

YO SOY LA LUZ DEL MUNDO

UN CURSO DE MILAGROS
LIBRO DE EJERCICIOS 1-61

INTRODUCCIÓN AL TEXTO DE UN CURSO DE MILAGROS

Éste es un curso de milagros. Es un curso obligatorio. Sólo el momento en que decides tomarlo es voluntario.

Tener libre albedrío no quiere decir que tú mismo puedas establecer el plan de estudios. Significa únicamente que puedes elegir lo que quieres aprender en cualquier momento dado.

Este curso no pretende enseñar el significado del amor, pues eso está más allá de lo que se puede enseñar. Pretende, no obstante, despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor, el cual es tu herencia natural. Lo opuesto al amor es el miedo, pero aquello que todo lo abarca no puede tener opuestos.

Este curso puede, por lo tanto, resumirse muy simplemente de la siguiente manera:

Nada real puede ser amenazado.

Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios.

INTRODUCCIÓN AL LIBRO DE EJERCICIOS

Para que los ejercicios de este libro de ejercicios tengan sentido para ti, es necesario, como marco de referencia, disponer de una base teórica como la que provee el texto. Es la práctica de los ejercicios, no obstante, lo que te permitirá alcanzar el objetivo del curso. Una mente sin entrenar no puede lograr nada. El propósito de este libro de ejercicios es entrenar a tu mente a pensar según las líneas expuestas en el texto.

Los ejercicios son muy sencillos. No requieren mucho tiempo, y no importa dónde se hagan. No requieren ninguna preparación. El período de entrenamiento dura un año. Las lecciones van numeradas de la 1 a la 365. No intentes hacer más de una serie de ejercicios por día.

El libro de ejercicios está dividido en dos secciones principales. La primera está dedicada a anular la manera en que ahora ves, y la segunda, a adquirir una percepción verdadera. A excepción de las sesiones de repaso, los ejercicios diarios están planeados en torno a una idea central que se enuncia primero. A ésta le sigue una descripción de los procedimientos concretos mediante los cuales debe aplicarse la idea del día.

El propósito del libro de ejercicios es entrenar a tu mente de forma sistemática a tener una percepción diferente de todas las cosas y de todo el mundo. Los ejercicios están diseñados para ayudarte a generalizar las lecciones, de manera que puedas comprender que cada una de ellas se aplica por igual a todo el mundo y a todo lo que ves.

La transferencia del entrenamiento para adquirir una percepción verdadera no procede del mismo modo que la transferencia del entrenamiento del mundo. Si se ha logrado una percepción verdadera en conexión con una persona, situación o acontecimiento, la transferencia total a todo el mundo y a todas las cosas es inevitable. Por otra parte, una sola cosa que se excluya de la percepción verdadera imposibilita sus logros en cualquier otra parte.

Así pues, las únicas reglas generales a observarse en todas las lecciones son: Primera, los ejercicios deben practicarse con gran precisión, tal como se indique. Esto te ayudará a generalizar las ideas en cuestión a toda situación en la que te

encuentres, así como a todas las cosas y personas en ella. Segunda, asegúrate de no decidir por tu cuenta que hay ciertas personas, situaciones o cosas a las cuales no se les puede aplicar estas ideas. Eso interferiría en la transferencia del entrenamiento. **La naturaleza misma de la percepción verdadera es que no tiene límites. Es lo opuesto a la manera en que ves las cosas ahora.**

El objetivo general de los ejercicios es incrementar tu capacidad de ampliar las ideas que estarás practicando de modo que lo incluyan todo. Esto no requiere esfuerzo alguno de tu parte. Los ejercicios mismos reúnen en sí las condiciones necesarias para ese tipo de transferencia.

Algunas de las ideas que el libro de ejercicios presenta te resultarán difíciles de creer, mientras que otras tal vez te parezcan muy sorprendentes. Nada de eso importa. Se te pide simplemente que las apliques tal como se te indique. No se te pide que las juzgues. Se te pide únicamente que las uses. Es usándolas como cobrarán sentido para ti, y lo que te demostrará que son verdad.

Recuerda solamente esto: no tienes que creer en las ideas, no tienes que aceptarlas y ni siquiera tienes que recibirlas con agrado. Puede que hasta te opongas vehementemente a algunas de ellas. Nada de eso importa, ni disminuye su eficacia. Pero no hagas excepciones al aplicar las ideas expuestas en el libro de ejercicios. Sean cuales sean tus reacciones hacia ellas, úsalas. No se requiere nada más.

LECCIÓN 1

Nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] significa nada.

Mira ahora lentamente a tu alrededor, y aplica esta idea de manera muy concreta a todo lo que veas:

Esa mesa no significa nada.

Esa silla no significa nada.

Esta mano no significa nada.

Este pie no significa nada.

Esta pluma no significa nada.

Luego mira más allá de lo que se encuentra inmediatamente alrededor tuyo, y aplica la idea dentro de un campo más amplio:

Esa puerta no significa nada.

Ese cuerpo no significa nada.

Esa lámpara no significa nada.

Ese letrero no significa nada.

Esa sombra no significa nada.

Observa que estas expresiones no siguen ningún orden determinado, ni hacen distinción entre la clase de cosas a las que se aplican. Ése es el propósito del ejercicio. **La afirmación debe aplicarse sencillamente a cualquier cosa que veas..** Al practicar con la idea del día, hazlo con total imparcialidad. No trates de aplicarla a todo lo que se encuentre dentro de tu campo visual, pues estos ejercicios no deben convertirse en un ritual. Asegúrate solamente de no excluir nada en particular. **Desde el punto de vista de la aplicación de la idea, una cosa es igual que cualquier otra.**

Las tres primeras lecciones no deben hacerse más de dos veces al día, preferiblemente una vez por la mañana y otra por la noche. No deben pasar de un minuto más o menos, a no ser que eso cause una sensación de premura. Una cómoda sensación de reposo es esencial.

LECCIÓN 2

Le he dado a todo lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] todo el significado que tiene para mí.

Los ejercicios que se deben llevar a cabo con esta idea son iguales a los de la primera lección. Comienza con las cosas que estén cerca de ti, y aplica la idea a cualquier cosa en la que tu mirada se pose. Extiende luego tu campo visual. Gira la cabeza de modo que puedas incluir lo que se encuentre a ambos lados de ti. Si es posible, da la vuelta y aplica la idea a lo que se encuentre detrás de ti. **Sé tan imparcial como puedas al seleccionar los objetos a los que vas a aplicar la idea; no te concentres en nada en particular, ni trates de incluir todo lo que veas en una zona determinada, ya que eso causaría tensión.**

Echa simplemente una rápida mirada a tu alrededor, tratando de evitar la selección de objetos en función de su tamaño, brillantez, color o material, o de la relativa importancia que tengan para ti. El simple hecho de ver un objeto lo convierte en tu selección. Trata de aplicar la idea con la misma facilidad a un cuerpo que a un botón, a una mosca que a un piso, a un brazo que a una manzana. **El único criterio a seguir para aplicar la idea a algo es simplemente que tus ojos se hayan posado sobre ello. No trates de incluir nada en particular, pero asegúrate de no excluir nada deliberadamente.**

LECCIÓN 3

No entiendo nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].

Aplica esta idea de la misma manera que las anteriores, sin hacer distinciones de ninguna clase. Cualquier cosa que veas se convierte en el objeto adecuado para la aplicación de la idea. Asegúrate de no cuestionar si es adecuado o no aplicarle la idea a algo. **En estos ejercicios no se trata de juzgar. Cualquier cosa es adecuada si la ves.** Tal vez algunas de las cosas que veas tengan una carga emocional para ti. Trata de dejar a un lado esos sentimientos, y simplemente aplícales la idea tal como se la aplicarías a cualquier otra cosa.

El objetivo de los ejercicios es ayudarte a despejar la mente de todas las asociaciones del pasado, para que puedas ver las cosas exactamente tal como se presentan ante ti ahora y también para que te des cuenta de lo poco que realmente entiendes acerca de ellas. Es esencial, por lo tanto, que tu mente se mantenga perfectamente receptiva y libre de juicios al seleccionar las cosas a las cuales vas a aplicar la idea del día. A tal efecto, una cosa es como cualquier otra: igualmente adecuada y, por lo tanto, igualmente útil.

LECCIÓN 4

Estos pensamientos no significan nada. Son como las cosas que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].

Estos ejercicios, a diferencia de los anteriores, no comienzan con la idea de hoy. Da comienzo a estas sesiones de práctica observando los pensamientos que crucen tu mente durante un minuto más o menos. Luego aplícales la idea. Si ya eres consciente de pensamientos que no te hacen feliz, úsalos como sujetos para la idea. No selecciones, no obstante, sólo los pensamientos que a tu parecer son “malos”. **Si te acostumbras a observar tus pensamientos, descubrirás que éstos representan una mezcla tal, que, en cierto sentido, a ninguno de ellos puede calificársele de “bueno” o de “malo”. Por eso es por lo que no significan nada.**

Al seleccionar los sujetos para la aplicación de la idea de hoy, se requiere la acostumbrada especificidad. No temas usar pensamientos “buenos” ni “malos”. Ninguno de ellos constituye tus pensamientos reales, los cuales se encuentran ocultos tras ellos. Los “buenos” no son sino sombras de lo que está más allá, y las sombras dificultan la visión. Los “malos” son obstáculos para la visión, y, por lo tanto, te impiden ver. No te interesan ni unos ni otros.

Éste es un ejercicio importante, y se repetirá de vez en cuando de forma ligeramente distinta. Nuestra meta es entrenarte en los primeros pasos hacia el objetivo de poder separar lo que no tiene significado de lo que sí lo tiene. **Representa el primer esfuerzo en el objetivo a largo plazo de aprender a ver que lo que carece de significado se encuentra fuera de ti, y lo significativo dentro. Es también el comienzo del entrenamiento que le permitirá a tu mente distinguir entre lo que es lo mismo y lo que es diferente.**

Al usar tus pensamientos como sujetos para la aplicación de la idea de hoy, identifica cada uno de ellos por la figura o acontecimiento central que contenga. Por ejemplo:

Este pensamiento acerca de _____ no significa nada.

Es como las cosas que veo en esta habitación, [en esta calle, etc.].

Puedes aplicar la idea asimismo a cualquier pensamiento en particular que reconozcas que es perjudicial. Esta práctica es útil, pero no substituye al procedimiento de selección más al azar que debe seguirse al llevar a cabo los ejercicios. En cualquier caso, no examines tu mente por más de un minuto. Aún no tienes suficiente experiencia como para poder evitar la tendencia a preocuparte innecesariamente.

Además, puesto que estos ejercicios son los primeros de su índole, tal vez te resulte especialmente difícil suspender todo juicio en conexión con tus pensamientos. No repitas los ejercicios más de tres o cuatro veces al día. Volveremos a ellos más adelante.

LECCIÓN 5

Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

Esta idea, al igual que la anterior, puede aplicarse a cualquier persona, situación o acontecimiento que creas que te está causando dolor. Aplícala específicamente a lo que, según tú, es la causa de tu disgusto, y usa, para describir el sentimiento, el término que te parezca más preciso. El disgusto puede manifestarse en forma de miedo, preocupación, depresión, ansiedad, ira, odio, celos o un sinnúmero de otras formas, y cada una de ellas se percibirá como algo diferente. Mas no es cierto que sean diferentes. Sin embargo, hasta que aprendas que la forma no importa, cada una de ellas constituirá materia apropiada para los ejercicios de hoy. Aplicar la misma idea a cada una de ellas por separado es el primer paso que te lleva a reconocer finalmente que todas ellas son lo mismo.

Al aplicar la idea de hoy a lo que percibas como la causa específica de cualquier forma de disgusto, usa el nombre del disgusto de que se trate, así como la causa que le atribuyes. Por ejemplo:

No estoy enfadado con _____ por la razón que creo.

No tengo miedo de _____ por la razón que creo.

Pero una vez más, esto no debe substituir a las sesiones de práctica en las que primero examinas tu mente en busca de lo que crees son las “causas” del disgusto, y las formas de disgusto que, según tú, resultan de ellas.

En estos ejercicios, incluso más que en los anteriores, es posible que te resulte más difícil ser imparcial y evitar concederles más importancia a unos temas que a otros. Tal vez te resulte útil encabezar los ejercicios con la siguiente afirmación:

No hay disgustos pequeños. Todos perturban mi paz mental por igual.

Luego busca en tu mente cualquier cosa que te esté afligiendo, independientemente de si te está afligiendo poco o mucho.

Es posible también que te sientas menos dispuesto a aplicar la idea de hoy a algunas de las causas de los disgustos que percibes que a otras.

De ocurrir eso, piensa en primer lugar en lo siguiente: No puedo conservar esta forma de disgusto y al mismo tiempo desprenderme de las demás.

Para los efectos de estos ejercicios, pues, las consideraré a todas como si fuesen iguales.

Escudriña luego tu mente durante un minuto más o menos y trata de identificar las diferentes formas de disgustos que te estén perturbando, haciendo caso omiso de la relativa importancia que tal vez les atribuyas. Aplica la idea de hoy a cada una de ellas, usando el nombre de la causa del disgusto tal como la percibas, y el del sentimiento tal como lo experimentes. Los siguientes son ejemplos adicionales:

No estoy preocupado acerca de _____ por la razón que creo.

No estoy deprimido acerca de _____ por la razón que creo.

Tres o cuatro veces al día será suficiente.

LECCIÓN 6

Estoy disgustado porque veo algo que no está ahí.

Los ejercicios que se han de llevar a cabo con esta idea son muy similares a los anteriores. Es necesario, una vez más, que para cualquier aplicación de la idea de hoy nombres muy concretamente la forma de disgusto de que se trate (ira, miedo, preocupación, depresión, etc.), así como lo que percibes como su causa. Por ejemplo:

Estoy enfadado con _____ porque veo algo que no está ahí.

Estoy preocupado acerca de _____ porque veo algo que no está ahí.

Conviene aplicar la idea de hoy a cualquier cosa que parezca disgustarte, y puede usarse provechosamente durante el transcurso del día con ese propósito. No obstante, las tres o cuatro sesiones de práctica que hoy se requieren deben ir precedidas, como en días pasados, por un minuto más o menos de búsqueda mental, seguido de una aplicación de la idea a cada pensamiento de disgusto descubierto en dicha búsqueda.

Una vez más, si te resistes a aplicar la idea a algunos de los pensamientos que te causan disgusto más que a otros, recuerda las dos advertencias mencionadas en la lección anterior:

No hay disgustos pequeños. Todos perturban mi paz mental por igual.

Y:

No puedo conservar esta forma de disgusto y al mismo tiempo desprenderme de las demás. Para los efectos de estos ejercicios, pues, las consideraré a todas como si fuesen iguales.

LECCIÓN 7

Sólo veo el pasado.

Esta idea resulta muy difícil de creer al principio. Sin embargo, es la razón fundamental de todas las anteriores.

Es la razón por la que nada de lo que ves significa nada.

Es la razón por la que le has dado a todo lo que ves todo el significado que tiene para ti.

Es la razón por la que no entiendes nada de lo que ves.

Es la razón por la que tus pensamientos no significan nada y por lo que son como las cosas que ves.

Es la razón por la que nunca estás disgustado por la razón que crees.

Es la razón por la que estás disgustado porque ves algo que no está ahí.

Cambiar las viejas ideas que se tienen acerca del tiempo es muy difícil porque todo lo que crees está arraigado en el tiempo, y depende de que no aprendas estas nuevas ideas acerca de él. Sin embargo, ésa es precisamente la razón por la que necesitas nuevas ideas acerca del tiempo. Esta primera idea acerca del tiempo no es realmente tan extraña como pueda parecer en un principio.

Observa una taza, por ejemplo. ¿Estás realmente viendo la taza, o simplemente revisando tus experiencias previas de haber levantado una taza, de haber tenido sed, de haber bebido de ella, de haber sentido su borde rozar tus labios, de haber desayunado, y así sucesivamente? ¿Y no están acaso tus reacciones estéticas con respecto a la taza basadas asimismo en experiencias pasadas? ¿De qué otra manera sino sabrías que esa clase de taza se rompe si la dejas caer? **¿Qué sabes acerca de esa taza sino lo que aprendiste en el pasado? No tendrías idea de lo que es si no fuera por ese aprendizaje previo. ¿Estás, entonces, viéndola realmente?**

Mira a tu alrededor. Esto se aplica igualmente a cualquier cosa que veas.

Reconoce esto al aplicar la idea de hoy indistintamente a cualquier cosa que te llame la atención. Por ejemplo:

Sólo veo el pasado en este lápiz.

Sólo veo el pasado en este zapato.

Sólo veo el pasado en esta mano.

