

VIAJE A TRAVÉS DEL LIBRO DE EJERCICIOS DE UN CURSO DE MILAGROS

DR. KENNETH WAPNICK

Foundation for A Course in Miracles®



EL GRANO DE MOSTAZA

Título en inglés:

“Journey through the Workbook of A Course in Miracles”

Copyright © 2015 by

the Foundation for A COURSE IN MIRACLES®

Título en castellano:

Viaje a través del Libro de Ejercicios de Un curso de milagros

Subtítulo

Sexto volumen: Primera parte — Lecciones de la 181 a la 220

Autor

Dr. Kenneth Wapnick

Traducción

Miguel Iribarren

Revisión

Félix Lascas, Loles Morales, Jordi del Rey

Diseño

Félix Lascas

Primera edición

Septiembre 2021

Copyright © 2020

El Grano de Mostaza

Depósito legal B 4171-2021

ISBN 978-84-123388-2-9

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA, S. L.

Carrer de Balmes, 394 ppal. 1.^a

08022 Barcelona

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Viaje a través del Libro de Ejercicios de Un curso de milagros

CONTENIDO DE CADA VOLUMEN

VOLUMEN UNO

Prefacios

Agradecimientos

Preludio

Introducción

Nivel uno: la Unidad del Cielo

Nivel uno: la trinidad impía del ego

Nivel dos: el sistema de pensamiento de culpabilidad y ataque de la mente errónea del ego

Nivel dos: el sistema de pensamiento de perdón de la mente correcta del Espíritu Santo

Introducción al Libro de Ejercicios

Lecciones de la 1 a la 60

Apéndice

VOLUMEN DOS

Lecciones 61-90

VOLUMEN TRES

Lecciones 91-120

VOLUMEN CUATRO

Lecciones 121-150

VOLUMEN CINCO

Lecciones 151-180

VOLUMEN SEIS

Lecciones 181-220

VOLUMEN SIETE

Introducción a la Segunda Parte

Lecciones 221-365

Epílogo

Postludio

CONTENIDOS DE ESTE VOLUMEN

PRIMERA PARTE – LECCIONES DE LA 181 A LA 220

181. Confío en mis hermanos, que son uno conmigo.	9
182. Permaneceré muy quedo por un instante e iré a mi hogar.	25
183. Invoco el Nombre de Dios y el Mío Propio.	44
184. El Nombre de Dios es mi herencia.	64
185. Deseo la Paz de Dios.	88
186. De mí depende la salvación del mundo.	111
187. Bendigo al mundo porque me bendigo a mí mismo.	132
188. La Paz de Dios refulge en mí ahora.	152
189. Siento el Amor de Dios dentro de mí ahora.	167
190. Elijo el Júbilo de Dios en lugar del dolor.	180
191. Soy el santo Hijo de Dios Mismo.	199
192. Tengo una función que Dios quiere que desempeñe.	217
193. Todas las cosas son lecciones que Dios quiere que yo aprenda.	234
194. Pongo el futuro en Manos de Dios.	254
195. El amor es el camino que recorro con gratitud.	270
196. No es sino a mí mismo a quien crucifico.	288
197. No puede ser sino mi propia gratitud la que me gano.	315
198. Solo mi propia condenación me hace daño.	332
199. No soy un cuerpo. Soy libre.	352
200. No hay más paz que la de Dios.	368

SEXTO REPASO	386
--------------	-----

Introducción	386
--------------	-----

201. (181)	399	211. (191)	403
202. (182)	399	212. (192)	404
203. (183)	400	213. (193)	404
204. (184)	400	214. (194)	404
205. (185)	400	215. (195)	405
206. (186)	401	216. (196)	405
207. (187)	401	217. (197)	406
208. (188)	402	218. (198)	406
209. (189)	402	219. (199)	407
210. (190)	403	220. (200)	407

ÍNDICE DE REFERENCIAS A UN CURSO DE MILAGROS	411
--	-----

Prefacio del editor

Es para El Grano de Mostaza Ediciones un honor publicar la colección en siete volúmenes de *Viaje a través del Libro de ejercicios de Un curso de milagros*, de Kenneth Wapnick.

Esta es sin duda la mejor guía que se ha hecho para entender las lecciones del *Libro de Ejercicios de Un curso de milagros* en toda su pureza no dual. Kenneth Wapnick fue el abanderado de la interpretación no dual pura del Curso, y estamos muy contentos de publicar la versión en castellano, que permite entender e integrar el contenido de las lecciones. Esta colección en siete volúmenes es un tesoro incomparable para el practicante comprometido de *Un curso de milagros*.

Por otra parte, nos gustaría indicar que, si bien circulan por Internet algunas versiones de esta serie, traducidas por estudiantes interesados en difundir su contenido, queremos dejar claro que esta es la versión oficial, aprobada y validada por el editor original, la Fundación para *Un curso de milagros* de Estados Unidos.

Nuestro plan es publicar un nuevo libro cada pocos meses hasta completar la serie. Una vez que todos estén publicados, la serie estará disponible como tal en nuestra página web.

Hemos añadido el Apéndice en el primer volumen porque consideramos fundamental hacerlo llegar al público en una primera toma de contacto con la serie, pues enmarca todo el trabajo con las lecciones del *Libro de Ejercicios* y le da contexto y contenido, aclarando además muchas dudas y haciendo recomendaciones pertinentes para la mejor lectura y aprovechamiento del material.

Por último, nos gustaría indicar que el propio autor, Kenneth Wapnick, desaconseja utilizar estos volúmenes en la primera ronda de práctica de las lecciones del Curso.

Queremos dar gracias desde aquí a todos los colaboradores que han intervenido en la elaboración de esta obra y a los futuros lectores. Estamos seguros de que atesorarán la luz contenida en estos libros y el amor con que fueron transmitidos por toda la cadena de participantes. También queremos agradecer de manera especial a

la Fundación para *Un curso de milagros* (FACIM, por sus siglas en inglés) la confianza depositada en nosotros.

