos de la misma manera. 2Trata de ser igualmente desapegado con ambos, y de mantener ese desapego cuando repitas la idea en el transcurso del día.

3. Las sesiones de práctica más cortas se deben hacer tan frecuentemente como sea posible. 2La idea de hoy debe aplicarse también de inmediato, de surgir cualquier situación que te tiente a sentirte perturbado. 3En estas aplicaciones, di: 4*Hay otra manera de ver esto.*

4. Recuerda aplicar la idea de hoy en el momento en que notes cualquier molestia. 2Quizá sea necesario sentarte en silencio un minuto más o menos y repetir la idea para tus adentros varias veces. 3Cerrar los ojos probablemente te ayudará en este tipo de aplicación.

### LECCIÓN 34

#### Podría ver paz en lugar de esto.

1. La idea de hoy comienza a describir las condiciones que prevalecen en la otra manera de ver. 2La paz mental es claramente una cuestión interna. 3Tiene que empezar con tus propios pensamientos, y luego extenderse hacia afuera. 4Es de tu paz mental de donde nace una percepción pacífica del mundo.

2. Para los ejercicios de hoy se requieren tres sesiones de práctica largas. 2Se aconseja que lleves a cabo una por la mañana y otra por la noche, con una tercera adicional a intercalarse entremedias en el momento que parezca más conducente a ello. 3Todas las sesiones deben hacerse con los ojos cerrados. 4Es a tu mundo interno al que deben dirigirse las aplicaciones de la idea de hoy.

3. Para cada una de estas sesiones largas se requieren alrededor de cinco minutos de búsqueda mental. 2Escudriña tu mente en busca de pensamientos de temor, situaciones que provoquen ansiedad, personas o acontecimientos "ofensivos", o cualquier otra cosa sobre la que estés abrigando pensamientos no amorosos. 3A medida que cada uno de estos pensamientos surja en tu mente, obsérvalo relajadamente, repitiendo la idea de hoy muy despacio, y luego haz lo mismo con el siguiente.

4. Si comienza a resultarte difícil pensar en temas específicos, continúa repitiendo la idea para tus adentros sin prisas y sin aplicarla a nada en particular. 2Asegúrate, no obstante, de no excluir nada específicamente.

5. Las aplicaciones cortas deben ser frecuentes, y hacerse siempre que sientas que de alguna forma tu paz mental se está viendo amenazada. 2El propósito de esto es protegerte de la tentación a lo largo del día. 3Si se presentase alguna forma específica de tentación en tu conciencia, el ejercicio deberá hacerse de esta forma: 4*Podría ver paz en esta situación en lugar de lo que ahora veo en ella.*

6. Si los ataques a tu paz mental se manifiestan en forma de emociones adversas más generalizadas, tales como depresión, ansiedad o preocupación, usa la idea en su forma original. 2Si ves que necesitas aplicar la idea de hoy más de una vez para que te ayude a cambiar de parecer con respecto a alguna situación determinada, trata de dedicar varios minutos a repetirla hasta que sientas una sensación de alivio. 3Te ayudará si te dices a ti mismo lo siguiente: 4*Puedo sustituir mis sentimientos de depresión, ansiedad o preocupación [o mis pensamientos acerca de esta situación, persona o acontecimiento] por paz.*

## LECCIÓN 35

### Mi mente es parte de la de Dios. Soy muy santo.

1. La idea de hoy no describe la manera como te ves a ti mismo ahora. 2Describe, no obstante, lo que la visión te mostrará. 3A todo aquel que cree estar en este mundo le resulta muy difícil creer esto de sí mismo. 4Sin embargo, la razón por la que cree estar en este mundo es porque no lo cree.

2. Crees que formas parte del lugar donde piensas que estás. 2Eso se debe a que te rodeas del medio ambiente que deseas. 3Y lo deseas para proteger la imagen que has forjado de ti mismo. 4La imagen también forma parte de ese medio ambiente. 5Lo que ves mientras crees estar en él, lo ves a través de los ojos de la imagen. 6Eso no es visión. 7Las imágenes no pueden ver.

3. La idea de hoy presenta una perspectiva de ti muy diferente. 2Al establecer tu Origen establece también tu Identidad, y te describe como realmente debes ser en verdad. 3La manera en que vamos a aplicar la idea de hoy es ligeramente diferente, ya que el énfasis recae hoy en el que percibe en vez de en lo que éste percibe.

4. Comienza cada una de las tres sesiones de práctica de hoy de cinco minutos cada una repitiendo la idea para tus adentros, luego cierra los ojos y escudriña tu mente en busca de los diversos términos descriptivos que te adjudicas a ti mismo. 2Incluye todos los atributos basados en el ego que te adscribes, sean positivos o negativos, deseables o indeseables, halagadores o denigrantes. 3Todos son igualmente irreales porque en ellos no te ves a ti mismo con los ojos de la santidad.

5. En la primera parte del período de búsqueda mental, probablemente pondrás mayor énfasis en lo que consideres son los aspectos más negativos de tu auto-percepción. 2Hacia el final del ejercicio, no obstante, es probable que lo que te venga a la mente sean los términos descriptivos más auto-engrandecedores. 3Trata de reconocer que no importa en qué dirección se inclinen las fantasías que albergas acerca de ti mismo. 4En realidad, las fantasías no se inclinan en ninguna dirección. 5Simplemente no son verdaderas.

6. Una lista adecuada para la aplicación de la idea de hoy, la cual no ha sido seleccionada conscientemente, podría ser:

2Me veo a mí mismo como alguien del que otros abusan.

3Me veo a mí mismo como alguien que está deprimido.

4Me veo a mí mismo como un fracaso.

5Me veo a mí mismo como alguien que está en peligro.

6Me veo a mí mismo como un inútil.

7Me veo a mí mismo como un vencedor.

8Me veo a mí mismo como un perdedor.

9Me veo a mí mismo como una persona caritativa.

10Me veo a mí mismo como una persona virtuosa.

7. No debes pensar acerca de estos términos de manera abstracta. 2Se te ocurrirán a medida que te vengán a la mente diversas personalidades, situaciones o acontecimientos en los que tú figuras. 3Escoge cualquier situación en particular que se te ocurra, identifica el término o términos descriptivos que consideres pertinentes a tus reacciones a esa situación, y úsalos para aplicar la idea de hoy. 4Después que hayas nombrado cada uno de ellos, añade:

5Pero mi mente es parte de la de Dios. 6Soy muy santo.

8. Durante las sesiones de práctica más largas probablemente habrá intervalos en los que no se te ocurra nada en particular. 2No te esfuerces en pensar cosas concretas para ocupar dichos intervalos, sino simplemente relájate y repite la idea de hoy lentamente hasta que se te ocurra algo. 3Si bien no debes omitir nada de lo que se te ocurra durante los ejercicios, no se debe "sacar" nada a la fuerza. 4No se debe usar ni fuerza ni discriminación.

9. Tan a menudo como sea posible en el transcurso del día, aplica la idea de hoy a cada atributo o atributos que te estés adjudicando en ese momento, añadiendo la idea en la forma indicada más arriba. 2Si no se te ocurre nada en particular, repite simplemente la idea en tu interior con los ojos cerrados.