Sólo veo el pasado en ese cuerpo.

Sólo veo el pasado en esa cara.

No te detengas en ninguna cosa en particular, pero recuerda no omitir nada específicamente. Mira brevemente cada objeto, y luego pasa al siguiente.

Tres o cuatro sesiones de práctica, cada una de un minuto más o menos de duración, bastarán.

LECCIÓN 8

Mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.

Esta idea es, obviamente, la razón de que veas únicamente el pasado. **En realidad nadie ve nada.** Lo único que ve son sus propios pensamientos proyectados afuera. El hecho de que la mente esté absorbida con el pasado es la causa del concepto erróneo acerca del tiempo de que adolece tu visión. **Tu mente no puede captar el presente, que es el único tiempo que hay. Por consiguiente, no puede entender el tiempo, y, de hecho, no puede entender nada.**

El único pensamiento completamente verdadero que se puede tener acerca del pasado es que no está aquí. Pensar acerca del pasado, por lo tanto, es pensar en ilusiones. Muy pocos se han dado cuenta de lo que realmente supone visualizar el pasado o prever el futuro. **De hecho, la mente está en blanco al hacer eso, ya que en realidad no está pensando en nada.**

El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a entrenar a tu mente a reconocer cuando no está realmente pensando en absoluto. Mientras tu mente siga absorbida con ideas sin contenido, la verdad permanecerá bloqueada. Reconocer 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.

Los ejercicios de hoy deben hacerse con los ojos cerrados. Ello 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. Con el mayor desapego que puedas, escudriña tu mente durante el habitual minuto más o menos, notando simplemente los pensamientos que allí encuentres. Nombra cada uno por la figura central que contenga, y luego pasa al siguiente.

Da inicio a la sesión de práctica diciendo:

Parece que estoy pensando en _____.

Luego describe detalladamente cada uno de tus pensamientos. Por ejemplo:

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:

Pero mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.

Esto puede hacerse cuatro o cinco veces en el transcurso del día, a menos que te resulte irritante. Si te resulta difícil, tres o cuatro veces es suficiente. Tal 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.

Esta idea es, obviamente, la consecuencia lógica de las dos anteriores. Pero si bien es posible que la puedas aceptar intelectualmente, es muy probable que todavía no signifique nada para ti. De todas formas, el entendimiento no es necesario a estas alturas. **De hecho, reconocer que no entiendes es un requisito previo para erradicar tus falsas ideas.** Estos ejercicios tienen que ver con la práctica, no con el entendimiento. No necesitas practicar lo que ya entiendes. Sería bastante redundante, por cierto, tener como meta el entendimiento y al mismo tiempo asumir que ya lo has alcanzado.

A la mente no entrenada le resulta difícil creer que lo que aparentemente contempla realmente no está ahí. Esta idea puede producir gran inquietud, y toparse con gran resistencia, la cual puede manifestarse de muchas maneras. No obstante, eso no excluye el que la apliques. Esto es lo único que se requiere para estos ejercicios o para cualesquiera otros. **Cada pequeño paso despejará la obscuridad 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.**

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. Por ejemplo:

No veo esta máquina de escribir tal como es ahora.

No veo este teléfono tal como es ahora.

No veo este brazo tal como es ahora.

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

No veo ese perchero tal como es ahora.

No veo esa puerta tal como es ahora.

No veo esa cara tal como es ahora.

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

LECCIÓN 10

Mis pensamientos no significan nada.

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

Esta es la segunda vez que usamos este tipo de idea. Sólo la forma es ligeramente distinta. 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. **Lo que enfatizamos ahora es la falta de realidad de lo que piensas que piensas.**

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. **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. Esto no es más que otra forma de repetir nuestra afirmación previa de que tu mente está realmente en blanco. Reconocer esto es lo mismo que reconocer la nada cuando piensas que la ves. Como tal, es el requisito previo para la visión.**

Cierra los ojos durante estos ejercicios, e inícialos repitiendo para tus adentros la idea de hoy muy lentamente. Luego añade:

Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo.

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. Trata de evitar cualquier tipo de clasificación. 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. A medida que cada uno de ellos cruce tu mente, di:

Mi pensamiento acerca de _____ no significa nada.

Mi pensamiento acerca de _____ no significa nada.

La idea de hoy puede servir, obviamente, para cualquier pensamiento que te perturbe en cualquier momento. Se recomiendan además cinco sesiones de práctica, en las cuales debes escudriñar tu mente durante no más de un minuto aproximadamente. 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. Acuérdate, no obstante, de repetir la idea muy despacio antes de aplicarla concretamente, así como de añadir:

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.

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. Parece como si fuese el mundo el que determina lo que percibes. La idea de hoy introduce el concepto de que son tus pensamientos los que determinan el mundo que ves. Alébrate en verdad de practicar la idea en su forma original, pues en esta idea reside la certeza de tu liberación. La llave del perdón se encuentra en ella.

Las sesiones de práctica con la idea de hoy deben llevarse a cabo de forma ligeramente distinta de las anteriores. Comienza con los ojos cerrados y repite la idea lentamente para tus adentros. Abre 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. Mira por todas partes. Durante 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.

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. Las palabras, en cambio, deben usarse pausada, e incluso, relajadamente.

La introducción a esta idea, en particular, debe practicarse de la manera más casual que puedas. **Contiene los cimientos de la paz, de la relajación y de la ausencia de preocupación que estamos tratando de lograr.** Al final de los ejercicios, cierra los ojos y repite lentamente la idea para tus adentros una vez más.

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

LECCIÓN 12

Estoy disgustado porque veo un mundo que no tiene significado.

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

Estos ejercicios deben hacerse con los ojos abiertos. Mira a tu alrededor, esta vez muy lentamente. Trata de seguir un ritmo tal, que el lento pasar de tu mirada de una cosa a otra sea a intervalos de tiempo bastante similares. No 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. Lo que veas no importa. Te 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. Éste es uno de los pasos iniciales en el proceso de aprender a conferirles a todas las cosas el mismo valor.

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

Creo 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. Si se te ocurren términos que parecen ser positivos en vez de negativos, inclúyelos también. Podrías pensar, por ejemplo, en “un mundo bueno” o en “un mundo agradable”. Si se te ocurren términos de esa índole úsalos junto con los demás.

Es 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”. Todos los términos que te vengan a la mente son adecuados para los ejercicios de hoy. Su aparente valor no importa.

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.

Para los efectos de estos ejercicios, no hay diferencia alguna entre una cosa y otra. Al final de la sesión de práctica, añade:

Pero estoy disgustado porque veo un mundo que no tiene significado.

Lo que carece de significado no es ni bueno ni malo. ¿Por qué, entonces, habría de disgustarte un mundo que no tiene significado? Si 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 tí, ello te llenaría de una felicidad indescriptible. Pero precisamente porque carece de significado te sientes impulsado a escribir en él lo que tú quisieras que fuese. Eso es lo que ves en él. Eso es lo que en verdad no tiene significado. Bajo tus palabras está escrita la Palabra de Dios. La verdad te disgusta ahora, pero cuando tus palabras hayan sido borradas, verás la Suya. Ése es, en última instancia, el propósito de estos ejercicios.

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

LECCIÓN 13

Un mundo sin significado engendra temor.

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

El reconocimiento de esa falta de significado produce una aguda ansiedad en todos los que se perciben como separados. Representa 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. El 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 irrealidad. Y solamente en esto está en lo cierto.

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

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. Repite la idea de hoy para tus adentros con los ojos cerrados. Luego abre los ojos y mira lentamente a tu alrededor mientras dices:

Estoy contemplando un mundo que no tiene significado.

Repite esta afirmación para tus adentros mientras miras a tu alrededor. Luego cierra los ojos y concluye con:

Un mundo que no tiene significado engendra temor porque creo que estoy compitiendo con Dios.

Tal vez te resulte difícil evitar resistirte, en una forma u otra, a esta última afirmación. **Sea 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”.** No se espera que a estas alturas creas esta afirmación, y probablemente la descartarás por considerarla absurda. Observa cuidadosamente, no obstante, cualquier señal de temor patente o encubierto que dicha afirmación pueda suscitar.

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. No te enfraques en esa última afirmación, y no trates ni siquiera de pensar en ella, excepto durante las sesiones de práctica. Eso es suficiente por ahora.

LECCIÓN 14

Dios no creó un mundo sin significado.

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

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

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. Los pasos iniciales de este intercambio, al que verdaderamente se le puede llamar salvación, pueden ser bastante difíciles e incluso dolorosos. Algunos de ellos te conducirán directamente al miedo. Mas no se te dejará ahí. Irás mucho más allá de él, pues es hacia la paz y seguridad perfectas adonde nos encaminamos.

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

Dios no creó esa guerra, por lo tanto, no es real.

Dios no creó ese accidente de aviación, por lo tanto, no es real.

Dios no creó [especifica el desastre], por lo tanto, no es real.

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. Nombra en cada caso el “desastre” en cuestión muy concretamente. No uses términos abstractos. 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.

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

Dios no creó un mundo sin significado.

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. Sé muy específico al aplicarla.
Di:

Dios no creó un mundo sin significado. No creó [especifica la situación que te esté perturbando], por lo tanto, no es real.

LECCIÓN 15

Mis pensamientos son imágenes que yo mismo he fabricado

No reconoces que los pensamientos que piensas que piensas no son nada debido a que aparecen como imágenes. Piensas que los piensas, y por eso piensas que los ves. Así es como se forjó tu manera de ver. Ésta es la función que le has atribuido a los ojos del cuerpo. Eso no es ver. Eso es fabricar imágenes, lo cual ocupa el lugar de la visión, y la reemplaza con ilusiones.

Esta idea introductoria al proceso de fabricar imágenes que tú llamas ver, seguramente no tendrá mucho significado para ti al principio. Comenzarás a entenderla cuando hayas visto pequeños bordes de luz alrededor de los mismos objetos que ahora te resultan familiares. Ése es el comienzo de la verdadera visión. Puedes estar seguro de que ésta no tardará en llegar una vez que eso haya ocurrido.

A medida que avancemos, tal vez experimentes muchos “episodios de luz”. Éstos pueden manifestarse de muchas maneras distintas, algunas de ellas bastante inesperadas. No tengas miedo de ellos. Son la señal de que por fin estás abriendo los ojos. No seguirán ocurriendo, pues simbolizan meramente la percepción verdadera y no guardan relación alguna con el conocimiento. Estos ejercicios no han de revelarte el conocimiento, pero allanarán el camino que conduce a él.

Al practicar con la idea de hoy, repítela primero para tus adentros, y luego aplícala a cualquier cosa que veas a tu alrededor, usando el nombre del objeto en cuestión y dejando descansar tu mirada sobre él mientras dices:

Esta(e) _____ es una imagen que yo mismo he fabricado.

Ese(a) _____ es una imagen que yo mismo he fabricado.

No es necesario incluir un gran número de objetos específicos al aplicar la idea de hoy. Pero sí es necesario que continúes mirando cada objeto mientras repites la idea para tus adentros. La idea debe repetirse muy lentamente en cada caso.

Si bien es obvio que no podrás aplicar la idea a un gran número de objetos durante el minuto más o menos de práctica que se recomienda, trata de seleccionarlos tan al azar como sea posible. Si te empiezas a sentir incómodo, menos de un minuto será suficiente. No laves a cabo más de tres sesiones de práctica con la idea de hoy a no ser que te sientas completamente a gusto con ella, pero no hagas más de cuatro. Puedes, no obstante, aplicar la idea durante el transcurso del día según lo dicte la necesidad.

LECCIÓN 16

No tengo pensamientos neutros.

La idea de hoy es uno de los pasos iniciales en el proceso de desvanecer la creencia de que tus pensamientos no tienen ningún efecto. Todo lo que ves es el resultado de tus pensamientos. En esto no hay excepciones. Los pensamientos no son ni grandes ni pequeños, ni poderosos ni débiles. Son simplemente verdaderos o falsos. Aquellos que son verdaderos crean a su semejanza. Aquellos que son falsos fabrican a la suya.

No hay concepto más auto-contradictorio que el de “pensamientos fútiles”. Difícilmente se puede calificar de fútil a lo que da origen a la percepción de todo un mundo. Cada pensamiento que tienes contribuye a la verdad o a la ilusión: o bien extiende la verdad o bien multiplica las ilusiones. Ciertamente puedes multiplicar lo que no es nada, pero no por ello lo estarás extendiendo.

Además de reconocer que los pensamientos no son nunca fútiles, la salvación requiere que también reconozcas que cada pensamiento que tienes acarrea paz o guerra, amor o miedo. **Un resultado neutral es imposible porque es imposible que haya pensamientos neutros. Hay tal tentación de descartar los pensamientos atemorizantes por considerárseles irrelevantes, triviales e innecesarios de que uno se ocupe de ellos, que es esencial que los reconozcas a todos como igualmente destructivos, aunque también como igualmente irreales.** Practicaremos con esta idea de muchas formas antes de que realmente la llegues a entender.

Al aplicar la idea de hoy, escudriña tu mente con los ojos cerrados durante un minuto más o menos, esforzándote al máximo por no pasar por alto ningún pensamiento “insignificante” que tienda a eludir tu búsqueda. Esto te resultará bastante difícil hasta que te acostumbres a ello. Descubrirás que todavía te resulta difícil no hacer distinciones artificiales. Cualquier pensamiento que se te ocurra, independientemente de las cualidades que le asignes, es un sujeto adecuado para aplicarle la idea de hoy.

Durante las sesiones de práctica, repite primero la idea para tus adentros, y luego, a medida que cada pensamiento cruce tu mente, manténlo en tu conciencia mientras te dices a ti mismo:

Este pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro.

Ese pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro.

Como de costumbre, usa la idea de hoy cada vez que notes algún pensamiento en particular que te produzca desasosiego. Sugerimos a este fin la siguiente variación de la idea:

Este pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro porque no tengo pensamientos neutros.

Se recomiendan cuatro o cinco sesiones de práctica en caso de que te resulten relativamente fáciles. De experimentar tensión, tres serán suficientes. La duración del ejercicio debe reducirse asimismo si experimentas cualquier sensación de incomodidad.

LECCIÓN 17

No veo cosas neutras.

Esta idea es otro paso en el proceso de identificar causa y efecto tal como realmente operan en el mundo. **No ves cosas neutras porque no tienes pensamientos neutros. El pensamiento siempre tiene lugar primero, a pesar de la tentación de creer que es al contrario. El mundo no piensa de esa manera, pero tú tienes que aprender que así es como piensas tú. De lo contrario, la percepción carecería de causa, y sería ella misma la causa de la realidad. En vista de su naturaleza altamente variable, eso es de todo punto imposible.**

Al aplicar la idea de hoy mantén los ojos abiertos mientras te dices a ti mismo:

No veo cosas neutras porque no tengo pensamientos neutros.

Luego mira a tu alrededor, dejando que tu mirada se pose sobre cada cosa que notes el tiempo suficiente para poder decir:

No veo un/una _____ neutro/a porque mis pensamientos acerca de _____ no son neutros.

Podrías decir, por ejemplo:

No veo una pared neutra porque mis pensamientos acerca de las paredes no son neutros.

No veo un cuerpo neutro porque mis pensamientos acerca de los cuerpos no son neutros.

Como de costumbre, es esencial no hacer distinciones entre lo que crees que es animado o inanimado, agradable o desagradable. Independientemente de lo que puedas creer, no ves nada que esté realmente vivo o que sea realmente gozoso. Eso se debe a que todavía no eres consciente de ningún pensamiento realmente verdadero, y, por lo tanto, realmente feliz.

Se recomiendan tres o cuatro sesiones de práctica concretas, e incluso si experimentas resistencia, son necesarias cuando menos tres para obtener el máximo beneficio. En tal caso, no obstante, puedes acortar la duración de la sesión a menos del minuto que de otra forma se recomienda.

LECCIÓN 18

No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

La idea de hoy es un paso más en el proceso de aprender que los pensamientos que dan lugar a lo que ves nunca son neutros o irrelevantes. También hace hincapié en la idea, a la que posteriormente se le dará cada vez mayor importancia, de que las mentes están unidas.

La idea de hoy no se refiere tanto a lo que ves como a la manera en que lo ves. Por lo tanto, los ejercicios de hoy hacen hincapié en ese aspecto de tu percepción. Las tres o cuatro sesiones de práctica que se recomiendan deben hacerse de la siguiente manera: Mira a tu alrededor, y a medida que selecciones los objetos para la aplicación de la idea de hoy tan al azar como sea posible, descansa tu mirada en cada uno de ellos el tiempo suficiente para poder decir:

No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver _____.

Concluye cada sesión de práctica repitiendo esta afirmación más general:

No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

Un minuto, o incluso menos, es suficiente para cada sesión de práctica.