Es nuestro deseo que la luz contenida en estos volúmenes pueda extenderse a un mundo necesitado. De la mano de Ken Wapnick y con una pequeña dosis de buena voluntad, podemos amigarnos con el trabajo que conllevan las lecciones de *Un curso de milagros*, logrando así una inversión de pensamiento que nos proporcionará paz, amor y, sobre todo, la experiencia de unidad, de que en realidad somos uno.

Introducción a las Lecciones 181-200

Este es el único lugar del Libro de ejercicios donde Jesús ofrece una introducción especial a una serie de lecciones. Estas son las últimas veinte lecciones de la Primera Parte que, como recordarás de la Introducción al Libro de ejercicios, tiene como propósito deshacer la percepción falsa. La Segunda Parte se enfoca en la adquisición de la percepción verdadera. Jesús reafirma lo anterior en esta breve introducción.

(1:1) Nuestras próximas lecciones tienen como propósito intensificar tu buena voluntad a fin de fortalecer tu débil compromiso y de fundir todos tus variados objetivos en un solo empeño.

Jesús nos dice inequívocamente: “Sé que te olvidas, que no tienes ganas y que tienes miedo. El propósito de estas líneas no es hacer que te sientas culpable, sino ayudarte a darte cuenta de cuánto miedo tienes, para que me pidas ayuda a fin de soltar el miedo”.

(1:2) No se te pide una dedicación a tiempo completo.

Todo el mundo suelta un suspiro de alivio al leer estas palabras. Jesús no está pidiendo algo que todavía tienes demasiado miedo para aceptar, pero sí quiere que reconozcas que no estás dispuesto a tener una dedicación total. Es imperativo entender hasta qué punto no quieres pensar en Dios veinticuatro horas al día ni tomar continuamente la mano de Jesús. Lo haces durante unos minutos aquí y allá, cuando te conviene, pero debes reconocer hasta qué punto quieres la ayuda en tus términos, no en los suyos. El propósito de las palabras de Jesús no es producir culpa, sino simplemente decirnos: “Entiendo tu dedicación a mantener tu ego, y cuánto miedo te da mi amor. Si no eres consciente de este miedo, no serás capaz de pedirme ayuda para soltarlo”. Sus palabras están pensadas para reconfortarnos en el sentido de

que no nos pide una dedicación completa, solo un poco de buena voluntad:

No es necesario que hagas nada más; de hecho, es necesario que comprendas que no puedes hacer nada más. No te empeñes en darle al Espíritu Santo lo que Él no te pide o, de lo contrario, creerás que el ego forma parte de Él y confundirás a uno con el otro. El Espíritu Santo pide muy poco. Él es Quien aporta la grandeza y el poder. [...] Darte cuenta de lo poco que tienes que hacer es lo que le permite a Él dar tanto (T-18.IV.1:5-8,10).

(1:3) Pero sí que practiques ahora a fin de llegar a alcanzar la sensación de paz que, aunque solo sea de manera intermitente, tal compromiso unificado te brinda.

Jesús quiere que entendamos que cuando nos dirigimos hacia él y practicamos estas lecciones, nos sentimos mejor. Como cualquier teórico del reforzamiento, quiere que entendamos que aprenderemos más por medio de premios que de castigos. Su amor nos dice: “Cuando acudas a mí en busca de ayuda, la recompensa será tu sensación de paz. Que consigas o no la cosa específica que quieres es irrelevante; serás feliz simplemente por haberme pedido ayuda. Así, sentirte mejor reforzará tu petición y también el reconocimiento de la parte de ti que se resiste”. En el Texto sigue comentando su programa de premios y castigos:

Todavía tienes muy poca confianza en mí, pero esta aumentará a medida que recurras más y más a mí —en vez de a tu ego— en busca de consejo. Los resultados te irán convenciendo cada vez más de que esta es la única elección cuerda que puedes hacer. Nadie que aprenda por experiencia propia que cierta lección le brinda paz y alegría, mientras que otra le precipita al caos y al desastre, tiene más necesidad de persuasión. Es más eficaz aprender a base de recompensas que a base de dolor porque el dolor es una ilusión del ego y no puede producir más que un efecto temporal. Las recompensas de Dios, en cambio, se reconocen inmediatamente como eternas. Puesto que este

reconocimiento lo haces tú y no el ego, el reconocimiento mismo establece que tú y el ego no podéis ser lo mismo (T-4. VI.3:1-6).

(1:4) Experimentar eso es lo que hará que estés completamente dispuesto a seguir el camino que este curso señala.

Jesús no está diciendo que deberíamos elegirle a él todo el tiempo, pero dice: “Por favor, dame una oportunidad y verás que soy un profesor mucho mejor —más sabio, amable y amoroso— de lo que tú has sido nunca”. Recuerda esta línea citada a menudo:

Renuncia ahora a ser tu propio maestro. [...] pues no fuiste un buen maestro (T-12.V.8:3; T-28.I.7:1).

(2:1) Nuestras lecciones están ahora orientadas específicamente a ampliar tus horizontes y a tratar de manera directa con determinados obstáculos que mantienen tu visión constreñida y demasiado limitada para dejarte ver el valor de nuestro objetivo.

Jesús reafirma sus palabras en la Introducción al Texto: el propósito de *Un curso de milagros* no es enseñarnos sobre el amor, sino ayudarnos a retirar los obstáculos a la conciencia de su presencia (T-in.1:6-7). Por lo tanto, él nos dice que el suyo no es un curso de amor, sino de deshacer el especialismo que se interpone en el camino de recordar el amor. Como estos bloqueos se deshacen mediante el perdón, el amor dentro de nuestras mentes es capaz de extenderse, abrazando a una parte cada vez mayor de la Filiación que habíamos tratado de excluir. Es un proceso de generalización o transferencia del entrenamiento, y es posible que el lector recuerde este pasaje de la Introducción al Libro de ejercicios sobre el objetivo pedagógico del Curso:

Así pues, las únicas reglas generales a observar a lo largo de todo el entrenamiento son: Primera, los ejercicios deben practicarse con gran precisión, tal como se indique. Esto te ayudará a generalizar las ideas en cuestión a toda situa-

ción en la que te encuentres, así como a todas las cosas y personas involucradas en ella. Segunda, asegúrate de no decidir por tu cuenta que hay ciertas personas, situaciones o cosas a las que estas ideas no son aplicables. 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 (L-in.6:1-7:1).