LECCIÓN 19

No soy el único que experimenta los efectos de mis pensamientos.

La idea de hoy es obviamente la razón por la que lo que ves no te afecta a ti solo. Notarás que las ideas que presentamos relacionadas con el acto de pensar a veces preceden a las que están relacionadas con la percepción, mientras que en otras ocasiones se invierte ese orden. Eso se debe a que el orden en sí no importa. **El acto de pensar y sus resultados son en realidad simultáneos, ya que causa y efecto no están nunca separados.**

Hoy volvemos a hacer hincapié en el hecho de que las mentes están unidas. Rara vez se acoge bien esta idea al principio, puesto que parece acarrear un enorme sentido de responsabilidad, e incluso puede considerarse como “una invasión de la vida íntima”. Sin embargo, es un hecho que no existen pensamientos privados. A pesar de tu resistencia inicial a esta idea, ya entenderás que para que la salvación sea posible, esta idea tiene que ser verdad. Y la salvación tiene que ser posible porque es la Voluntad de Dios.

El minuto de búsqueda mental que se requiere para los ejercicios de hoy debe hacerse con los ojos cerrados. Repite primero la idea de hoy y luego escudriña tu mente en busca de aquellos pensamientos que se encuentren en ella en ese momento. A medida que examines cada uno de ellos, descríbelo en función del personaje o tema central que contenga, y mientras lo mantienes en la mente, di:

No soy el único que experimenta los efectos de este pensamiento acerca de _____.

El requisito de ser lo más imparcial posible al seleccionar los objetos para las sesiones de práctica ya te debe resultar bastante familiar a estas alturas, y de aquí en adelante no se repetirá diariamente, aunque se incluirá de vez en cuando a modo de recordatorio. **No olvides, sin embargo, que seleccionar los objetos al azar en todas las sesiones de práctica seguirá siendo esencial hasta el final. Esta falta de orden en el proceso de selección es lo que hará que finalmente tenga sentido para ti el hecho de que no hay grados de dificultad en los milagros.**

Además de las aplicaciones de la idea de hoy “según lo dicte la necesidad”, se requieren por lo menos tres sesiones de práctica, aunque el tiempo requerido para las mismas podría acortarse si ello fuese necesario. No intentes hacer más de cuatro.

LECCIÓN 20

Estoy decidido a ver.

Hemos tenido hasta ahora una actitud bastante relajada con respecto a nuestras sesiones de práctica. Apenas hemos tratado de dirigir el momento en que debes llevarlas a cabo; el esfuerzo requerido por tu parte ha sido mínimo, y ni siquiera se te ha pedido que cooperes o que te intereses activamente en ellas. Este enfoque ha sido intencional, y ha sido planeado muy cuidadosamente. **No hemos perdido de vista lo importante que es invertir completamente tu manera de pensar. La salvación del mundo depende de ello. Mas no podrás ver si te sientes coaccionado, o si te abandonas al resentimiento y a la oposición.**

Ésta es la primera vez que intentamos establecer cierta estructura. No interpretes esto erróneamente como un intento de querer ejercer presión o fuerza. **Deseas la salvación. Deseas ser feliz. Deseas la paz. No lo has logrado todavía porque tu mente no tiene ninguna disciplina, y no puedes distinguir entre la dicha y el pesar, el placer y el dolor, o el amor y el miedo. Ahora estás aprendiendo a diferenciar unos de otros. Y grande en verdad será tu recompensa cuando lo logres.**

Tu decisión de querer ver es todo lo que requiere la visión. Lo que quieres se te concede. No cometas el error de creer que el pequeño esfuerzo que se te pide es una indicación de que nuestro objetivo es de poco valor. ¿Cómo iba a ser la salvación del mundo un propósito trivial? ¿Y cómo podría salvarse el mundo si no te salvas tú? Dios tiene un solo Hijo, y él es la resurrección y la vida. Su voluntad se hace porque se le ha dado pleno poder en el Cielo y en la tierra. Con tu decisión de querer ver, se te da la visión.

Los ejercicios de hoy consisten en que te recuerdes a ti mismo a lo largo del día que quieres ver. La idea de hoy implica tácitamente también el reconocimiento de que ahora no ves. Por lo tanto, cada vez que repites la idea, estás afirmando que estás decidido a cambiar tu estado actual por uno mejor, por uno que realmente deseas.

Repita la idea de hoy lentamente y a conciencia por lo menos dos veces por hora, y trata de hacerlo cada media hora. No te desanimes si se te olvida hacerlo, pero esfuézate al máximo por acordarte. Las repeticiones adicionales deben aplicarse a cualquier situación, persona o acontecimiento que te perturbe. **Puedes verlos de otra manera, y los verás. Verás lo que desees ver. Ésta es la verdadera ley de causa y efecto tal como opera en el mundo**

LECCIÓN 21

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera.

La idea de hoy es obviamente una continuación y ampliación de la anterior. Esta vez, sin embargo, además de aplicar la idea a cualquier situación concreta que pueda surgir, son necesarios también períodos específicos de búsqueda mental. Se te exhorta a que lles a cabo cinco sesiones de práctica de un minuto completo cada una.

Inicia las sesiones de práctica repitiendo la idea en tu interior. Luego cierra los ojos y busca con minuciosidad en tu mente aquellas situaciones pasadas, presentes o previstas que susciten ira en tí. La ira puede manifestarse en cualquier clase de reacción, desde una ligera irritación hasta la furia más desenfrenada. El grado de intensidad de la emoción experimentada es irrelevante. Te irás dando cuenta cada vez más de que una leve punzada de molestia no es otra cosa que un velo que cubre una intensa furia.

Trata, por lo tanto, durante las sesiones de práctica, de no dejar escapar aquellos pensamientos de ira que consideras “insignificantes”. **Recuerda que no reconoces realmente qué es lo que suscita ira en tí, y nada de lo que puedas creer al respecto tiene significado alguno.** Probablemente te sentirás tentado de emplear más tiempo en ciertas situaciones o personas que en otras, sobre la base falsa de que son más “obvias”. Esto no es cierto. Es meramente un ejemplo de la creencia de que ciertas formas de ataque están más justificadas que otras.

Al escudriñar tu mente en busca de todas las formas en que se presentan los pensamientos de ataque, mantén cada uno de ellos presente mientras te dices a tí mismo:

Estoy decidido a ver a _____ [nombre de la persona] de otra manera.

Estoy decidido a ver _____ [especifica la situación] de otra manera.

Trata de ser tan específico como te sea posible. Puede, por ejemplo, que concentres tu ira en una característica determinada de alguna persona en particular, creyendo que la ira se limita a ese aspecto. Si tu percepción sufre de esa forma de distorsión, di:

Estoy decidido a ver _____ [precisa la característica] de [nombre de la persona] de otra manera.

LECCIÓN 22

Lo que veo es una forma de venganza.

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.

Habiendo proyectado su ira sobre el mundo, lo que ve es la venganza a punto de devolverle el golpe. De esta manera, percibe su propio ataque como un acto en defensa propia. Esto se convierte progresivamente en un círculo vicioso hasta que esté dispuesto a cambiar la manera como ve las cosas. De lo contrario, los pensamientos de ataque y contraataque le consumirán y poblarán todo su mundo. ¿De qué paz mental podría gozar en tales condiciones?

De esta fantasía salvaje es de lo que te quieres escapar. ¿No es maravilloso recibir las buenas nuevas de que no es real? ¿No te alegra sobremanera descubrir que te puedes escapar de ella? Tú has fabricado lo que deseas destruir; lo que odias y lo que quieres atacar y matar. Nada de lo que temes existe.

Mira hoy al mundo que te rodea por lo menos cinco veces, durante no menos de un minuto cada vez. A medida que tus ojos pasen lentamente de un objeto a otro, de un cuerpo a otro, dí para tus adentros:

Veo únicamente lo perecedero.

No veo nada que vaya a perdurar.

Lo que veo no es real.

Lo que veo es una forma de venganza.

Al final de cada sesión de práctica, pregúntate:

¿Es éste el mundo que realmente quiero ver?

La respuesta será obvia.

LECCIÓN 23

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

La idea de hoy describe la única manera de poder escapar del miedo que jamás tendrá éxito. Nada más puede lograrlo; nada más tiene sentido. Pero esta manera de escapar no puede fallar. Cada pensamiento que albergas da lugar a algún segmento del mundo que ves. Es con tus pensamientos, pues, con los que tenemos que trabajar, si es que tu percepción del mundo ha de cambiar.

Si la causa del mundo que ves son los pensamientos de ataque, debes aprender que éstos son los pensamientos que no deseas. De nada sirve lamentarse del mundo. De nada sirve tratar de cambiarlo. No se puede cambiar porque no es más que un efecto. Pero lo que sí puedes hacer es cambiar tus pensamientos acerca de él. En ese caso estarás cambiando la causa. El efecto cambiará automáticamente.

El mundo que ves es un mundo vengativo, y todo en él es un símbolo de venganza. Cada una de las percepciones que tienes de la “realidad externa” no es más que una representación gráfica de tus propios pensamientos de ataque. Uno podría muy bien preguntarse si a esto se le puede llamar ver. ¿No es acaso “fantasía” una mejor palabra para referirse a ese proceso, y “alucinación” un término más apropiado para su resultado?

Ves el mundo que has fabricado, pero no te ves a ti mismo como el que fabrica las imágenes. No se te puede salvar del mundo, pero te puedes escapar de su causa. Éste es el significado de la salvación, pues, ¿dónde se encuentra el mundo que ves cuando su causa ha desaparecido? La visión ya tiene un sustituto para todo lo que crees ver ahora. La hermosura puede iluminar tus imágenes y transformarlas de tal manera que las llegues a amar, aun cuando fueron forjadas del odio, pues ya no las estarás forjando solo.

La idea de hoy introduce el pensamiento de que no estás atrapado en el mundo que ves porque su causa se puede cambiar. Este cambio requiere, en primer lugar,

que se identifique la causa y luego que se abandone, de modo que pueda ser reemplazada. Los primeros dos pasos de este proceso requieren tu cooperación. El paso final, no. Tus imágenes ya han sido reemplazadas. Al dar los dos primeros pasos, comprobarás que esto es cierto.

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. Según 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. Conforme cada uno de ellos cruce tu mente, di:

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

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

Durante las sesiones de práctica, asegúrate de incluir tanto los pensamientos de ataque contra otros como los de ser atacado. Los efectos de ambos son exactamente lo mismo, puesto que ambos son exactamente lo mismo. Aún no reconoces esto, y lo único que se te pide de momento es que durante las sesiones de práctica los trates de igual modo. Todavía nos encontramos en la etapa de identificar la causa del mundo que ves. Cuando 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.

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

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

Los ejercicios de hoy requieren mucha más honestidad de la que estás acostumbrado a usar. Te 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. Se recomiendan dos minutos para cada uno de los períodos de búsqueda mental que los ejercicios de hoy requieren.

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. **Debes hacer hincapié en descubrir cuál es el resultado que deseas. Te 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.**

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. El modelo que se debe seguir en cada caso debe ser más o menos así:

Lo que me gustaría que ocurriese en relación con _____ es que _____ y que _____ sucediese,

y así sucesivamente. Trata 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.

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. Te 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.

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

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.

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

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

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

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

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

Hoy se requieren seis sesiones de práctica, cada una de dos minutos de duración. Comienza 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”. Mientras tus ojos descansan sobre cada objeto así seleccionado, di, por ejemplo:

No sé para qué es esa silla.

No sé para qué es ese lápiz.

No sé para qué es esta mano.

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

LECCIÓN 26

Mis pensamientos de ataque atacan mi invulnerabilidad.

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

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

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

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

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

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. La inquietud puede manifestarse en forma de depresión, ansiedad, ira, una sensación de coacción, miedo, malos presentimientos o preocupación. Cualquier problema aún sin resolver que tienda a reaparecer en tus pensamientos durante el día constituye un sujeto adecuado. No podrás abarcar muchos de ellos en cada sesión de práctica porque se debe dedicar más tiempo del habitual a cada uno de ellos. La idea de hoy debe aplicarse de la siguiente manera:

Primero, nombra la situación:

Estoy preocupado acerca de _____.

Luego 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:

Temo que lo que pueda ocurrir es que _____.

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. Es mucho mejor examinar detenidamente unas cuantas situaciones que revisar un número mayor superficialmente. A 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. Procura, no obstante, en la medida de lo posible, de tratarlos a todos por igual.

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

Este pensamiento es un ataque contra mí mismo.

Concluye cada sesión de práctica repitiendo una vez más para tus adentros la idea de hoy.

LECCIÓN 27

Por encima de todo quiero ver.

La idea de hoy expresa algo más fuerte que una simple resolución. Le da prioridad a la visión por encima de todos tus demás deseos. Quizá 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. Eso no importa. El propósito de los ejercicios de hoy es aproximar un poco más el momento en que esta idea sea completamente verdadera para ti.

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. Si te sientes incómodo por la falta de reserva que esta idea entraña, añade:

La visión no le cuesta nada a nadie.

Si el temor a perder algo aún persiste, di además:

Tan sólo puede bendecir.

Necesitas repetir la idea de hoy muchas veces para obtener el máximo beneficio. Se debe repetir por lo menos cada media hora, e incluso más si es posible. Puedes intentarlo cada quince o veinte minutos. Se 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. No te será difícil hacerlo, aun si estás conversando u ocupado en otra cosa cuando llegue el momento de repetirla. Siempre se puede repetir una frase corta silenciosamente sin que ello interfiera en nada.

Lo que realmente importa es: ¿con qué frecuencia te vas a acordar? ¿Hasta qué punto quieres que esa idea sea verdad? Si contestas una de estas preguntas habrás contestado la otra. Probablemente te saltarás algunas prácticas, o tal vez muchas. No dejes que eso te perturbe, pero sí trata de adherirte al horario establecido de ahí en adelante.

Si 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.

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

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

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. No la estás definiendo en función del pasado. Estás preguntando qué es, en vez de decírselo. No estás constriñendo su significado a tu reducida experiencia con mesas, ni estás limitando su propósito a tus insignificantes pensamientos personales.

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

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. Tiene algo que mostrarte; algo bello, puro y de infinito valor, repleto de felicidad y esperanza. Oculto tras todas las ideas que

tienes acerca de ella se encuentra su verdadero propósito, el cual comparte con todo el universo.

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. Y con cada objeto que uses en tus sesiones de práctica estarás haciendo esa misma petición. Y estarás comprometiéndote con cada uno de ellos a dejar que su propósito te sea revelado, en lugar de imponerles tú tu propio dictamen.

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. No 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.

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:

Por encima de todo quiero ver este(a) _____ de otra manera.

Cada aplicación debe hacerse muy despacio y tan a conciencia como sea posible. No hay prisa.

LECCIÓN 29

Dios está en todo lo que veo.

La idea de hoy explica por qué puedes ver propósito en todo. Explica por qué nada está separado, por sí mismo o en sí mismo. También explica por qué nada de lo que ves tiene significado alguno. De hecho, explica cada una de las ideas que hemos usado hasta ahora, y también todas las subsiguientes. La idea de hoy es el pilar de la visión.

Es probable que a estas alturas te resulte muy difícil entender la idea de hoy. Puede que creas que es tonta, irreverente, insensata, graciosa e incluso censurable. Ciertamente Dios no está en una silla tal como tú la ves. **No obstante, ayer subrayamos que una simple mesa comparte el propósito del universo. Y lo que comparte el propósito del universo comparte el propósito de su Creador.**

Trata hoy, pues, de comenzar a aprender a mirar a todas las cosas con amor, con aprecio y con una mentalidad abierta. Ahora mismo no las ves. ¿Cómo podrías saber lo que en ellas se encierra? Nada es como a ti te parece que es. Su santo propósito está más allá de tu limitado alcance. Cuando la visión te haya mostrado la santidad que ilumina al mundo, entenderás la idea de hoy perfectamente. Y no entenderás cómo pudo jamás haberte resultado difícil.

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. Trata 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. Recuerda que cualquier orden que tú intentes imponer le es igualmente extraño a la realidad.

Debes, por lo tanto, evitar al máximo ser tú mismo quien dirige la selección de objetos. Una lista adecuada podría incluir, por ejemplo:

Dios está en este perchero.

Dios está en esta revista.

Dios está en este dedo.

Dios está en esta lámpara.

Dios está en ese cuerpo.

Dios está en esa puerta.

Dios está en esa papelera.

Además 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. Por 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.

La idea de hoy es el trampolín a la visión. Por medio de esta idea el mundo se abrirá ante ti, y al contemplarlo verás en él lo que nunca antes habías visto. Y lo que antes veías ya no será ni remotamente visible para ti.