(2:2) Lo que nos proponemos ahora es eliminar esos obstáculos, aunque solo sea brevemente.

No vamos a eliminar esos obstáculos totalmente, dice Jesús, porque todavía tenemos demasiado miedo de perder nuestra identidad. Pero él quiere que experimentemos lo bien que nos sentimos cuando soltamos nuestro deseo de ser especiales y nuestra inversión en tener razón. Estos dos pasajes, que ya nos resultan familiares, son recordatorios útiles de su guía amable y nada amenazadora:

No temas que se te vaya a elevar y a arrojar abruptamente a la realidad. El tiempo es benévolo, y si lo usas en beneficio de la realidad se ajustará al ritmo de tu transición (T-16.VI.8:1-2).

Todo lo que aterrorizó al Hijo de Dios y le hizo pensar que había perdido su inocencia, repudiado a su Padre y entrado en guerra consigo mismo no es más que un sueño fútil. Mas ese sueño es tan temible y tan real en apariencia, que él no podría despertar a la realidad sin verse inundado por el frío sudor del terror y sin dar gritos de pánico, a menos que un sueño más dulce precediese su despertar y permitiese que su mente se calmara para poder acoger —no temer— la Voz que con amor lo llama a despertar; un sueño más dulce en

el que su sufrimiento cesa y en el que su hermano es su amigo. Dios dispuso que su despertar fuera dulce y jubiloso, y le proporcionó los medios para que pudiera despertar sin miedo (T-27.VII.13:3-5).

Nótese el énfasis en que este proceso de despertar es amable. Esta cuarta característica de los maestros avanzados de Dios [la mansedumbre] (M-4.IV) expresa la amorosa bondad de nuestro maestro, y es un ejemplo de cómo él quiere que seamos unos con otros.

(2:3-4) Las palabras en sí no pueden transmitir la sensación de liberación que se experimenta una vez que se han eliminado. Mas la experiencia de libertad y de paz que descenderá sobre ti cuando renuncies a tu férreo control de lo que ves, será más que suficiente para convencerte.

Estas palabras no significan nada si no las pones en práctica. No es suficiente leer el Libro de ejercicios repitiendo lecciones y palabras. Necesitas aplicar la enseñanza diaria cuando sientas la tentación de olvidarte. Cuando aplicas estas palabras a tu vida diaria, y con la ayuda de Jesús dejas de invertir en el deseo de ser especial, te sentirás mejor. Jesús expresó este mismo pensamiento anteriormente en el Texto, en el contexto de abandonar el juicio. Recordando con frecuencia lo siguiente, como hemos hecho en este libro, aceleraremos la experiencia de libertad y paz:

No tienes idea del tremendo alivio y de la profunda paz que resultan de estar con tus hermanos o contigo mismo sin emitir juicios de ninguna clase (T-3.VI.3:1).

Decir que estoy contento de haber estado equivocado es lo mismo que decir que estoy contento de haber renunciado a tener el control de mi vida, incluyendo el intento de controlar a otros. Esto también incluye el intento de controlar a Jesús diciéndole lo que necesito, como él explicó a Helen cuando ella le pidió ayuda específica. Él respondió diciendo que ella estaba tratando de

hacer manejable lo inmanejable, y de convertir la experiencia de su amor inespecífico en algo específico que pudiera manejar sin miedo.¹ Cuando experimentamos la paz que proviene de soltar el ego, nos resulta mucho más difícil aferrarnos a los juicios y a la necesidad de controlar el futuro.

(2:5) Tu motivación se intensificará de tal manera que las palabras dejarán de ser relevantes.

Jesús quiere que aprendamos *Un curso de milagros*. Cualquier profesor sabe que los alumnos nunca aprenderán a menos que sientan la motivación para hacerlo, por eso Jesús nos dice que nos sentiremos mejor si practicamos sus lecciones. La Lección 181, que es la siguiente, resalta específicamente este tema de la motivación. El problema es que no estamos convencidos de que seguir a Jesús nos vaya a hacer felices. De hecho, pensamos lo opuesto: el especialismo de nuestro ego funcionará para nosotros, y estamos tan convencidos de ello que para hacer el cambio de tomar como profesor a Jesús se nos tiene que convencer. Somos renuentes a admitir que hemos hecho un lío de nuestra vida y queremos creer desesperadamente que hemos hecho un gran trabajo. No obstante, si fuera así, seríamos conscientes del Cielo y no del mundo.

(2:6) Sabrás con certeza lo que quieres y lo que no tiene valor.

Al principio del párrafo, Jesús habló del valor de su objetivo, en contraste con la falta de valor del nuestro. Él establece esta distinción a lo largo del Libro de ejercicios, y específicamente en la Lección 133: “No le daré valor a lo que no lo tiene”. De hecho, la idea central de *Un curso de milagros* es enseñar la falta de valor del sistema de pensamiento del ego y el valor del suyo, el cual es evidente por la paz que aporta. Este importante tema también se comenta en el Manual para el maestro, donde Jesús describe las tres primeras etapas del desarrollo de la confianza en términos de aprender la naturaleza sin valor del mundo, y el valor inheren-

¹ Véase *Ausencia de felicidad*, segunda edición inglesa, pp. 445-56.

te de aprender las lecciones de perdón. Estos son sus comentarios sobre la segunda etapa, “un periodo de selección”.

Este periodo es siempre bastante difícil, pues al haber aprendido que los cambios que se producen en su vida son siempre beneficiosos, tiene entonces que tomar todas sus decisiones sobre la base de si contribuyen a que el beneficio sea mayor o si lo disminuyen. Descubrirá que muchas cosas, si no la gran mayoría de las que antes valoraba, no hacen sino obstruir su capacidad para transferir lo que ha aprendido a las nuevas situaciones que se le presentan. Puesto que ha valorado lo que en verdad no tiene ningún valor, no generalizará la lección por temor a lo que cree que pueda perder o deba sacrificar. Se necesita haber aprendido mucho para poder llegar a entender que todas las cosas, acontecimientos, encuentros y circunstancias son provechosos. Solo en la medida en que son provechosos, deberá concedérseles algún grado de realidad en este mundo de ilusiones. La palabra “valor” no puede aplicarse a nada más (M-4.I-A.4:2-7).

(3:1) Y así comenzamos la jornada que nos llevará más allá de las palabras, concentrándonos en primer lugar en lo que todavía impide tu progreso.

Jesús retorna al enfoque principal de *Un curso de milagros*: deshacer el ego, el proceso que nos lleva a casa. Es como si fuéramos un globo pesado y atado a la tierra, y nuestro propósito fuera hacer que el globo se elevara. Así, a través del perdón tenemos que eliminar el peso del especialismo que nos arraiga en el suelo e impide que progresems en el viaje.

(3:2) La experiencia de lo que existe más allá de toda actitud defensiva sigue siendo inalcanzable mientras se siga negando.

El Amor de Dios ya está presente en tu mente, pero todavía tienes miedo de Él. Así, no saltas de tus pesadillas a Sus Brazos,

sino que avanzas paso a paso, lenta y delicadamente, a medida que aprendes a perdonar. Cuando no estás dispuesto a soltar un resentimiento, no se debe a que te sientas atraído por él per se, sino a que temes adónde te llevaría soltarlo. Tu ego entiende que si continúas perdonando y soltando el pasado, desaparecerás en el Corazón de Dios. Como tiene miedo de esto, te impide dar estos pequeños pasos de perdón. No obstante, a medida que los des, te sentirás mucho mejor y eso te impulsará a seguir avanzando en tu viaje. Sin embargo, procederás con paciencia, respetando tu miedo y confiando en Aquel que camina contigo, pues sabes que el resultado es seguro:

Los que están seguros del resultado final pueden permitirse el lujo de esperar, y esperar sin ansiedad. Para el maestro de Dios tener paciencia es algo natural. Todo lo que ve son resultados indudables que ocurrirán en un momento que tal vez aún le sea desconocido, pero que no pone en duda (M-4.VIII.1:1-3).

Estamos preparados para continuar a las siguientes veinte lecciones, la última serie antes de la Segunda Parte.

LECCIÓN 181

Confío en mis hermanos, que son uno conmigo.

Déjame empezar diciendo que esto no significa que deberías confiar en el ego de tu hermano. Por ejemplo, sería necio invitar a un cleptómano a tu casa y luego irte; no cerrar la casa por la noche en una zona de abundante delincuencia, o el coche cuando aparcas en medio de una gran ciudad. Recuerdo una situación en la que un amigo mío, estudiante de *Un curso de milagros* durante mucho tiempo, vino a contarme un problema. Tenía un acuerdo comercial con otro estudiante del Curso y era evidente que su socio le había estado robando. Al hablarme de esto, mi amigo intentó con valentía mirar a la situación “espiritualmente”, y hablar de ello solo en términos libres de juicio, pero era muy evidente que estaba dolido y enfadado. Finalmente le dije: “Mira, a los ojos del Cielo esta persona es un Hijo de Dios; a los ojos del mundo es un ladrón. No sirve de nada negar los hechos mundanos”.

Como quedará claro a medida que avancemos, depositamos nuestra confianza en la impecabilidad de Cristo, no en lo que percibimos como los pecados de otro. Confiamos en que el pecado percibido no puede afectar a la paz de Dios que está dentro de nosotros, y en que los egos de otros no tienen más poder que el nuestro para mantenerlos alejados del Cielo. Jesús comenta esto en “La corrección del error”, donde dice que ciertamente nuestro hermano puede estar equivocado, pero, en cualquier caso, él tiene razón debido a Quien es. La corrección —palabra con la que Jesús se refiere al *contenido*, no a la *forma*— se tiene que hacer siempre con el Espíritu Santo, lo que asegura la ausencia de juicio y condena, incluso cuando se corrija la conducta:

Para el ego lo caritativo, lo correcto y lo apropiado es señalarles a otros sus errores y tratar de “corregirlos”. Esto tiene perfecto sentido para él porque no tiene idea de lo que son los errores ni de lo que es la corrección. Los errores pertenecen al ámbito del ego, y la corrección de los mismos estriba en el rechazo del ego. Cuando corriges a un hermano le estás

diciendo que está equivocado. Puede que en ese momento lo que esté diciendo no tenga sentido, y es indudable que, si está hablando desde su ego, no lo tiene. Tu tarea, sin embargo, sigue siendo decirle que tiene razón. No tienes que decírselo verbalmente si está diciendo tonterías. Necesita corrección en otro nivel porque su error se encuentra en otro nivel. Sigue teniendo razón porque es un Hijo de Dios. Su ego, por otra parte, está siempre equivocado, no importa lo que diga o lo que haga (T-9.III.2).

Por lo tanto, Jesús no está diciendo que confiemos en que las personas siempre son amorosas, sino solo que confiemos en que, más allá de la oscuridad del ego, la luz de Cristo todavía brilla en cada uno de nosotros. Volveremos a esta importante enseñanza a lo largo de esta lección.