Hoy vamos a intentar un nuevo tipo de “proyección”. No vamos a tratar de deshacernos de lo que no nos gusta viéndolo afuera. En lugar de ello, trataremos de ver en el mundo lo que está en nuestras mentes, y lo que deseamos reconocer se encuentra ahí. Así pues, estamos tratando de unirnos a lo que vemos, en vez de mantenerlo separado de nosotros. Ésa es la diferencia fundamental entre la visión y tu manera de ver.

La idea de hoy debe aplicarse tan frecuentemente como sea posible a lo largo del día. Cada 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.

La verdadera visión no está limitada por conceptos tales como “cerca” o “lejos”. Para 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.

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. La mente es su única fuente. Como 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. La idea de hoy es aplicable por igual tanto a lo uno como a lo otro.

LECCIÓN 31

No soy víctima del mundo que veo.

La idea de hoy es la introducción a tu declaración de emancipación. Una vez más, la idea debe aplicarse tanto al mundo que ves fuera de ti como al que ves dentro. Al aplicar la idea de hoy lo haremos de una manera que se utilizará cada vez más, con ciertas modificaciones que ya se irán indicando. En 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.

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

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. **Trata de no establecer ninguna jerarquía entre ellos. Observa su ir y venir tan desapasionadamente como puedas. No te detengas en ninguno en particular, sino trata de mantener un ritmo uniforme y calmado, sin ningún marcado interés por tu parte.** Mientras 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.

Repítela además tan frecuentemente como puedas en el transcurso del día.

Recuerda que al hacerlo estás haciendo una declaración de independencia en nombre de tu propia libertad. Y en tu libertad radica la libertad del mundo.

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

LECCIÓN 32

He inventado el mundo que veo.

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

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. Sin 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. Trata de introducir en los ejercicios de hoy el pensamiento de que ambos se encuentran en tu propia imaginación.

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. Luego cierra los ojos y mira tu mundo interno. Procura tratarlos a ambos con la mayor igualdad posible. Repite 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.

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

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

La idea de hoy también debe aplicarse inmediatamente a cualquier situación que te pueda perturbar. Aplícala diciéndote a ti mismo:

He inventado esta situación tal como la veo.

LECCIÓN 33

Hay otra manera de ver el mundo.

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.

Deben dedicarse cinco minutos completos a la sesión de práctica de por la mañana, así como a la de por la noche. En estas sesiones debes repetir la idea tan a menudo como te resulte cómodo, aunque es esencial que las aplicaciones no sean apresuradas. Alterna tu examen entre tus percepciones externas e internas, de tal forma que el cambio de unas a otras no sea abrupto.

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. **Trata de ser igualmente desapegado con ambos, y de mantener ese desapego cuando repitas la idea en el transcurso del día.**

Las sesiones de práctica más cortas se deben hacer tan frecuentemente como sea posible. La idea de hoy debe aplicarse también de inmediato, de surgir cualquier situación que te tienta a sentirte perturbado. En estas aplicaciones, di:

Hay otra manera de ver esto.

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

LECCIÓN 34

Podría ver paz en lugar de esto.

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

Para los ejercicios de hoy se requieren tres sesiones de práctica largas. Se 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. Todas las sesiones deben hacerse con los ojos cerrados. Es a tu mundo interno al que deben dirigirse las aplicaciones de la idea de hoy.

Para cada una de estas sesiones largas se requieren alrededor de cinco minutos de búsqueda mental. Escudriña 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. A 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.

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. Asegúrate, no obstante, de no excluir nada específicamente.

Las aplicaciones cortas deben ser frecuentes, y hacerse siempre que sientas que de alguna forma tu paz mental se está viendo amenazada. El propósito de esto es protegerte de la tentación a lo largo del día. Si se presentase alguna forma específica de tentación en tu conciencia, el ejercicio deberá hacerse de esta forma:

Podría ver paz en esta situación en lugar de lo que ahora veo en ella.

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. Si 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. Te ayudará si te dices a ti mismo lo siguiente:

Puedo substituir 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.

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

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

La idea de hoy presenta una perspectiva de ti muy diferente. Al establecer tu Origen establece también tu Identidad, y te describe como realmente debes ser en verdad. La 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.

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. **Incluye todos los atributos basados en el ego que te adscribes, sean positivos o negativos, deseables o indeseables, halagadores o denigrantes. Todos son igualmente irreales porque en ellos no te ves a ti mismo con los ojos de la santidad.**

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. Hacia el final del ejercicio, no obstante, es probable que lo que te venga a la mente sean los términos descriptivos más auto-engrandecedores. **Trata de reconocer que no importa en qué dirección se inclinen las fantasías que albergas acerca de ti mismo. En realidad, las fantasías no se inclinan en ninguna dirección. Simplemente no son verdaderas.**

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

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

Me veo a mí mismo como alguien que está deprimido.

Me veo a mí mismo como un fracaso.

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

Me veo a mí mismo como un inútil.

Me veo a mí mismo como un vencedor.

Me veo a mí mismo como un perdedor.

Me veo a mí mismo como una persona caritativa.

Me veo a mí mismo como una persona virtuosa.

No debes pensar acerca de estos términos de manera abstracta. Se te ocurrirán a medida que te vengan a la mente diversas personalidades, situaciones o acontecimientos en los que tú figuras. Escoge 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.

Después que hayas nombrado cada uno de ellos, añade:

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

Durante las sesiones de práctica más largas probablemente habrá intervalos en los que no se te ocurra nada en particular. No 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. **Si bien no debes omitir nada de lo que se te ocurra durante los ejercicios, no se debe “sacar” nada a la fuerza. No se debe usar ni fuerza ni discriminación.**

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. Si no se te ocurre nada en particular, repite simplemente la idea en tu interior con los ojos cerrados.

LECCIÓN 36

Mi santidad envuelve todo lo que veo.

La idea de hoy extiende la idea de ayer del que percibe a lo percibido. Eres santo porque tu mente es parte de la de Dios. **Y puesto que eres santo, tu visión no puede sino ser santa también. “Impecabilidad” quiere decir libre de pecado. No se puede estar libre de pecado sólo un poco. O bien eres impecable o bien no lo eres. Si tu mente es parte de la de Dios tienes que ser impecable, pues de otra forma parte de Su Mente sería pecaminosa. Tu visión está vinculada a Su santidad, no a tu ego, y, por lo tanto, no tiene nada que ver con tu cuerpo.**

Hoy se requieren cuatro sesiones de práctica de tres a cinco minutos cada una. Trata de distribuirlas equitativamente y de hacer las aplicaciones más cortas a menudo para así asegurar tu protección durante todo el día. Las sesiones de práctica más largas deben hacerse de la siguiente forma:

Cierra primero los ojos y repite la idea de hoy varias veces lentamente. Luego ábrelos y mira a tu alrededor con bastante lentitud, aplicando la idea de manera específica a cualquier cosa que notes en tu ligera inspección. Di, por ejemplo:

Mi santidad envuelve esa alfombra.

Mi santidad envuelve esa pared.

Mi santidad envuelve estos dedos.

Mi santidad envuelve esa silla.

Mi santidad envuelve ese cuerpo.

Mi santidad envuelve esta pluma.

Cierra los ojos varias veces durante estas sesiones de práctica y repite la idea para tus adentros. Luego ábrelos y continúa como antes.

Para las sesiones de práctica más cortas, cierra los ojos y repite la idea; mira a tu alrededor mientras la repites de nuevo y finaliza con una repetición adicional con los ojos cerrados. Todas las aplicaciones, por supuesto, deben llevarse a cabo con bastante lentitud y con el menor esfuerzo y prisa posibles.

LECCIÓN 37

Mi santidad bendice al mundo.

Esta idea contiene los primeros destellos de tu verdadera función en el mundo, o en otras palabras, la razón por la que estás aquí. Tu propósito es ver el mundo a través de tu propia santidad. De este modo, tú y el mundo sois bendecidos juntos. Nadie pierde; a nadie se le despoja de nada; todo el mundo se beneficia a través de tu santa visión. Tu santa visión significa el fin del sacrificio porque les ofrece a todos su justo merecido. Y él tiene derecho a todo, ya que ése es su sagrado derecho como Hijo de Dios.

No hay ninguna otra manera de poder eliminar la idea de sacrificio del pensamiento del mundo. Cualquier otra manera de ver inevitablemente exige el que algo o alguien pague. Como resultado de ello, el que percibe sale perdiendo. Y no tiene ni idea de por qué está perdiendo. Su plenitud, sin embargo, le es restaurada a su conciencia a través de tu visión. Tu santidad le bendice al no exigir nada de él. Los que se consideran a sí mismos completos no exigen nada.

Tu santidad es la salvación del mundo. Te permite enseñarle al mundo que es uno contigo, sin predicarle ni decirle nada, sino simplemente mediante tu sereno reconocimiento de que en tu santidad todas las cosas son bendecidas junto contigo.

Hoy debes dar comienzo a las cuatro sesiones de práctica más largas -las cuales han de tener una duración de tres a cinco minutos cada una- repitiendo la idea de hoy, a lo cual ha de seguir un minuto más o menos en el que debes mirar a tu alrededor a medida que aplicas la idea a cualquier cosa que veas:

Mi santidad bendice esta silla.

Mi santidad bendice esa ventana.

Mi santidad bendice este cuerpo.

Luego cierra los ojos y aplica la idea a cualquier persona que te venga a la mente, usando su nombre y diciendo:

Mi santidad te bendice, [nombre].

Puedes continuar la sesión de práctica con los ojos cerrados, o bien abrirlos de nuevo y aplicar la idea a tu mundo exterior si así lo deseas; puedes alternar entre aplicar la idea a cualquier cosa que veas a tu alrededor o a aquellas personas que aparezcan en tus pensamientos, o bien puedes usar cualquier combinación que prefieras de estas dos clases de aplicación. La sesión de práctica debe concluir con una repetición de la idea con los ojos cerrados, seguida inmediatamente por otra repetición con los ojos abiertos.

Los ejercicios más cortos consisten en repetir la idea tan a menudo como puedas. Resulta particularmente útil aplicarla en silencio a todas las personas con las que te encuentres, usando su nombre al hacerlo. Es esencial que uses la idea si alguien parece causar una reacción adversa en ti. Ofrécele la bendición de tu santidad de inmediato, para que así puedas aprender a conservarla en tu conciencia.

LECCIÓN 38

No hay nada que mi santidad no pueda hacer.

Tu santidad invierte todas las leyes del mundo. Está más allá de cualquier restricción de tiempo, espacio, distancia, así como de cualquier clase de límite. El poder de tu santidad es ilimitado porque te establece a ti como Hijo de Dios, en unión con la Mente de su Creador.

Mediante tu santidad el poder de Dios se pone de manifiesto. Mediante tu santidad el poder de Dios se vuelve accesible. Y no hay nada que el poder de Dios no pueda hacer. Tu santidad, por lo tanto, puede eliminar todo dolor, acabar con todo pesar y resolver todo problema. Puede hacer eso en conexión contigo o con cualquier otra persona. Tiene el mismo poder para ayudar a cualquiera porque su poder para salvar a cualquiera es el mismo.

Si tú eres santo, también lo es todo lo que Dios creó. Tú eres santo porque todas las cosas que Él creó son santas. Y todas las cosas que Él creó son santas porque tú eres santo. En los ejercicios de hoy vamos a aplicar el poder de tu santidad a cualquier clase de problema, dificultad o sufrimiento que te venga a la mente tanto si tiene que ver contigo como con otro. No haremos distinciones porque no hay distinciones.

En las cuatro sesiones de práctica más largas, que preferiblemente han de tener una duración de cinco minutos completos cada una, repite la idea de hoy, cierra los ojos, y luego escudriña tu mente en busca de cualquier sensación de pérdida o de cualquier clase de infelicidad tal como la percibas. Trata, en la medida de lo posible, de no hacer distinciones entre las situaciones que son difíciles para ti y las que son difíciles para otro. Identifica la situación específicamente, así como el nombre de la persona en cuestión. Usa el siguiente modelo al aplicar la idea de hoy:

En esta situación con respecto a _____ en la que me veo envuelto, no hay nada que mi santidad no pueda hacer. En esta situación con respecto a _____ en la que _____ se ve envuelto, no hay nada que mi santidad no pueda hacer.

De vez en cuando puedes variar este procedimiento si así lo deseas y añadir algunos de tus propios pensamientos que vengan al caso. Podrías, por ejemplo, incluir pensamientos tales como:

No hay nada que mi santidad no pueda hacer porque el poder de Dios reside en ella.

Introduce cualquier variación que quieras, pero mantén los ejercicios centrados en el tema: **“No hay nada que mi santidad no pueda hacer”**. **El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a inculcarte la sensación de que tienes dominio sobre todas las cosas por ser quien eres.**

En las aplicaciones cortas y más frecuentes, aplica la idea en su forma original, a no ser que surja o te venga a la mente algún problema en particular que tenga que ver contigo o con otra persona. En ese caso, usa la forma más específica.

LECCIÓN 39

Mi santidad es mi salvación.

Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto? Al igual que el texto para el que este libro de ejercicios fue escrito, las ideas que se usan en los ejercicios son muy simples, muy claras y están totalmente exentas de ambigüedad. No estamos interesados en proezas intelectuales ni en juegos de lógica. Estamos interesados únicamente en lo que es muy obvio, lo cual has pasado por alto en las nubes de complejidad en las que piensas que piensas.

Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto? Ésta, sin duda, no es una pregunta difícil. La vacilación que tal vez sientas al contestarla no se debe a la ambigüedad de la pregunta. Pero ¿crees acaso que la culpabilidad es el infierno? Si lo creyeses, verías de inmediato cuán directo y simple es el texto, y no necesitarías un libro de ejercicios en absoluto. Nadie necesita practicar para obtener lo que ya es suyo.

Hemos dicho ya que tu santidad es la salvación del mundo. ¿Y qué hay de tu propia salvación? No puedes dar lo que no tienes. Un salvador tiene que haberse salvado. ¿De qué otro modo, si no, podría enseñar lo que es la salvación? Los ejercicios de hoy van dirigidos a ti, en reconocimiento de que tu salvación es crucial para la salvación del mundo. A medida que apliques los ejercicios a tu mundo, el mundo entero se beneficiará.

Tu santidad es la respuesta a toda pregunta que jamás se haya hecho, se esté haciendo ahora o se haga en el futuro. Tu santidad significa el fin de la culpabilidad y, por ende, el fin del infierno. Tu santidad es la salvación del mundo, así como la tuya. ¿Cómo podrías tú -a quien le pertenece tu santidad- ser excluido de ella? Dios no conoce lo profano. ¿Sería posible que Él no conociese a Su Hijo?

Se te exhorta a que dediques cinco minutos completos a cada una de las cuatro sesiones de práctica más largas de hoy, y a que esas sesiones sean más frecuentes y de mayor duración. Si quieres exceder los requisitos mínimos, se recomienda que lleves a cabo más sesiones en vez de sesiones más largas, aunque sugerimos

ambas cosas.

Empieza las sesiones de práctica como de costumbre, repitiendo la idea de hoy para tus adentros. Luego, con los ojos cerrados, explora tu mente en busca de pensamientos que no sean amorosos en cualquiera de las formas en que puedan presentarse: desasosiego, depresión, ira, miedo, preocupación, ataque, inseguridad, etc. No importa en qué forma se presenten, no son amorosos, y, por lo tanto, son temibles. De ellos, pues, es de los que necesitas salvarte.

Todas las situaciones, personalidades o acontecimientos específicos que asocies con pensamientos no amorosos de cualquier clase constituyen sujetos apropiados para los ejercicios de hoy. **Es imperativo para tu salvación que los veas de otra manera. Impartirles tu bendición es lo que te salvará y lo que te dará la visión.**

Lentamente, sin hacer una selección consciente y sin poner un énfasis indebido en ninguno en particular, escudriña tu mente en busca de todos aquellos pensamientos que se interponen entre tu salvación y tú. Aplica la idea de hoy a cada uno de ellos de esta manera:

Mis pensamientos no amorosos acerca de _____ me mantienen en el infierno. Mi santidad es mi salvación.

Quizá estas sesiones de práctica te resulten más fáciles si las intercalas con varias sesiones cortas en las que simplemente repites muy despacio la idea de hoy varias veces en silencio. Te puede resultar útil asimismo incluir unos cuantos intervalos cortos en los que sencillamente te relajas y no pareces estar pensando en nada. Mantener la concentración es muy difícil al principio. Sin embargo, se irá haciendo cada vez más fácil a medida que tu mente se vuelva más disciplinada y menos propensa a distraerse.

Entretanto, debes sentirte en libertad de introducir variedad en las sesiones de práctica en cualquier forma que te atraiga hacerlo. Mas no debes cambiar la idea en sí al variar el método de aplicación. Sea cual sea la forma en que elijas usarla, la idea debe expresarse de tal manera que su significado sea el hecho de que tu santidad es tu salvación. Finaliza cada sesión de práctica repitiendo una vez más la idea en su forma original y añadiendo:

Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto?

En las aplicaciones más cortas, que deben llevarse a cabo unas tres o cuatro veces por hora o incluso más si es posible, puedes hacerte a ti mismo esa pregunta o repetir la idea de hoy, pero preferiblemente ambas cosas. Si te asaltan tentaciones, una variación especialmente útil de la idea es:

Mi santidad es mi salvación de esto.

LECCIÓN 40

Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

Comenzamos hoy a afirmar algunas de las bienaventuranzas a las que tienes derecho por ser quien eres. Hoy no se requieren largas sesiones de práctica, sino muchas cortas y frecuentes. Lo ideal sería una cada diez minutos, y se te exhorta a que trates de mantener este horario y a adherirte a él siempre que puedas. Si te olvidas, trata de nuevo. Si hay largas interrupciones, trata de nuevo. Siempre que te acuerdes, trata de nuevo.

No es preciso que cierres los ojos durante los ejercicios, aunque probablemente te resultará beneficioso hacerlo. Mas puede que durante el día te encuentres en situaciones en las que no puedas cerrar los ojos. No obstante, no dejes de hacer la sesión por eso. **Puedes practicar muy bien en cualquier circunstancia, si realmente deseas hacerlo.**

Los ejercicios de hoy no requieren ningún esfuerzo ni mucho tiempo. Repite la idea de hoy y luego añade varios de los atributos que asocias con ser un Hijo de Dios, aplicándotelos a ti mismo. Una sesión de práctica, por ejemplo, podría consistir en lo siguiente:

Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

Soy feliz y estoy en paz; soy amoroso y estoy contento.

Otra podría ser, por ejemplo:

Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

Estoy calmado y sereno; me siento seguro y confiado.

Si sólo dispones de un momento, basta con que simplemente te digas a ti mismo que eres bendito por ser un Hijo de Dios.

LECCIÓN 41

Dios va conmigo dondequiera que yo voy.

Con el tiempo, la idea de hoy desvanecerá por completo la sensación de soledad y abandono que experimentan todos los que se consideran separados. La depresión es una consecuencia inevitable de la separación, como también lo son la ansiedad, las preocupaciones, una profunda sensación de desamparo, la infelicidad, el sufrimiento y el intenso miedo a perder.

Los que se consideran separados han inventado muchos “remedios” para lo que, según ellos, son “los males del mundo”. Pero la única cosa que no han hecho es cuestionar la realidad del problema. Los efectos de éste, no obstante, no se pueden sanar porque el problema no es real. La idea de hoy tiene el poder de acabar con todo este desatino para siempre. Pues eso es lo que es, un desatino, por muy serias y trágicas que parezcan ser sus manifestaciones.

En lo profundo de tu interior yace todo lo que es perfecto, presto a irradiar a través de ti sobre el mundo. Ello sanará todo pesar y dolor, todo temor y toda sensación de pérdida porque curará a la mente que pensaba que todas esas cosas eran reales y que sufría debido a la lealtad que les tenía.

Jamás se te puede privar de tu perfecta santidad porque su Fuente va contigo dondequiera que tú vas. Jamás puedes sufrir porque la Fuente de toda dicha va contigo dondequiera que tú vas. Jamás puedes estar solo porque la Fuente de toda vida va contigo dondequiera que tú vas. Nada puede destruir tu paz mental porque Dios va contigo dondequiera que tú vas.

Comprendemos que no creas nada de esto. ¿Cómo ibas a creerlo cuando la verdad se halla oculta en lo profundo de tu interior, bajo una pesada nube de pensamientos dementes, densos y turbios que representan, no obstante, todo lo que ves? **Hoy intentaremos por primera vez atravesar esa oscura y pesada nube y llegar a la luz que se encuentra más allá.**

Hoy tendremos una sola sesión de práctica larga. Por la mañana, a ser posible tan pronto como te levantes, siéntate en silencio de tres a cinco minutos con los ojos cerrados. Al comienzo de la sesión de práctica repite la idea de hoy

muy lentamente. No trates de pensar en nada en particular. Trata, en cambio, de experimentar la sensación de que estás sumergiéndote en tu interior, más allá de todos los pensamientos vanos del mundo. Trata de llegar hasta lo más profundo de tu mente, manteniéndola despejada de cualquier pensamiento que pudiese distraerte.

De vez en cuando puedes repetir la idea de hoy si observas que eso te ayuda. **Pero sobre todo, trata de sumergirte tan profundamente como puedas en tu interior, lejos del mundo y de todos sus pensamientos disparatados. Estás tratando de llegar más allá de todo ello. Estás tratando de dejar atrás las apariencias y de aproximarte a la realidad.**

Es perfectamente posible llegar a Dios. De hecho, es muy fácil, ya que es la cosa más natural del mundo. Podría decirse incluso que es lo único que es natural en el mundo. El camino quedará despejado, si realmente crees que ello es posible. Este ejercicio puede producir resultados asombrosos incluso la primera vez que se intenta, y tarde o temprano acaba por tener éxito. A medida que avancemos ofreceremos más detalles acerca de este tipo de práctica. No obstante, nunca fracasa del todo, y es posible tener éxito inmediatamente.

Usa la idea frecuentemente a lo largo del día, repitiéndola muy despacio, preferiblemente con los ojos cerrados. Piensa en lo que estás diciendo, en el significado de las palabras. Concéntrate en la santidad que esas palabras te atribuyen; en la compañía indefectible de la que gozas, en la completa protección que te rodea.

Puedes ciertamente permitirte el lujo de reírte de los pensamientos de miedo, recordando que Dios va contigo dondequiera que tú vas.

LECCIÓN 42

Dios es mi fortaleza. La visión es Su regalo.

La idea de hoy combina dos pensamientos muy poderosos, ambos de gran importancia. Plantea también una relación de causa y efecto que explica por qué tus esfuerzos por alcanzar la meta del curso no pueden ser en vano. Verás, porque ésa es la Voluntad de Dios. Es Su fortaleza, no la tuya, la que te da poder. Y es Su regalo, no el tuyo, el que te ofrece visión.

Dios es ciertamente tu fortaleza, y lo que Él da, es verdaderamente dado. Esto quiere decir que lo puedes recibir en cualquier momento o lugar, donde quiera que estés y en cualquier circunstancia en la que te encuentres. Tu paso por el tiempo y por el espacio no es al azar. No puedes sino estar en el lugar perfecto, en el momento perfecto. Tal es la fortaleza de Dios. Tales Sus dones.

Hoy llevaremos a cabo dos sesiones de práctica de tres a cinco minutos cada una; una tan pronto como te despiertes, y la otra, lo más cerca posible de la hora de irte a dormir. Es mejor, no obstante, esperar hasta que puedas sentarte tranquilamente por tu cuenta en un momento en que te sientas listo, que preocuparte de la hora en sí.

Da comienzo a estas sesiones de práctica repitiendo la idea de hoy lentamente mientras miras a tu alrededor. Luego cierra los ojos y repite la idea otra vez, aún más despacio que antes. Después de eso, trata de no pensar en nada, excepto en los pensamientos que se te ocurran relacionados con la idea de hoy. Puedes pensar, por ejemplo:

La visión tiene que ser posible. Dios da verdaderamente,

o:

Los regalos que Dios me ha hecho tienen que ser míos porque Él me los dio.

Cualquier pensamiento que esté claramente relacionado con la idea de hoy es adecuado. De hecho, tal vez te asombre la cantidad de entendimiento relacionado con el curso que algunos de tus pensamientos reflejan. Déjalos que te vengan

sin censurarlos, a menos que notes que tu mente está simplemente divagando y que es obvio que has permitido que se infiltren pensamientos irrelevantes. Es posible también que llegue un punto en el que parece que no te van a venir más pensamientos a la mente. De ocurrir tales interferencias, abre los ojos y repite el pensamiento una vez más mientras miras lentamente a tu alrededor; después ciérralos, repite la idea otra vez, y continúa buscando en tu mente pensamientos afines.

Recuerda, no obstante, que en conexión con los ejercicios de hoy no es apropiado que te esfuerces por encontrar pensamientos afines. Trata sencillamente de hacerte a un lado y dejar que te vengan a la mente por su cuenta. Si esto te resulta difícil, es mejor pasar la sesión de práctica alternando entre repeticiones lentas de la idea con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados, que esforzarte por encontrar pensamientos adecuados.

No hay límite en el número de sesiones de práctica cortas que podrían resultarte beneficiosas hoy. La idea de hoy es uno de los pasos iniciales en el proceso de unificar tus pensamientos y de enseñarte que estás estudiando un sistema de pensamiento unificado que no carece de nada que sea necesario, y en el que no se incluye nada contradictorio o irrelevante.

Cuanto más a menudo repitas la idea de hoy durante el transcurso del día, más a menudo estarás recordando que el objetivo del curso es importante para ti y que no lo has olvidado.

LECCIÓN 43

Dios es mi Fuente. No puedo ver separado de Él.

La percepción no es un atributo de Dios. El ámbito de Dios es el del conocimiento. Sin embargo, Él ha creado al Espíritu Santo para que sirva de Mediador entre la percepción y el conocimiento. Sin este vínculo con Dios, la percepción habría reemplazado al conocimiento en tu mente para siempre. Gracias a este vínculo con Dios, la percepción se transformará y se purificará en tal medida que te conducirá al conocimiento. Ésa es su función tal como la ve el Espíritu Santo. Por lo tanto, ésa es en verdad su función.

En Dios no puedes ver. La percepción no tiene ninguna función en Dios, y no existe. Pero en la salvación, que es el proceso de erradicar lo que nunca fue, la percepción tiene un propósito sumamente importante. Habiéndola inventado el Hijo de Dios para un propósito no santo, tiene que convertirse ahora en el medio a través del cual se le restaura su santidad en su conciencia. La percepción no tiene significado. Sin embargo, el Espíritu Santo le otorga un significado muy parecido al de Dios. Una percepción que ha sanado se convierte en el medio por el que el Hijo de Dios perdona a su hermano, y, por ende, se perdona a sí mismo.

No puedes ver separado de Dios porque no puedes estar separado de Dios. Todo lo que haces, lo haces en Él, porque todo lo que piensas, lo piensas con Su Mente. Si la visión es real, y es real en la medida en que comparte el propósito del Espíritu Santo, entonces no puedes ver separado de Dios.

Hoy son necesarias tres sesiones de práctica de cinco minutos cada una. La primera debe hacerse lo más temprano que puedas; la segunda lo más tarde posible, y la tercera en el momento más oportuno y adecuado que las circunstancias y la buena disposición permitan. Al comienzo de estas sesiones repite la idea de hoy para tus adentros con los ojos cerrados. Luego mira a tu alrededor brevemente, aplicando la idea específicamente a lo que veas. Cuatro o cinco objetos durante esta fase de la sesión de práctica serán suficientes. Podrías decir, por ejemplo:

Dios es mi Fuente. No puedo ver este escritorio separado de Él.

Dios es mí Fuente. No puedo ver ese cuadro separado de Él.

Si bien esta parte del ejercicio debe ser relativamente corta, asegúrate, en esta fase de la práctica, de seleccionar los objetos tan al azar como sea posible, sin controlar su inclusión o exclusión. Para la segunda fase, la más larga, cierra los ojos, repite la idea de hoy nuevamente, y luego deja que cualquier pensamiento pertinente que se te ocurra sea una aportación a la idea de hoy en tu propio estilo particular. Pensamientos tales como:

Veo a través de los ojos del perdón.

Veo el mundo como un lugar bendito.

El mundo me puede mostrar quién soy.

Veo mis propios pensamientos, que son como los de Dios.

Cualquier pensamiento que en mayor o menor medida esté directamente relacionado con la idea de hoy es adecuado. Los pensamientos no tienen que tener una relación obvia con la idea, pero tampoco deben oponerse a ella.

Si ves que tu mente se distrae o si comienzas a notar la presencia de pensamientos que están en clara oposición a la idea de hoy, o si te resulta imposible pensar en algo, abre los ojos, repite la primera fase del ejercicio, y luego intenta de nuevo la segunda. No dejes transcurrir grandes lapsos de tiempo en los que te enfrascas en pensamientos irrelevantes. Para evitar eso, vuelve a la primera fase del ejercicio cuantas veces sea necesario.

Al aplicar la idea de hoy durante las sesiones de práctica más cortas, la forma de la idea puede variar de acuerdo con las circunstancias y situaciones en las que te encuentres en el transcurso del día. Cuando estés con otra persona, por ejemplo, trata de acordarte de decirle silenciosamente:

Dios es mi Fuente. No puedo verte separado de Él.

Esta variación puede aplicarse por igual tanto a desconocidos como a aquellas personas con las que crees tener una relación íntima. De hecho, evita a toda costa hacer distinciones de esta clase.

La idea de hoy también debe aplicarse en el transcurso del día a las diversas situaciones y acontecimientos que puedan presentarse, especialmente a aquellos que de alguna forma parezcan afligirte. A tal fin, aplica la idea de esta manera:

Dios es mi Fuente. No puedo ver esto separado de Él.

Si en ese momento no se presenta en tu conciencia ningún sujeto en particular, repite simplemente la idea en su forma original. Trata de no dejar pasar grandes lapsos de tiempo sin recordar la idea de hoy y, por ende, sin recordar tu función.

LECCIÓN 44

Dios es la luz en la que veo.

Hoy continuamos con la idea de ayer, agregándole otra dimensión. **No puedes ver en la oscuridad, y no puedes fabricar luz. Puedes fabricar oscuridad y luego pensar que ves en ella, pero la luz refleja vida, y es, por lo tanto, un aspecto de la creación. La creación y la oscuridad no pueden coexistir, pero la luz y la vida son inseparables, pues no son sino diferentes aspectos de la creación.**

Para poder ver, tienes que reconocer que la luz se encuentra en tu interior y no afuera. No puedes ver fuera de ti, ni tampoco se encuentra fuera de ti el equipo que necesitas para poder ver. Una parte esencial de ese equipo es la luz que hace posible el que puedas ver. Esa luz está siempre contigo, haciendo que la visión sea posible en toda circunstancia.

Hoy vamos a intentar llegar hasta esa luz. Para tal fin, utilizaremos una forma de ejercicio que ya se sugirió anteriormente, y que vamos a utilizar cada vez más. Dicha forma de ejercicio es especialmente difícil para la mente indisciplinada y representa uno de los objetivos principales del entrenamiento mental. Requiere precisamente lo que le falta a la mente sin entrenar. Con todo, si has de ver, dicho entrenamiento tiene que tener lugar.

Lleva a cabo como mínimo tres sesiones de práctica hoy, cada una de tres a cinco minutos de duración. Recomendamos enfáticamente que les dediques más tiempo, pero únicamente si notas que el tiempo pasa sin que experimentes ninguna sensación de tensión o muy poca. La forma de práctica que vamos a utilizar hoy es la más natural y fácil del mundo para la mente entrenada, tal como parece ser la más antinatural y difícil para la mente sin entrenar.

Tu mente ya no está completamente sin entrenar. Estás bastante listo para aprender la forma de ejercicio que vamos a utilizar hoy, pero es posible que te topes con una gran resistencia. La razón es muy simple. Al practicar de esta manera, te desprendes de todo lo que ahora crees y de todos los pensamientos que has inventado. Propiamente dicho, esto constituye tu

liberación del infierno. Sin embargo, si se percibe a través de los ojos del ego, es una pérdida de identidad y un descenso al infierno.

Si te puedes apartar del ego, aunque sólo sea un poco, no tendrás dificultad alguna en reconocer que su oposición y sus miedos no significan nada. Tal vez te resulte útil recordarte a ti mismo de vez en cuando, que alcanzar la luz es escapar de la oscuridad, independientemente de lo que creas al contrario. **Dios es la luz en la que ves. Estás intentando llegar a Él.**

Da comienzo a la sesión de práctica repitiendo la idea de hoy con los ojos abiertos, luego ciérralos lentamente mientras repites la idea varias veces más. Trata entonces de sumergirte en tu mente, abandonando cualquier clase de interferencia e intrusión a medida que te sumerges serenamente más allá de ellas. No hay nada, excepto tú, que pueda impedirle a tu mente hacer esto. **Tu mente está sencillamente siguiendo su curso natural. Trata de observar los pensamientos que te vengan sin involucrarte con ninguno de ellos, y pásalos de largo tranquilamente.**

Si bien no se recomienda ningún enfoque en particular para esta forma de ejercicio, sí es necesario que te des cuenta de cuán importante es lo que estás haciendo, el inestimable valor que ello tiene para ti, así como que seas consciente de que estás intentando hacer algo muy sagrado. La salvación es el más feliz de todos tus logros. Es asimismo el único que tiene sentido porque es el único que tiene verdadera utilidad para ti.