Aquí la motivación es otro tema clave. Lo que nos capacita para confiar en que la luz de Cristo brilla en nuestro hermano es entender que esta es la única manera que tenemos de recordar que la luz también brilla en nosotros. Recuerda que Jesús apela a nuestros motivos egoístas diciendo: “Haz lo que te enseñó porque así te sentirás mejor. No te sentirás bien insistiendo en que eres un ego, ni insistiendo en que el mundo y el cuerpo son tu hogar. Solo encontrarás paz cuando te des cuenta de que este mundo no es tu lugar, y el cuerpo no es tu identidad”. El perdón nos enseña esta verdad con respecto a nosotros mismos, y es la motivación para poner en práctica esta lección y todas las lecciones del Libro de ejercicios.

(1:1) Confiar en tus hermanos es esencial para establecer y sustentar tu fe en tu capacidad para trascender tus dudas y la falta de absoluta convicción en ti mismo.

Si he de trascender la duda y recordar que soy el Hijo de Dios, debo aprender a confiar en mi hermano. Mediante el perdón hacia él es como recordaré que soy uno con Dios, puesto que solo estoy perdonando una parte escindida de mí mismo. Recuerda que Jesús nos enseña la manera de recordar a Dios:

[...] a Dios no se le recuerda solo. *Esto es lo que has olvidado*. Percibir la curación de tu hermano como tu propia curación es, por lo tanto, la manera de recordar a Dios. Pues te olvidaste de tus hermanos y de Dios, y la Respuesta de Dios a tu olvido es la manera de recordar (T-12.II.2:7-10).

(1:2-4) Cuando atacas a un hermano, estás proclamando que está limitado por lo que tú has percibido en él. No estás viendo más allá de sus errores. Por el contrario, estos se exageran, convirtiéndose en obstáculos que te impiden tener conciencia del Ser que se encuentra más allá de tus propios errores, así como de sus aparentes pecados y de los tuyos.

Esta es la motivación subyacente por la que no perdonamos: no quiero ser consciente de mi Ser, pues prefiero el que tengo. Incluso si pienso que lo odio, es mi ser, y yo no quiero dejar de existir. Mi ego me ha enseñado que para mantener el recuerdo de Cristo alejado de mí, lo único que necesito es mantenerte a ti alejado de mí, porque Cristo es uno. Así, manteniéndote separado a través del ataque y el juicio, la identidad especial de mi ego está segura, y nunca tengo que preocuparme de desaparecer en el Corazón de Dios. Por lo tanto, mi ego va por ahí con la esperanza de encontrar alguien que esté equivocado. Incluso si se produce un error honesto, yo lo convierto rápidamente en un pecado. Esto significa que quiero que me traiciones y abandones, que me hieras y me robes, que hagas una cosa intolerable detrás de otra: todas ellas demuestran que estamos separados y que yo soy la víctima inocente de tu pecado. Llegados a este punto, el recuerdo de Quien soy se aleja a gran distancia; esta es, una vez más, la motivación para atesorar el ataque, la enfermedad y el especialismo que validan mi identidad ego, de la que algo o alguien que no soy yo es responsable y tendrá que responder. Este es el significado de estas declaraciones breves pero poderosas:

[...] Si algo te puede herir, lo que estás viendo es una representación de tus deseos secretos. Eso es todo. Y lo que ves en cualquier clase de sufrimiento que padezcas es tu propio deseo oculto de matar (T-31.V.15:8-10).

No obstante, Jesús nos enseña que nuestros pensamientos de ataque no nos harán felices; y si los dejamos ir y confiamos en la luz de Cristo, que brilla en el otro tal como brilla en nosotros, nos sentiremos mejor. Aprenderemos esta verdad feliz mirando más allá de las proyecciones de nuestros pecados. Al final, llegaremos a darnos cuenta de que estamos perdonando una ilusión que primero hicimos real en la mente, y después en alguna otra persona. No obstante, no alcanzaremos este punto hasta que prestemos cuidadosa atención a los resentimientos que albergamos contra otros; nuestro trabajo empieza ahí.

(2:1-3) La percepción tiene un enfoque. Eso es lo que le da consistencia a lo que ves. Cambia de enfoque, y lo que contemples consecuentemente cambiará.

Lo que percibimos fuera tiene un enfoque y un propósito específicos, que la mente le ha asignado. Esto es así tanto para la mente correcta como para la errónea. La consistencia en mi manera de ver con la mente errada es que percibo pecado por todas partes a mi alrededor, pero no en mí. Y si veo pecado en mí, está en mi cuerpo o personalidad —y está causado por algún otro—, no en mi mente. Por otra parte, mi visión de la mente correcta ve consistentemente expresiones de amor o peticiones de amor. Por lo tanto, lo que percibimos fuera es el resultado directo de lo que hemos percibido dentro, y lo percibimos porque lo hemos elegido:

[...] La percepción no parece ser un medio. Y es esto lo que hace que sea tan difícil entender hasta qué punto depende del propósito que tú le asignas. Parece que es la percepción la que te enseña lo que ves. Sin embargo, lo único que hace es dar testimonio de lo que tú enseñaste. Es el cuadro externo de un deseo: la imagen de lo que tú querías que fuese verdad (T-24.VII.8:6-10).

[...] Esto concuerda con la ley fundamental de la percepción: ves lo que crees que está ahí, y crees que está ahí porque quieres que lo esté. La percepción no está regida por

ninguna otra ley que esa. Todo lo demás se deriva de ella, para sustentarla y darle apoyo (T-25.III.1:3-5).

Cuando cambio del maestro de mentalidad errada al de mentalidad correcta, percibo los pecados de otro como errores míos, puesto que somos uno en el error ilusorio de la separación. Así, Jesús nos habla de un cambio de enfoque, que viene de cambiar de maestro.

(2:4) Ahora se produce un cambio en tu visión para apoyar la intención que ha reemplazado a la que antes tenías.