Si experimentas cualquier clase de resistencia, haz una pausa lo suficientemente larga como para poder repetir la idea de hoy con los ojos cerrados, a no ser que notes que tienes miedo. En ese caso es probable que abrir los ojos brevemente te haga sentir más tranquilo. Trata, sin embargo, de reanudar los ejercicios con los ojos cerrados tan pronto como puedas.

Si estás haciendo los ejercicios correctamente, deberías experimentar una cierta sensación de relajación, e incluso sentir que te estás aproximando a la luz o de hecho adentrándote en ella. **Trata de pensar en la luz, sin forma y sin límites, según pasas de largo los pensamientos de este mundo. Y no te olvides de que no te pueden atar a él a no ser que tú les des el poder de hacerlo.**

Durante el transcurso del día, repite la idea a menudo con los ojos abiertos o cerrados, como mejor te parezca en su momento. Pero no te olvides de repetirla. Sobre todo, decídetes hoy a no olvidarte.

LECCIÓN 45

Dios es la Mente con la que pienso.

La idea de hoy es la llave que te dará acceso a tus pensamientos reales, los cuales no tienen nada que ver con lo que piensas que piensas, de la misma manera en que nada de lo que piensas que ves guarda relación alguna con la visión. No existe ninguna relación entre lo que es real y lo que tú piensas que es real. Ni uno solo de los que según tú son tus pensamientos reales se parece en modo alguno a tus pensamientos reales. Nada de lo que piensas que ves guarda semejanza alguna con lo que la visión te mostrará.

Piensas con la Mente de Dios. Por lo tanto, compartes tus pensamientos con Él, de la misma forma en que Él comparte los Suyos contigo. Son los mismos pensamientos porque los piensa la misma Mente. Compartir es hacer de manera semejante o hacer lo mismo. Los pensamientos que piensas con la Mente de Dios no abandonan tu mente porque los pensamientos no abandonan su fuente. Por consiguiente, tus pensamientos están en la Mente de Dios, al igual que tú. Están en tu mente también, donde Él está. Tal como tú eres parte de Su Mente, así también tus pensamientos son parte de Su Mente.

¿Dónde están, pues, tus pensamientos reales? Hoy intentaremos llegar a ellos. Tendremos que buscarlos en tu mente porque ahí es donde se encuentran. Aún tienen que estar ahí, ya que no pueden haber abandonado su fuente. Lo que la Mente de Dios ha pensado es eterno, al ser parte de la creación.

Nuestras tres sesiones de práctica de hoy, de cinco minutos cada una, seguirán el mismo modelo general que usamos al aplicar la idea de ayer. **Intentaremos abandonar lo irreal y buscar lo real. Negaremos el mundo en favor de la verdad. No permitiremos que los pensamientos del mundo nos detengan. No dejaremos que las creencias del mundo nos digan que lo que Dios quiere que hagamos es imposible. En lugar de ello, trataremos de reconocer que sólo aquello que Dios quiere que hagamos es posible.**

Trataremos asimismo de comprender que sólo lo que Dios quiere que hagamos es lo que nosotros queremos hacer. Y también trataremos de recordar que no podemos fracasar al hacer lo que Él quiere que hagamos. Tenemos hoy todas las razones del mundo para sentirnos seguros de que vamos a triunfar, pues ésa es la Voluntad de Dios.

Comienza los ejercicios de hoy repitiendo la idea para tus adentros, al mismo tiempo que cierras los ojos. Luego dedica unos cuantos minutos a pensar en ideas afines que procedan de ti, mientras mantienes la idea presente en tu mente. Una vez que hayas añadido cuatro o cinco de tus pensamientos a la idea, repite ésta otra vez mientras te dices a ti mismo suavemente:

Mis pensamientos reales están en mi mente. Me gustaría encontrarlos.

Trata luego de ir más allá de todos los pensamientos irreales que cubren la verdad en tu mente y de llegar a lo eterno.

Debajo de todos los pensamientos insensatos e ideas descabelladas con las que has abarrotado tu mente, se encuentran los pensamientos que pensaste con Dios en el principio. Están ahí en tu mente, ahora mismo, completamente inalterados. Siempre estarán en tu mente, tal como siempre lo han estado. Todo lo que has pensado desde entonces cambiará, pero los cimientos sobre los que eso descansa son absolutamente inmutables.

Hacia esos cimientos es adonde los ejercicios de hoy apuntan. Ahí es donde tu mente está unida a la Mente de Dios. Ahí es donde tus pensamientos son uno con los Suyos. Para este tipo de práctica sólo se necesita una cosa: que tu actitud hacia ella sea la misma que tendrías ante un altar consagrado en el Cielo a Dios el Padre y a Dios el Hijo. Pues tal es el lugar al que estás intentando llegar. Probablemente no puedes darte cuenta todavía de cuán alto estás intentando elevarte. Sin embargo, aun con el poco entendimiento que has adquirido hasta la fecha, deberías ser capaz de recordarte a ti mismo que esto no es un juego fútil, sino un ejercicio de santidad y un intento de alcanzar el Reino de los Cielos.

En las sesiones de práctica cortas de hoy, trata de recordar cuán importante es para ti comprender la santidad de la mente que piensa con Dios. Mientras repites

la idea a lo largo del día, dedica uno o dos minutos a apreciar la santidad de tu mente. Deja a un lado, aunque sea brevemente, todos los pensamientos que son indignos de Aquel de Quien eres anfitrión. **Y dale gracias por los pensamientos que Él está pensando contigo.**

LECCIÓN 46

Dios es el Amor en el que perdono.

Dios no perdona porque nunca ha condenado. Y primero tiene que haber condenación para que el perdón sea necesario. El perdón es la mayor necesidad de este mundo, y esto se debe a que es un mundo de ilusiones. Aquellos que perdonan se liberan a sí mismos de las ilusiones, mientras que los que se niegan a hacerlo se atan a ellas. De la misma manera en que sólo te condenas a ti mismo, de igual modo, sólo te perdonas a ti mismo.

Pero si bien Dios no perdona, Su Amor es, no obstante, la base del perdón. El miedo condena y el amor perdona. El perdón, pues, des-hace lo que el miedo ha producido, y lleva de nuevo a la mente a la conciencia de Dios. Por esta razón, al perdón puede llamársele verdaderamente salvación. Es el medio a través del cual desaparecen las ilusiones.

Los ejercicios de hoy requieren por lo menos tres sesiones de práctica de cinco minutos completos, y el mayor número posible de las más cortas. Como de costumbre, comienza las sesiones de práctica más largas repitiendo la idea de hoy para tus adentros. Cierra los ojos mientras lo haces, y dedica un minuto o dos a explorar tu mente en busca de aquellas personas a quienes no has perdonado. No importa en qué medida no las hayas perdonado. O las has perdonado completamente o no las has perdonado en absoluto.

Si estás haciendo los ejercicios correctamente no deberías tener ninguna dificultad en encontrar un buen número de personas a quienes no has perdonado. En general, se puede asumir correctamente que cualquier persona que no te caiga bien es un sujeto adecuado. Menciona cada una de ellas por su nombre, y di:

[Nombre], Dios es el Amor en el que te perdono.

El propósito de la primera fase de las sesiones de práctica de hoy es colocarte en una posición desde la que puedes perdonarte a ti mismo. Después que hayas aplicado la idea a todas las personas que te hayan venido a la mente, di para tus adentros:

Dios es el Amor en el que me perdono a mí mismo.

Dedica luego el resto de la sesión a añadir ideas afines tales como:

Dios es el Amor con el que me amo a mí mismo.

Dios es el Amor en el que me alzo bendecido.

El modelo a seguir en cada aplicación puede variar considerablemente, pero no se debe perder de vista la idea central. Podrías decir, por ejemplo:

No puedo ser culpable porque soy un Hijo de Dios.

Ya he sido perdonado.

El miedo no tiene cabida en una mente que Dios ama.

No tengo necesidad de atacar porque el amor me ha perdonado.

La sesión de práctica debe terminar, no obstante, con una repetición de la idea de hoy en su forma original.

Las sesiones de práctica más cortas pueden consistir ya sea en una repetición de la idea de hoy en su forma original, o en una afín, según prefieras. Asegúrate, no obstante, de aplicar la idea de manera más concreta si surge la necesidad. Esto será necesario en cualquier momento del día en el que te percares de cualquier reacción negativa hacia alguien, tanto si esa persona está presente como si no. En tal caso, dile silenciosamente:

Dios es el Amor en el que te perdono.

LECCIÓN 47

Dios es la fortaleza en la que confío.

Si sólo confías en tus propias fuerzas, tienes todas las razones del mundo para sentirte aprensivo, ansioso y atemorizado. ¿Qué puedes predecir o controlar? ¿Qué hay en ti con lo que puedas contar? ¿Qué te podría capacitar para ser consciente de todas las facetas de un problema, y de resolverlos de tal manera que de ello sólo resultase lo bueno? ¿Qué hay en ti que te permita poder reconocer la solución correcta, y garantizar su consecución?

Por ti mismo no puedes hacer ninguna de esas cosas. Creer que puedes es poner tu confianza en algo que no es digno de ella, y justificar el miedo, la ansiedad, la depresión, la ira y el pesar. ¿Quién puede depositar su fe en la debilidad y sentirse seguro? Por otra parte, ¿quién puede depositar su fe en la fortaleza y sentirse débil?

Dios es tu seguridad en toda circunstancia. Su Voz habla por Él en toda situación y en todos los aspectos de cada situación, diciéndote exactamente qué es lo que tienes que hacer para invocar Su fortaleza y Su protección. En esto no hay excepciones porque en Dios no hay excepciones. Y la Voz que habla por Él piensa como Él.

Hoy trataremos de llegar más allá de tu debilidad hasta la Fuente de la verdadera fortaleza. Son necesarias hoy cuatro sesiones de práctica de cinco minutos cada una, aunque se te exhorta a que hagas más y a que les dediques más tiempo. Cierra los ojos y comienza como de costumbre repitiendo la idea de hoy. Luego dedica un minuto o dos a buscar situaciones en tu vida que hayas revestido de temor, y desecha cada una de ellas diciéndote a ti mismo:

Dios es la fortaleza en la que confío.

Trata ahora de deslizarte más allá de todas las preocupaciones relacionadas con tu propia sensación de insuficiencia. Es obvio que cualquier situación que te causa inquietud está asociada con sentimientos de insuficiencia, pues, de lo contrario, creerías que puedes lidiar con la situación con éxito. **Confiando en ti mismo no**

es la manera de adquirir confianza. Mas la fortaleza de Dios en ti tiene éxito en todo.

Reconocer tu propia debilidad es un paso necesario para la corrección de tus errores, pero no es suficiente para darte la confianza que necesitas, y a la que tienes derecho. Debes adquirir asimismo la conciencia de que confiar en tu verdadera fortaleza está plenamente justificado en relación con todo y en toda circunstancia.

En la última fase de cada sesión de práctica, trata de llegar muy hondo dentro de tu mente a un lugar de verdadera seguridad. Reconocerás que has llegado cuando sientas una profunda sensación de paz, por muy breve que sea. **Despréndete de todas las trivialidades que bullen y burbujan en la superficie de tu mente, y sumérgete por debajo de ellas hasta llegar al Reino de los Cielos. Hay un lugar en ti donde hay perfecta paz. Hay un lugar en ti en el que nada es imposible. Hay un lugar en ti donde mora la fortaleza de Dios.**

Repite la idea frecuentemente en el transcurso del día. Úsala como respuesta a cualquier cosa que te perturbe. Recuerda que tienes derecho a la paz porque estás depositando tu confianza en la fortaleza de Dios.

LECCIÓN 48

No hay nada que temer.

La idea de hoy afirma simplemente un hecho. No es un hecho para los que creen en ilusiones, mas las ilusiones no son hechos. En realidad no hay nada que temer. Esto es algo muy fácil de reconocer. Pero a los que quieren que las ilusiones sean verdad les es muy difícil reconocerlo.

Las sesiones de práctica de hoy serán muy cortas, muy simples y muy frecuentes. Repite sencillamente la idea tan a menudo como puedas. Puedes hacerlo con los ojos abiertos en cualquier momento o situación. Recomendamos enérgicamente, no obstante, que siempre que puedas cierres los ojos durante aproximadamente un minuto y repitas la idea lentamente para tus adentros varias veces. Es especialmente importante también que la uses de inmediato si observas que algo perturba tu paz mental.

La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fortaleza. La conciencia de que no hay nada que temer indica que en algún lugar de tu mente, aunque no necesariamente en un lugar que puedas reconocer, has recordado a Dios y has dejado que Su fortaleza ocupe el lugar de tu debilidad. En el instante en que estés dispuesto a hacer eso, ciertamente no habrá nada que temer.

LECCIÓN 49

La Voz de Dios me habla durante todo el día.

Es muy posible escuchar la Voz de Dios durante todo el día sin que ello interrumpa para nada tus actividades normales. La parte de tu mente donde reside la verdad está en constante comunicación con Dios, tanto si eres consciente de ello como si no. Es la otra parte de tu mente la que opera en el mundo y la que obedece sus leyes. Ésa es la parte que está constantemente distraída, y que es desorganizada y sumamente insegura.

La parte que está escuchando a la Voz de Dios es serena, está en continuo reposo y llena de absoluta seguridad. Es la única parte que realmente existe. La otra es una loca ilusión, frenética y perturbada, aunque desprovista de toda realidad. Trata hoy de no prestarle oídos. Trata de identificarte con la parte de tu mente donde la quietud y la paz reinan para siempre. Trata de oír la Voz de Dios llamándote amorosamente, recordándote que tu Creador no se ha olvidado de Su Hijo.

Hoy necesitaremos por lo menos cuatro sesiones de práctica de cinco minutos cada una, e incluso más si es posible. De hecho, trataremos de oír la Voz de Dios recordándote a Dios y a tu Ser. **Abordaremos el más santo y gozoso de todos los pensamientos llenos de confianza, sabiendo que al hacer esto estamos uniendo nuestra voluntad a la Voluntad de Dios. Él quiere que oigas Su Voz. Te la dio para que la oyeses.**

Escucha en profundo silencio. Permanece muy quieto y abre tu mente. Ve más allá de todos los chillidos estridentes e imaginaciones enfermizas que encubren tus verdaderos pensamientos y empañan tu eterno vínculo con Dios. Sumérgete profundamente en la paz que te espera más allá de los frenéticos y tumultuosos pensamientos, sonidos e imágenes de este mundo demente. No vives aquí. Estamos tratando de llegar a tu verdadero hogar. Estamos tratando de llegar al lugar donde eres verdaderamente bienvenido. Estamos tratando de llegar a Dios.

No te olvides de repetir la idea de hoy frecuentemente. Hazlo con los ojos abiertos cuando sea necesario, pero ciérralos siempre que sea posible. Y asegúrate de sentarte quedamente y de repetir la idea cada vez que puedas, cerrando los ojos al mundo, y comprendiendo que estás invitando a la Voz de Dios a que te hable.

LECCIÓN 50

El Amor de Dios es mi sustento.

He aquí la respuesta a cualquier problema que se te presente, hoy, mañana o a lo largo del tiempo. Crees que lo que te sustenta en este mundo es todo menos Dios. Has depositado tu fe en los símbolos más triviales y absurdos: en píldoras, dinero, ropa “protectora”, influencia, prestigio, caer bien, estar “bien” relacionado y en una lista interminable de cosas huecas y sin fundamento a las que dotas de poderes mágicos.

Todas esas cosas son tus substitutos del Amor de Dios. Todas esas cosas se atesoran para asegurar la identificación con el cuerpo. Son himnos de alabanza al ego. No deposites tu fe en lo que no tiene valor. No te sustentará.

Sólo el Amor de Dios te protegerá en toda circunstancia. Te rescatará de toda tribulación y te elevará por encima de todos los peligros que percibes en este mundo a un ambiente de paz y seguridad perfectas. Te llevará a un estado mental que no puede verse amenazado ni perturbado por nada, y en el que nada puede interrumpir la eterna calma del Hijo de Dios.

No deposites tu fe en ilusiones. Te fallarán. Deposita toda tu fe en el Amor de Dios en ti: eterno, inmutable y por siempre indefectible. Ésta es la respuesta a todo problema que se te presente hoy. Por medio del Amor de Dios en ti puedes resolver toda aparente dificultad sin esfuerzo alguno y con absoluta confianza. Dite esto a ti mismo con frecuencia hoy. Es una declaración de que te has liberado de la creencia en ídolos. Es tu reconocimiento de la verdad acerca de ti.