La intención que tenía antes era encontrar pecado en algún otro: un problema externo que yo no he generado. Esto me permitía estar molesto, no por haber elegido estar separado de Dios o Jesús, sino por lo que algún otro había dicho o hecho. Me doy cuenta de que esto no me hace feliz —hay otra manera de mirar todas las cosas— al haber elegido a Jesús como maestro. Ahora que comparto su visión, miro a la misma situación que antes, pero la entiendo de otra manera, y me doy cuenta de que para mí todas las cosas son un aula escolar en la que aprendo de él que el dolor está en mi mente. Por lo tanto, puedo hacer algo al respecto.

(2:5) Deja de concentrarte en los pecados de tu hermano y experimentarás la paz que resulta de tener fe en la impecabilidad.

Lo que me motiva a perdonar y a mirar distinto al mundo que me rodea es mi paz. ¿Por qué otra razón elegiría ir en contra del yo especial que creo ser, cuya identidad atesoro, excepto para reconocer el dolor que produce y la paz que cuesta? El siguiente pasaje sobre el valor de la relación santa —ver a nuestro hermano libre de pecado— amplía este importante punto:

¿Deseas conocer tu Identidad? ¿No intercambiarías gustosamente tus dudas por la certeza? ¿No estarías dispuesto a estar libre de toda aflicción y aprender de nuevo lo que es la dicha? Tu relación santa te ofrece todo esto. [...] Todo ello se

te da a ti, que quieres ver a tu hermano libre de pecado. [...] La impecabilidad de tu hermano se te muestra en una luz brillante para que la veas con la visión del Espíritu Santo y para que te regocijes con ella junto con Él. Pues la paz vendrá a todos aquellos que la pidan de todo corazón y sean sinceros en cuanto al propósito que comparten con el Espíritu Santo y de un mismo sentir con Él con respecto a lo que es la salvación. Estate dispuesto, pues, a ver a tu hermano libre de pecado para que Cristo pueda aparecer ante tu vista y colmarte de felicidad (T-20.VIII.2:1-4,8; 3:1-3).

(2:6-8) El único apoyo que esta fe recibe procede de lo que ves en otros más allá de sus pecados. Pues sus errores, si te concentras en ellos, no son sino testigos de tus propios pecados. Y no podrás sino verlos, lo cual te impedirá ver la impecabilidad que se encuentra más allá de ellos.

Estoy aprendiendo que lo que veo en ti es un recordatorio de lo que primero he visto en mí mismo: el tema principal de *Un curso de milagros*. Si te veo como un miserable pecador, eso se debe a que no quiero reconocer el pecado en mí mismo. Si veo tus pecados como simples errores y peticiones de amor, me doy cuenta de que tu petición de amor también es la mía. Así, no hay culpa, y sin ella el sistema de pensamiento del ego desaparece, porque la culpa es lo que lo sustenta y lo mantiene fuerte. Recuerda este importante pasaje sobre la igualdad inherente de culparse uno mismo y culpar a otros.

Si tus hermanos forman parte de ti y los culpas por tu privación, te estás culpando a ti mismo. Y no puedes culparte a ti mismo sin culparles a ellos. Por eso es por lo que la culpa se tiene que des-hacer y no verse en otra parte. Échate a ti mismo la culpa y no te podrás conocer, pues solo el ego culpa. Culparse uno a sí mismo es, por lo tanto, identificarse con el ego, y es una de sus defensas tal como culpar a los demás lo es. *No puedes llegar a estar en Presencia de Dios si atacas a Su Hijo* (T-11.IV.5:1-6).

(3:1) Por consiguiente, en nuestras prácticas de hoy, lo primero que vamos a hacer es dejar que todos esos insignificantes enfoques den paso a la gran necesidad que tenemos de que nuestra impecabilidad se haga evidente.

Deberíamos poner énfasis en estos “insignificantes enfoques”: la necesidad del ego de ver el pecado como algo real. Estos pensamientos de ataque son los que tengo que soltar, pues cuando lo hago, tomo conciencia de la impecabilidad subyacente, hasta ahora protegida por el odio.

(3:2) Damos instrucciones a nuestras mentes para que, por unos breves momentos, eso y solo eso, sea lo que busquen.

No necesitas hacer esto durante toda la eternidad ni tampoco en todo momento, solo por un rato. Recuerda lo que dijo Jesús en la Introducción a estas lecciones: solo necesitas hacer esto durante un breve tiempo cada día. No nos pide una “dedicación total”; sin embargo, sé consciente de tu práctica y de por qué te hace sentir mejor, así como de que es una tontería no seguir practicando con más frecuencia, especialmente sabiendo lo feliz que te hace soltar los resentimientos.

(3:3-6) No nos preocupamos por nuestros objetivos futuros. Y lo que vimos un instante antes no será motivo de preocupación para nosotros dentro de este lapso de tiempo en el que nuestra práctica consiste en cambiar de intención. Buscamos únicamente la inocencia, nada más. Y la buscamos sin interesarnos por nada que no sea el ahora.

Este es el instante santo, el tema de la lección. El ego usa el tiempo para hacer reales los pecados del pasado, estableciendo el temor a un futuro castigo. Cuando yo te acuso de pecado, hago real *mi* pasado pecaminoso y trato de escapar del castigo por lo que hice. En el instante santo, sin embargo, salimos del tiempo a la dimensión atemporal, que es el lugar donde habita el Espíritu Santo. No vemos el pasado, ni tememos el futuro, sino que expe-

rimentamos solo el presente. En ese “heraldo de la eternidad” (T-20.V); todas las personas tienen otro aspecto, puesto que no hay pasado, futuro ni cuerpo; solo una experiencia de Su Amor y paz, de la inocencia en la que no existe juicio de pecado en ti o en mí:

El instante santo es el recurso de aprendizaje más útil de que dispone el Espíritu Santo para enseñarte el significado del amor, pues su propósito es la suspensión total de todo juicio. Los juicios se basan siempre en el pasado, puesto que tus experiencias pasadas constituyen su base. [...] En el instante santo nadie es especial, pues no le impones a nadie tus necesidades personales para hacer que tus hermanos parezcan diferentes. Sin los valores del pasado, verías que todos ellos son iguales y semejantes a ti, y que no hay separación alguna entre ellos y tú. En el instante santo ves lo que cada relación ha de ser cuando percibas únicamente el presente (T-15.V.1:1-3; 8:2-5).