Durante diez minutos dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche, deja que la idea de hoy se adentre muy hondo en tu conciencia. Repítela, reflexiona sobre ella, deja que pensamientos afines vengan a ayudarte a reconocer su verdad, y permite que la paz se extienda sobre ti como un manto de protección y seguridad. No permitas que ningún pensamiento vano o necio venga a perturbar la santa mente del Hijo de Dios. Tal es el Reino de los Cielos. Tal es el lugar de descanso donde tu Padre te ubicó eternamente.

LECCIONES DE REPASO

51 a 60

Ahora se produce una feliz consolidación.

PRIMER REPASO

Introducción

Hoy comenzaremos una serie de sesiones de repaso. Cada una de ellas abarcará cinco de las ideas ya presentadas, comenzando con la primera y terminando con la quincuagésima. A cada idea le siguen un breve comentario que debes tener en cuenta al hacer tu repaso. Durante las sesiones de práctica, los ejercicios deben llevarse a cabo de la siguiente manera:

Comienza el día leyendo las cinco ideas, incluyendo los comentarios. De ahí en adelante no es necesario seguir un orden determinado al repasarlas, aunque se debe practicar con cada una de ellas por lo menos una vez. Dedicar dos minutos o más a cada sesión de práctica, pensando en la idea y en los comentarios que le siguen después que los hayas leído. Haz esto tan a menudo como te sea posible durante el día. Si una de las cinco ideas te atrae más que las otras, concéntrate en ella. Sin embargo, asegúrate de repasarlas todas una vez más al final del día.

No es necesario abarcar, ni literal ni concienzudamente, los comentarios que siguen a cada idea en las sesiones de práctica. Trata, más bien, de poner de relieve el punto central y de pensar en dicho comentario como parte de tu repaso de la idea en cuestión. Después de leer la idea y sus comentarios, los ejercicios deben hacerse, a ser posible, con los ojos cerrados y cuando estés solo en un lugar tranquilo.

Hacemos hincapié en este procedimiento para las sesiones de práctica debido a la etapa de aprendizaje en la que te encuentras. Es necesario, sin embargo, que aprendas que no necesitas ningún ambiente especial donde aplicar lo que has aprendido. Tendrás más necesidad de tu aprendizaje en aquellas situaciones que parecen desagradables que en las que aparentan ser apacibles y serenas. El propósito de tu aprendizaje es capacitarte para que la quietud te acompañe donde quiera que vayas, y para que cures toda aflicción e inquietud. Esto no se consigue evadiendo tales situaciones y buscando un refugio donde poder aislarte.

Ya aprenderás que la paz forma parte de ti y que sólo requiere que estés presente para que ella envuelva cualquier situación en la que te encuentres. Y finalmente aprenderás que no hay límite con respecto a dónde tú estás, de modo que tu paz está en todas partes, al igual que tú.

Notarás que, para los efectos de este repaso, algunas de las ideas no se presentan en su forma original. Úsalas tal como se presentan aquí. No es necesario volver a las lecciones originales, ni aplicar las ideas tal como se sugirió entonces. En lo que ahora estamos haciendo hincapié es en la relación que existe entre las primeras cincuenta ideas que hemos presentado hasta el momento y en la cohesión del sistema de pensamiento hacia el cual te están conduciendo.

LECCIÓN 51

El repaso de hoy abarca las siguientes ideas:

(1) Nada de lo que veo significa nada.

La razón de que esto sea así es que veo lo que no es nada y lo que no es nada no tiene significado. Es necesario que reconozca esto, para poder aprender a ver. Lo que ahora creo ver ocupa el lugar de la visión. Tengo que desprenderme de ello dándome cuenta de que no significa nada, para que de este modo la visión pueda ocupar el lugar que le corresponde.

(2) Le he dado a todo lo que veo todo el significado que tiene para mí.

He juzgado todo lo que veo, y eso, y sólo eso, es lo que veo. Eso no es visión. Es meramente una ilusión de realidad porque he juzgado sin tomar en cuenta la realidad. Estoy dispuesto a reconocer la falta de validez de mis juicios porque quiero ver. Mis juicios me han hecho daño, y no quiero ver basándome en ellos.

(3) No entiendo nada de lo que veo.

¿Cómo puedo entender lo que veo si lo he juzgado erróneamente? Lo que veo es la proyección de mis propios errores de pensamiento. No entiendo lo que veo porque no es comprensible. No tiene sentido tratar de entenderlo. Pero sí tiene sentido que me desprenda de ello y dé cabida a lo que se puede ver, entender y amar. Puedo intercambiar lo que ahora veo por ésto, sólo con estar dispuesto a ello. ¿No es ésta una mejor elección que la que hice antes?

(4) Estos pensamientos no significan nada.

Los pensamientos de los que soy consciente no significan nada porque estoy tratando de pensar sin Dios. Lo que yo llamo “mis” pensamientos no son mis pensamientos reales en absoluto. Mis pensamientos reales son los pensamientos que pienso con Dios. No soy consciente de ellos porque he inventado mis pensamientos para que ocupasen su lugar. Estoy dispuesto a reconocer que mis pensamientos no significan nada y a abandonarlos. Elijo reemplazarlos por los que ellos tuvieron como propósito reemplazar. Mis pensamientos no significan nada, sin embargo, toda la creación descansa en los pensamientos que pienso con Dios.

(5) Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

Nunca estoy disgustado por la razón que creo porque estoy tratando constantemente de justificar mis pensamientos. Estoy tratando constantemente de hacer que sean verdad. Hago de todas las cosas mi enemigo de modo que mi ira esté justificada y mis ataques sean merecidos. No me he dado cuenta del mal uso que he hecho de todo lo que veo asignándole ese papel. He hecho esto para defender un sistema de pensamiento que me ha hecho daño y que ya no deseo. Estoy dispuesto a abandonarlo.

LECCIÓN 52

El repaso de hoy abarca las siguientes ideas:

(6) Estoy disgustado porque veo algo que no está ahí.

La realidad no es nunca atemorizante. Es imposible que pudiese disgustarme. La realidad sólo brinda perfecta paz. Cuando estoy disgustado es porque he reemplazado la realidad con ilusiones que yo mismo he fabricado. Las ilusiones me causan disgusto porque al haberles conferido realidad, veo la realidad como una ilusión. Nada en la creación de Dios se ve afectado en modo alguno por mi confusión. Siempre estoy disgustado por nada.

(7) Sólo veo el pasado.

Cuando miro a mi alrededor, condeno el mundo que veo. A eso es a lo que yo llamo ver. Uso el pasado en contra de todo el mundo y de todas las cosas, convirtiéndolos así en mis enemigos. Cuando me haya perdonado a mí mismo y haya recordado Quién soy, bendeciré a todo el mundo y a todo cuanto vea. No habrá pasado, y, por lo tanto, tampoco enemigos. Y contemplaré con amor todo aquello que antes no podía ver.

(8) Mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.

Veo únicamente mis propios pensamientos, y mi mente está absorbida con el pasado. ¿Qué es lo que puedo ver, entonces, tal como es? Permítaseme recordar que me fijo en el pasado para prevenir que el presente alboree en mi mente. Permítaseme entender que estoy tratando de usar el tiempo en contra de Dios. Permítaseme aprender a dejar atrás el pasado, dándome cuenta de que al hacer eso no estoy renunciando a nada.

(9) No veo nada tal como es ahora.

Si no veo nada tal como es ahora, ciertamente se puede decir que no veo nada. Solamente puedo ver lo que está aquí ahora. La elección no es entre si ver el pasado o el presente; la elección es sencillamente entre ver o no ver. Lo que he elegido ver me ha costado la visión. Ahora quiero elegir de nuevo, para poder ver.

(10) Mis pensamientos no significan nada.

No tengo pensamientos privados. Sin embargo, es únicamente de mis pensamientos privados de los que soy consciente. ¿Qué significado pueden tener dichos pensamientos? No existen, de modo que no significan nada. No obstante, mi mente es parte de la creación y parte de su Creador. ¿No sería acaso preferible que me uniese al pensamiento del universo en vez de obscurecer todo aquello que realmente me pertenece con mis míseros e insignificantes pensamientos “privados”?

LECCIÓN 53

Hoy repasaremos lo siguiente:

(11) Mis pensamientos sin significado me están mostrando un mundo sin significado.

Dado que los pensamientos de que soy consciente no significan nada, el mundo que los refleja no puede tener significado. Lo que da lugar a este mundo es algo demente, como lo es también el resultado de ello. La realidad no es demente, y yo tengo pensamientos reales así como dementes. Por lo tanto, puedo ver un mundo real, si recorro a mis pensamientos reales como guía para ver.

(12) Estoy disgustado porque veo un mundo que no tiene significado.

Los pensamientos dementes perturban. Dan lugar a un mundo en el que no hay orden de ninguna clase. Sólo el caos puede regir en un mundo que representa una manera de pensar caótica, y el caos es la ausencia total de leyes. No puedo vivir en paz en un mundo así. Estoy agradecido de que este mundo no sea real, y de que no necesito verlo en absoluto, a menos que yo mismo elija otorgarle valor. Elijo no otorgarle valor a lo que es completamente demente y no tiene significado.

(13) Un mundo sin significado engendra temor.

Lo que es totalmente demente engendra temor porque no se puede contar con ello en absoluto, ni da pie a que se le tenga confianza. En la demencia no hay nada en lo que se pueda confiar. No ofrece seguridad ni esperanza. Pero un mundo así no es real. Le he conferido la ilusión de realidad y he sufrido por haber creído en él. Elijo ahora dejar de creer en él y depositar mi confianza en la realidad. Al elegir esto, me escaparé de todos los efectos del mundo del miedo porque estaré reconociendo que no existe.

(14) Dios no creó un mundo sin significado.

¿Cómo puede ser que exista un mundo sin significado si Dios no lo creó? Él es la Fuente de todo significado y todo lo que es real está en Su Mente. Está en mi mente también porque Él lo creó conmigo. ¿Por qué he de seguir sufriendo por los efectos de mis pensamientos dementes cuando la perfección de la creación es mi hogar? Quiero recordar el poder de mi decisión y reconocer mi verdadera morada.

(15) Mis pensamientos son imágenes que yo mismo he fabricado.

Todo lo que veo refleja mis pensamientos. Son mis pensamientos los que me dicen dónde estoy y lo que Soy. El hecho de que vea un mundo en el que hay sufrimiento, en el que se puedan experimentar pérdidas y en el que se pueda morir, me muestra que lo único que estoy viendo es la representación de mis pensamientos dementes, y que no estoy permitiendo que mis pensamientos reales viertan su benéfica luz sobre lo que veo. No obstante, el camino de Dios es seguro. Las imágenes que he fabricado no pueden prevalecer contra Él porque no es mi voluntad que lo hagan. Mi voluntad es la Suya, y no antepondré otros dioses a Él.

LECCIÓN 54

Éstas son las ideas para el repaso de hoy:

(16) No tengo pensamientos neutros.

Tener pensamientos neutros es imposible porque todos los pensamientos tienen poder. O bien dan lugar a un mundo falso o bien me conducen al mundo real. Pero es imposible que no tengan efectos. Del mismo modo en que el mundo que veo procede de mis errores de pensamiento, así también el mundo real se alzaría ante mis ojos cuando permita que mis errores sean corregidos. Mis pensamientos no pueden ser simultáneamente verdaderos y falsos. Tienen que ser lo uno o lo otro. Lo que veo me muestra si son verdaderos o falsos.

(17) No veo cosas neutras.

Lo que veo da testimonio de lo que pienso. Si no pensase no existiría, ya que la vida es pensamiento. Permítaseme mirar al mundo que veo como la representación de mi propio estado de ánimo. Sé que éste puede cambiar. Y sé asimismo que el mundo que veo puede cambiar también.

(18) No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

Si no tengo pensamientos privados, no puedo ver un mundo privado. Incluso la descabellada idea de la separación tuvo que compartirse antes de que se pudiese convertir en la base del mundo que veo. Sin embargo, cuando se compartió esa idea no se compartió nada. Puedo invocar también mis pensamientos reales, los cuales comparto con todo el mundo. Así como mis pensamientos de separación invocan pensamientos de separación en otros, mis pensamientos reales despiertan en ellos sus pensamientos reales. Y el mundo que mis pensamientos reales me muestran alboreará en su visión así como en la mía.

(19) No soy el único que experimenta los efectos de mis pensamientos.

No soy el único en nada. Todo lo que pienso, digo o hago es una enseñanza para todo el universo. Un Hijo de Dios no puede pensar, hablar o actuar en vano. No puede ser el único en nada. Tengo, por lo tanto, el poder de cambiar a todas las mentes junto con la mía porque mío es el poder de Dios.

(20) Estoy decidido a ver.

Puesto que reconozco que la naturaleza de mis pensamientos es que los comparto con todo lo que existe, estoy decidido a ver. Veré los testigos que me muestran que la manera de pensar del mundo ha cambiado. Veré la prueba de que lo que se ha obrado por mediación mía ha permitido que el amor reemplace al miedo, la risa a las lágrimas y la abundancia a las pérdidas. Quiero contemplar el mundo real, y dejar que me enseñe que mi voluntad y la Voluntad de Dios son una.

LECCIÓN 55

El repaso de hoy incluye lo siguiente:

(21) Estoy decidido a ver las cosas de otra manera.

Lo que ahora veo no son sino signos de enfermedad, desastre y muerte. Esto no puede ser lo que Dios creó para Su Hijo bien amado. El hecho en sí de que vea tales cosas demuestra que no entiendo a Dios. Por lo tanto, tampoco entiendo a Su Hijo. Lo que veo me muestra que no sé quién Soy. Estoy decidido a ver los testigos de la verdad en mí, en vez de aquellos que me muestran una ilusión de mí mismo.

(22) Lo que veo es una forma de venganza.

El mundo que veo no es en modo alguno la representación de pensamientos amorosos. Es un cuadro en el que todo se ve atacado por todo. Es cualquier cosa menos un reflejo del Amor de Dios y del amor de Su Hijo. Son mis propios pensamientos de ataque los que dan lugar a este cuadro. Mis pensamientos amorosos me librarán de esta percepción del mundo y me brindarán la paz que Dios dispuso que yo tuviese.

(23) Puedo escaparme de este mundo renunciando a los pensamientos de ataque.

En esto, y sólo en esto, radica la salvación. Si no albergase pensamientos de ataque no podría ver un mundo de ataque. A medida que el perdón permita que el amor retorne a mi conciencia, veré un mundo de paz, seguridad y dicha. Y esto es lo que elijo ver, en lugar de lo que ahora contemplo.

(24) No percibo lo que más me conviene.

¿Cómo podría reconocer lo que más me conviene si no sé quién Soy? Lo que yo creo que más me convendría no haría sino atarme aún más al mundo de las ilusiones. Estoy dispuesto a seguir al Guía que Dios me ha dado para descubrir qué es lo que más me conviene, reconociendo que no puedo percibirlo por mi cuenta.

(25) No sé cuál es el propósito de nada.

Para mí, el propósito de todas las cosas es probar que las ilusiones que abrigo con respecto a mí mismo son reales. Para eso es para lo que trato de usar a todo el mundo y todas las cosas. Para eso es para lo que creo que es el mundo. Por lo tanto, no reconozco su verdadero propósito. El propósito que le he asignado ha dado lugar a una imagen aterradora del mismo. Quiero que mi mente se vuelva receptiva al verdadero propósito del mundo renunciando al que le he asignado, y descubrir la verdad acerca de él.

LECCIÓN 56

Nuestro repaso de hoy abarca lo siguiente:

(26) Mis pensamientos de ataque atacan mi invulnerabilidad.

¿Cómo puedo saber quién soy cuando creo estar sometido a continuos ataques? El dolor, la enfermedad, la pérdida, la vejez y la muerte parecen acecharme. Todas mis esperanzas, aspiraciones y planes parecen estar a merced de un mundo que no puedo controlar. Sin embargo, la seguridad perfecta y la plena realización constituyen mi verdadera herencia. He tratado de despojarme de mi herencia a cambio del mundo que veo. Pero Dios la ha salvaguardado para mí. Mis pensamientos reales me enseñarán lo que es mi herencia.

(27) Por encima de todo quiero ver.

Al reconocer que lo que veo es un reflejo de lo que creo ser, me doy cuenta de que mi mayor necesidad es la visión. El mundo que veo da testimonio de cuán temerosa es la naturaleza de la imagen que he forjado de mí mismo. Si he de recordar quién soy, es esencial que abandone esta imagen de mí mismo. A medida que dicha imagen sea reemplazada por la verdad, se me concederá la visión. Y con esta visión contemplaré al mundo y a mí mismo con caridad y con amor.