Casi todos son presa de lo que Jesús está a punto de describir:

(4) Uno de los mayores obstáculos que ha impedido tu éxito ha sido tu dedicación a metas pasadas y futuras. El que las metas que propugna este curso sean tan extremadamente diferentes de las que tenías antes ha sido motivo de preocupación para ti. Y también te has sentido consternado por el pensamiento restrictivo y deprimente de que, aunque llegaras a tener éxito, volverías inevitablemente a perder el rumbo.

Mucha gente se lamenta: “Nunca aprenderé este curso. ¿Cómo voy a poder perder mi monstruoso ego? Durante breves momentos, quizás, ¡pero después retorna con creces!”. No obstante, lo único que hacen es dar realidad al ego, diciéndole a la cara a Jesús que se equivoca, que ellos tienen razón y que su curso no funciona. “Tal vez funcione para todos los demás”, pueden decir, “pero ciertamente no funciona para mí”. Quizá hayan ido más allá de acusar a otros, pero no hay diferencia entre si odian a

otros o si se odian a sí mismos. Por lo tanto, es importante que reconozcan lo que están haciendo con el Curso: la terca insistencia en que no funciona; Jesús está equivocado y ellos tienen razón. Este concepto es clave para el ego y es el cimiento del mundo que hemos fabricado: demostrar que Dios se equivoca y preferir tener razón a ser feliz (T-29.VII.1:9).

(5:1) ¿Por qué habría de ser esto motivo de preocupación?

En el instante santo te das cuenta de la tontería que es el ego. Cuando dices que no puedes aprender *Un curso de milagros* porque es demasiado difícil, afirmas que el ego está vivo y salvable, y que el tiempo es real: “Tal vez pueda aprender *Un curso de milagros*, pero ciertamente no en esta vida, porque no hay suficiente tiempo para deshacer mi culpa”. Cuando albergas estos pensamientos, sabes que te has identificado con el ego, porque su sistema de pensamiento de separación siempre se manifiesta como tiempo. Sin embargo, el instante santo está fuera del tiempo, y allí das un paso atrás y miras con Jesús a lo monstruoso que parecía ser tu ego y, desde este nuevo punto de vista, te das cuenta de que en realidad no es nada. Sin duda, aquí el ego puede parecernos enorme. Pero dentro del instante santo no es más que un pensamiento del sueño, sin realidad detrás. Observa entonces tu resistencia a salir del sueño, a desprenderte de los problemas, las preocupaciones y los apegos especiales: de todas las experiencias corporales. Ahora bien, al mirarnos a nosotros mismos con Jesús, podemos decir: “Esto es lo que está haciendo la figura del sueño a la que llamo yo”, y siendo un observador de esa figura, tú no puedes *ser* esa figura.

(5:2-4) Pues el pasado ya pasó y el futuro es tan solo algo imaginario. Preocupaciones de esta índole no son sino defensas para impedir que cambies ahora el enfoque de tu percepción. Nada más.

Una vez más, sé consciente de que tu preocupación por el fracaso, sea el tuyo o el de otro, es una defensa contra el instante santo en el que tu identidad ego desaparecería. Nuestro

miedo toma la forma: ¿Quién sería yo sin mis problemas, resentimientos o enfermedad? ¿Quién sería yo sin todo lo que me ha definido de mi pasado? Dicho de otra manera, ¿quién sería yo sin un yo espacio-temporal definido por un pasado pecaminoso, la culpa presente y un atemorizante futuro plagado de castigo? Este pasaje que ahora repetimos habla sobre el miedo en el contexto de la creencia del ego en el infierno:

¡Cuán desolado y desesperante es el uso que el ego hace del tiempo! ¡Y cuán aterrador! Pues tras su fanática insistencia de que el pasado y el futuro son lo mismo se oculta una amenaza a la paz todavía más insidiosa. El ego no hace alarde su amenaza final, pues quiere que sus devotos sigan creyendo que les puede ofrecer una escapatoria. Pero la creencia en la culpabilidad no puede sino conducir a la creencia en el infierno, y eso es lo que siempre hace. De la única manera en que el ego permite que se experimente el miedo al infierno es trayendo el infierno aquí, pero siempre como una muestra de lo que te espera en el futuro. Pues nadie que se considere merecedor del infierno puede creer que su castigo acabará convirtiéndose en paz. [...] Tal como el ego usa el tiempo, es imposible liberarse del miedo. Pues el tiempo, de acuerdo con las enseñanzas del ego, no es sino un recurso de enseñanza para incrementar la culpa hasta que esta lo envuelva todo y exija eterna venganza (T-15.I.6; 7:6-7).

Sin embargo, el Espíritu Santo puede deshacer este par de trinitades impías —pecado-culpa-miedo, pasado-presente-futuro— solo con que elijamos el instante santo: “El cambio de enfoque de la percepción en el presente”:

El Espíritu Santo quiere desvanecer todo esto *ahora*. No es el presente lo que da miedo, sino el pasado y el futuro, más estos no existen. El miedo no tiene cabida en el presente cuando cada instante se alza nítido y separado del pasado, sin que la sombra de este se extienda hasta el futuro. Cada

instante es un nacimiento inmaculado y puro en el que el Hijo de Dios emerge del pasado al presente. Y el presente se extiende eternamente. Es tan bello, puro e inocente, que en él solo hay felicidad. En el presente no se recuerda la obscuridad, y lo único que existe es la inmortalidad y la dicha (T-15.I.8).

(5:5-7) Dejemos a un lado estas absurdas limitaciones por un momento. No vamos a recurrir a creencias pasadas ni a dejar que lo que vayamos a creer en el futuro nos estorbe ahora. Damos comienzo a nuestra sesión de práctica con un solo objetivo: ver la impecabilidad que mora dentro de nosotros.