(28) Por encima de todo quiero ver de otra manera.

El mundo que veo mantiene en vigor la temerosa imagen que he forjado de mí mismo y garantiza su continuidad. Mientras siga viendo el mundo tal como lo veo ahora, la verdad no podrá alborear en mi conciencia. Dejaré que la puerta que se encuentra detrás de este mundo se abra, para así poder mirar más allá de él al mundo que refleja el Amor de Dios.

(29) Dios está en todo lo que veo.

Tras cada imagen que he forjado, la verdad permanece inmutable. Tras cada velo que he corrido sobre la faz del amor, su luz sigue brillando sin menguado. Más allá de todos mis descabellados deseos se encuentra mi voluntad, unida a la Voluntad de mi Padre. Dios sigue estando en todas partes y en todas las cosas eternamente. Y nosotros, que somos parte de Él, habremos de ver más allá de las apariencias, y reconocer la verdad que yace tras todas ellas.

(30) Dios está en todo lo que veo porque Dios está en mi mente.

En mi propia mente, aunque oculto por mis desquiciados pensamientos de separación y ataque, yace el conocimiento de que todo es uno eternamente. Yo no he perdido el conocimiento de Quién soy por el hecho de haberlo olvidado. Ha sido salvaguardado para mí en la Mente de Dios, Quien no ha abandonado Sus Pensamientos. Y yo, que me cuento entre ellos, soy uno con ellos y uno con Él.

LECCIÓN 57

Repasemos hoy las siguientes ideas:

(31) No soy víctima del mundo que veo.

¿Cómo puedo ser la víctima de un mundo que podría quedar completamente des-hecho si así lo eligiese? Mis cadenas están sueltas. Puedo desprenderme de ellas sólo con deseárselo. La puerta de la prisión está abierta. Puedo marcharme en cualquier momento sólo con echar a andar. Nada me retiene en este mundo. Sólo mi deseo de permanecer aquí me mantiene prisionero. Quiero renunciar a mis desquiciados deseos y caminar por fin hacia la luz del sol.

(32) He inventado el mundo que veo.

Yo mismo erigí la prisión en la que creo encontrarme. Basta con que reconozca esto y quedo libre. Me he engañado a mí mismo al creer que era posible aprisionar al Hijo de Dios. He estado terriblemente equivocado al creer esto, y ya no lo quiero seguir creyendo. El Hijo de Dios no puede sino ser libre eternamente. Es tal como Dios lo creó y no lo que yo he querido hacer de él. El Hijo de Dios se encuentra donde Dios quiere que esté y no donde yo quise mantenerlo prisionero.

(33) Hay otra manera de ver el mundo.

Dado que el propósito del mundo no es el que yo le he asignado, tiene que haber otra manera de verlo. Veo todo al revés y mis pensamientos son lo opuesto a la verdad. Veo el mundo como una prisión para el Hijo de Dios. Debe ser, pues, que el mundo es realmente un lugar donde él puede ser liberado. Quiero contemplar el mundo tal como es y verlo como un lugar donde el Hijo de Dios encuentra su libertad.

(34) Podría ver paz en lugar de esto.

Cuando vea el mundo como un lugar de libertad, me daré cuenta de que refleja las leyes de Dios en lugar de las reglas que yo inventé para que él obedeciera. Comprenderé que es la paz, no la guerra, lo que mora en él. Y percibiré asimismo que la paz mora también en los corazones de todos los que comparten este lugar conmigo.

(35) Mi mente es parte de la de Dios. Soy muy santo.

A medida que comparto la paz del mundo con mis hermanos empiezo a comprender que esa paz brota de lo más profundo de mí mismo. El mundo que contemplo ha quedado iluminado con la luz de mí perdón y refleja dicho perdón de nuevo sobre mí. En esta luz empiezo a ver lo que mis ilusiones acerca de mí mismo ocultaban. Empiezo a comprender la santidad de toda cosa viviente, incluyéndome a mí mismo, y su unidad conmigo.

LECCIÓN 58

Hoy vamos a repasar las siguientes ideas:

(36) Mi santidad envuelve todo lo que veo.

De mi santidad procede la percepción del mundo real. Habiendo perdonado, ya no me considero culpable. Puedo aceptar la inocencia que es la verdad con respecto a mí mismo. Cuando veo el mundo con los ojos del entendimiento, sólo veo su santidad porque lo único que puedo ver son los pensamientos que tengo acerca de mí mismo.

(37) Mi santidad bendice al mundo.

La percepción de mi santidad no me bendice únicamente a mí. Todas las personas y todo cuanto veo en su luz comparten la dicha que mi santidad me brinda. No hay nada que esté excluido de esta dicha porque no hay nada que no comparta mi santidad. A medida que reconozca mi santidad, la santidad del mundo se alzará resplandeciente para que todos la vean.

(38) No hay nada que mi santidad no pueda hacer.

El poder curativo de mi santidad es ilimitado porque su poder para salvar es ilimitado. ¿De qué me tengo que salvar, sino de las ilusiones? ¿Y qué son las ilusiones sino falsas ideas acerca de mí? Mi santidad las desvanece a todas al afirmar la verdad de lo que Soy. En presencia de mi santidad, la cual comparto con Dios Mismo, todos los ídolos desaparecen.

(39) Mi santidad es mi salvación.

Puesto que mi santidad me absuelve de toda culpa, reconocer mi santidad es reconocer mi salvación. Es también reconocer la salvación del mundo. Una vez que haya aceptado mi santidad, nada podrá atemorizarme. Y al no tener miedo, todos compartirán mi entendimiento, que es el regalo que Dios me hizo a mí y al mundo.

(40) Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

En esto reside mi derecho a lo bueno y sólo a lo bueno. Soy bendito por ser un Hijo de Dios. Todo lo que es bueno me pertenece porque así lo dispuso Dios. Por ser Quien soy no puedo sufrir pérdida alguna, ni privaciones ni dolor. Mi Padre me sustenta, me protege y me dirige en todo. El cuidado que me prodiga es infinito y eterno. Soy eternamente bendito por ser Su Hijo.

LECCIÓN 59

Éstas son las ideas a repasar hoy:

(41) Dios va conmigo dondequiera que yo voy.

¿Cómo puedo estar solo cuando Dios está siempre conmigo? ¿Cómo puedo dudar o sentirme inseguro cuando en Él mora la perfecta certeza? ¿Cómo puede haber algo que me pueda perturbar cuando Él mora en mí en paz absoluta? ¿Cómo puedo sufrir cuando el amor y la dicha me rodean por mediación Suya? No he de abrigar ninguna ilusión con respecto a mí mismo. Soy perfecto porque Dios va conmigo dondequiera que yo voy.

(42) Dios es mi fortaleza. La visión es Su regalo.

Hoy no recurriré a mis propios ojos para ver. Quiero estar dispuesto a dejar de lado la lamentable ilusión de que puedo ver, e intercambiarla por la visión que Dios me da. La visión de Cristo es Su regalo y Él me lo ha dado. Hoy me valdré de este regalo de tal forma que este día me ayude a comprender la eternidad.

(43) Dios es mi Fuente. No puedo ver separado de Él.

Puedo ver lo que Dios quiere que vea. No puedo ver nada más. Más allá de Su Voluntad sólo hay ilusiones. Son éstas las que elijo cuando pienso que puedo ver separado de Él. Son éstas las que elijo cuando trato de ver con los ojos del cuerpo. No obstante, se me ha dado la visión de Cristo para reemplazarlos. A través de esta visión es como elijo ver.

(44) Dios es la luz en la que veo.

No puedo ver en la oscuridad. Dios es la única luz. Por lo tanto, si he de ver, tiene que ser por medio de Él. He tratado de definir lo que es ver y me he equivocado. Ahora se me concede poder entender que Dios es la luz en la que veo. Le daré la bienvenida a la visión y al mundo feliz que me mostrará.

(45) Dios es la Mente con la que pienso.

No tengo pensamientos que no comparta con Dios. No tengo pensamientos aparte de los Suyos porque no tengo otra mente que la Suya. Puesto que soy parte de Su Mente mis pensamientos son Suyos, y Sus Pensamientos son míos.

LECCIÓN 60

Éstas son las ideas para el repaso de hoy:

(46) Dios es el Amor en el que perdono.

Dios no perdona porque jamás ha condenado. Los que están libres de culpa no pueden culpar, y aquellos que han aceptado su inocencia no ven nada que tengan que perdonar. Con todo, el perdón es el medio por el cual reconoceré mi inocencia. Es el reflejo del Amor de Dios en la tierra. Y me llevará tan cerca del Cielo que el Amor de Dios podrá tenderme la mano y elevarme hasta Él.

(47) Dios es la fortaleza en la que confío.

No es con mi propia fortaleza con la que perdono. Es con la fortaleza de Dios en mí, la cual recuerdo al perdonar. A medida que comienzo a ver, reconozco Su reflejo en la tierra. Perdono todas las cosas porque siento Su fortaleza avivarse en mí. Y empiezo a recordar el Amor que decidí olvidar, pero que nunca se olvidó de mí.

(48) No hay nada que temer.

¡Cuán seguro me parecerá el mundo cuando lo pueda ver! No se parecerá en nada a lo que ahora me imagino ver. Todo el mundo y todo cuanto vea se inclinará ante mí para bendecirme. Reconoceré en todos a mi Amigo más querido. ¿Qué puedo temer en un mundo al que he perdonado y que a su vez me ha perdonado a mí?

(49) La Voz de Dios me habla durante todo el día.

No hay un solo momento en el que la Voz de Dios deje de apelar a mi perdón para salvarme. No hay un solo momento en el que Su Voz deje de dirigir mis pensamientos, guiar mis actos y conducir mis pasos. Me dirijo firmemente hacia la verdad. No hay ningún otro lugar adonde pueda ir porque la Voz de Dios es la única voz y el único guía que se le dio a Su Hijo.

(50) El Amor de Dios es mi sustento.

Cuando escucho la Voz de Dios, Su Amor me sustenta. Cuando abro los ojos, Su Amor alumbra al mundo para que lo pueda ver. Cuando perdono, Su Amor me recuerda que Su Hijo es impecable. Y cuando contemplo al mundo con la visión que Él me dio, recuerdo que yo soy Su Hijo.

LECCIÓN 61

Yo soy la luz del mundo.

¿Quién es la luz del mundo sino el Hijo de Dios? Por lo tanto, esto no es más que una afirmación de la verdad acerca de ti. Es lo opuesto a una afirmación de orgullo, de arrogancia o de autoengaño. No describe el concepto de ti mismo que tú has forjado. No se refiere a ninguna de las características con las que has dotado a tus ídolos. Se refiere a ti tal como fuiste creado por Dios. Expresa simplemente la verdad.

Para el ego la idea de hoy es el epítome de la auto-glorificación. Pero el ego no sabe lo que es la humildad y la confunde con la auto-degradación. La humildad consiste en aceptar el papel que te corresponde en la salvación y en no aceptar ningún otro. No es humildad insistir que no puedes ser la luz del mundo si ésa es la función que Dios Mismo te asignó. Es sólo la arrogancia la que afirmarí que ésa no puede ser tu función, y la arrogancia es siempre cosa del ego.

La verdadera humildad requiere que aceptes la idea de hoy porque es la Voz de Dios la que te dice que es verdad. Éste es uno de los primeros pasos en el proceso de aceptar tu verdadera función en la tierra. Es un paso gigantesco que te conducirá al lugar que te corresponde ocupar en la salvación. Es una aseveración categórica de tu derecho a la salvación y un reconocimiento del poder que se te ha otorgado para salvar a otros.

Debes reflexionar hoy acerca de esta idea tan a menudo como puedas. Es la respuesta perfecta a todas las ilusiones y, por ende, a toda tentación. La idea de hoy lleva todas las imágenes que tú has forjado de ti mismo ante la verdad y te ayuda a seguir adelante en paz, sin agobios y seguro de tu propósito.

Hoy se deben llevar a cabo tantas sesiones de práctica como sea posible, aunque no es necesario que ninguna exceda uno o dos minutos de duración. Debes empezar cada sesión de práctica diciéndote a ti mismo:

Yo soy la luz del mundo.

Ésa es mi única función.

Por eso es por lo que estoy aquí.

Piensa entonces en estas afirmaciones por unos breves momentos, preferiblemente con los ojos cerrados si las circunstancias lo permiten. Deja que te vengan a la mente unos cuantos pensamientos afines y, si observas que tu mente se aparta del tema central, repite la idea de hoy para tus adentros.

Asegúrate de comenzar y finalizar el día con una sesión de práctica. De este modo, te despertarás reconociendo la verdad acerca de ti mismo, la reforzarás a lo largo del día y te irás a dormir re-afirmando tu función y el único propósito que tienes aquí. Estas dos sesiones de práctica pueden ser más largas que las demás si te resultan útiles y deseas extenderlas.

La idea de hoy va mucho más allá de la mezquina opinión que el ego tiene de ti y de tu propósito. Como portador de la salvación que eres, esto es obviamente necesario. Éste es el primero de una serie de pasos gigantescos que vamos a dar durante las próximas semanas. Trata de empezar hoy a sentar las bases para estos avances. **Tú eres la luz del mundo. Dios ha edificado Su plan para la salvación de Su Hijo sobre ti.**

LA TRANSICIÓN

Dios te dio Su Maestro para que reemplazase al que tú inventaste, no para que estuviese en conflicto con él. Y lo que Él ha dispuesto reemplazar ya ha sido reemplazado. El tiempo tan solo duró un instante en tu mente, y no afectó a la eternidad en absoluto. Y así es con todo el tiempo que ha pasado; y todo permanece exactamente como era antes de que se construyese el camino que no lleva a ninguna parte. El brevísimo lapso de tiempo en el que se cometió el primer error -en el que todos los demás errores están contenidos- encerraba también la Corrección de ese primer error y de todos los demás que partieron de él. Y en ese breve instante el tiempo desapareció, pues eso es lo que jamás fue. Aquello a lo que Dios dio respuesta ha sido resuelto y ha desaparecido.

A ti que aún crees vivir en el tiempo sin saber que ya desapareció, el Espíritu Santo te sigue guiando a través del laberinto infinitamente pequeño e insensato que todavía percibes en el tiempo a pesar de que ya hace mucho que desapareció. Tú crees estar viviendo en lo que ya pasó. Cada cosa que ves la viste sólo por un instante, hace mucho, antes de que su irrealidad sucumbiese ante la verdad. No hay ni una sola ilusión en tu mente que no haya recibido respuesta. La incertidumbre se llevó ante la certeza hace tanto tiempo que es ciertamente difícil seguir abrigándola en tu corazón como si aún estuviese ante ti.

Este ínfimo instante que deseas conservar y hacer eterno, se extinguió tan fugazmente en el Cielo que ni siquiera se notó. Lo que desapareció tan rápidamente que no pudo afectar el conocimiento del Hijo de Dios, no puede estar aún ahí para que lo puedas elegir como maestro. Sólo en el pasado -un pasado

inmemorial, demasiado breve como para poder erigir un mundo en respuesta a la creación- pareció surgir este mundo. Ocurrió hace tanto tiempo y por un intervalo tan breve que no se perdió ni una sola nota del himno celestial. Sin embargo, en cada acto o pensamiento que aún no hayas perdonado, en cada juicio y en cada creencia en el pecado, se evoca ese instante, como si se pudiese volver a reconstruir en el tiempo. Lo que tienes ante tus ojos es una memoria ancestral. Y quien vive sólo de recuerdos no puede saber dónde se encuentra.

El perdón es lo que nos libera totalmente del tiempo y lo que nos permite aprender que el pasado ya pasó. Ya no se oye hablar a la locura. Ya no hay ningún otro maestro ni ningún otro camino. Pues lo que ha sido erradicado ha dejado de existir. ¿Y quién puede encontrarse en una ribera lejana, y soñar que está al otro lado del océano en un lugar y en un tiempo que hace mucho que desaparecieron? ¿Cómo iba a poder impedir este sueño que él esté donde realmente está? Pues donde él está es un hecho, y sus sueños, de la clase que sean, no pueden cambiarlo. Con todo, puede imaginarse que está en otro lugar y en otro tiempo. Lo que a lo sumo puede hacer es engañarse a sí mismo creyendo que eso es verdad y convertirlo de meras imaginaciones en creencias y en locura, completamente convencido de que donde prefiere estar es donde está.

--Texto, capítulo 26

La primera edición de “A Course in Miracles” es de dominio público.

Un Curso de Milagros, obra completa, segunda edición copyrighted © por la Fundación para la Paz Interior P.O. Box 598, Mill Valley, CA 94942-0598 USA.

Un Curso de Milagros está disponible online o en librerías.