Se nos pide que dejemos las limitaciones a un lado “solo por un rato”, no para siempre, y cuando entramos en el instante santo, nos sentimos felices de ver la impecabilidad dentro de nosotros.

(6:1) Reconoceremos que hemos perdido de vista este objetivo si de alguna manera la ira se interpone en nuestro camino.

En “¿Qué es la Paz de Dios?” (M-20), Jesús explica que la manera más segura de deshacerse de la paz es enfadarnos, y esta es precisamente la razón por la que nos enfadamos. El enfado no surge dentro de nosotros sin haber sido llamado. Es una respuesta que elegimos activamente a fin de mantener alejada la amenaza de la paz de Dios:

[...] La Paz de Dios no puede hacer acto de presencia allí donde hay ira, pues la ira niega forzosamente la existencia de la paz. Todo aquel que de alguna manera o en ciertas circunstancias considere que la ira está justificada, proclama que la paz es una insensatez y no podrá por menos que creer que no existe. En esas condiciones no se puede hallar la Paz de Dios (M-20.3:3-5).

(6:2) Y si se nos ocurre pensar en los pecados de un hermano, nuestro restringido enfoque nublará nuestra vista y hará que

volvamos los ojos hacia nuestros propios errores, los cuales exageraremos y llamaremos “pecados”.

Cuando cambiamos al estrecho enfoque del ego, solo consideramos real el pecado y acabamos viéndolo en nosotros mismos porque es “exactamente lo mismo”. Lo que sigue precedió al importante pasaje que hemos citado antes sobre la dinámica compartida de culpar y autoculparse:

[...] Las fases iniciales de esta inversión son con frecuencia bastante dolorosas, pues al dejar de echarle la culpa a lo que se encuentra fuera, existe una marcada tendencia a albergarla dentro. Al principio es difícil darse cuenta de que esto es exactamente lo mismo, pues no hay diferencia entre lo que se encuentra dentro y lo que se encuentra fuera (T-11.IV.4:5-6).

(6:3-5) De modo que, por un breve intervalo, de surgir tales obstáculos, los trascenderemos sin ocuparnos del pasado o del futuro, dando instrucciones a nuestras mentes para que cambien su enfoque, según decimos:

No es esto lo que quiero contemplar.

Confío en mis hermanos, que son uno conmigo.

No me enfoco en confiar en ti porque seas una buena persona, sino en darme cuenta de que al cambiar mi percepción de ti, reflejo un cambio perceptual en mí. Por lo tanto, reconozco la otra manera de mirar, que ocurre felizmente cuando tomo la mano de Jesús y entro en un instante santo.

(7:1-2) Y nos valdremos asimismo de este pensamiento para mantenernos a salvo a lo largo del día. No estamos interesados en metas a largo plazo.

Como Jesús ha venido diciendo, no tienes que pensar en volver al Cielo. Te enfocas únicamente en cambiar de percepción durante breves momentos a lo largo del día. Damos pequeños pasos, eligiendo a diario los sueños felices de perdón del Espíritu Santo que nos conducen tranquilamente a casa.

(7:3) Conforme cada uno de los obstáculos nuble la visión de nuestra impecabilidad, lo único que nos interesará será poner fin, por un instante, al dolor que de concentrarnos en el pecado experimentaríamos, y que de no corregirlo, persistiría.

Un curso de milagros hace énfasis en ser conscientes de las obstrucciones —ver a alguien, incluso a Jesús, separado de nosotros— y recordar que el especialismo no nos hará felices. Sin embargo, pedir ayuda a Jesús para mirar con él a lo que obstaculiza la visión sí nos hará felices. Recuerda:

Tu tarea no es ir en busca del amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has levantado contra él. No es necesario que busques lo que es verdad, pero sí es necesario que busques todo lo que es falso (T-16.IV.6:1-2).

(8:1-2) No vamos en pos de fantasías. Pues lo que procuramos contemplar está realmente ahí.

La idea no es ver halos alrededor de otras personas, ni bañarlas en luz: no necesitas inventar historias. Sé consciente solo de lo empeñado que estás en probar que Jesús se equivoca haciendo que algún otro sea responsable de tu infelicidad. Procura no pensar pensamientos “santos”, ni imponer una visión de santidad sobre ti mismo u otra persona. Más bien, deja que Jesús te guíe a través de las nubes de obstrucción dentro de tu mente, llevándote suavemente más allá de ellas a la paz que realmente está allí.

(8:3-6) Y conforme nuestro enfoque se extienda más allá del error, veremos un mundo completamente libre de pecado. Y cuando esto sea lo único que queramos ver y lo único que busquemos en nombre de la verdadera percepción, los ojos de Cristo se volverán inevitablemente los nuestros. El Amor que Él siente por nosotros se volverá también el nuestro. Esto será lo único que veremos reflejado en el mundo, así como en nosotros mismos.

El mundo real —un mundo completamente libre de pecado— no es un lugar físico, sino el cambio total en la mente del miedo al amor, que se alcanza cuando el instante santo se convierte en nuestro único instante. A medida que lentamente permitimos a Jesús que sea nuestros ojos, vemos vislumbres de él; solo vislumbres, porque todavía tenemos demasiado miedo. Sin embargo, estamos viendo que el pecado que vemos en otros refleja el pecado que vemos en nosotros mismos. Reconocer que todas las preguntas con respecto al pecado son lo mismo nos lleva a la verdadera percepción del Espíritu Santo:

[...] Pues cada una de ellas [preguntas] te pregunta si estás dispuesto a intercambiar el mundo del pecado por lo que el Espíritu Santo ve, puesto que es esto lo que el mundo del pecado niega. Los que ven el pecado, por tanto, están viendo la negación del mundo real. Sin embargo, la última pregunta suma a tu anhelo de querer ver el mundo real, el deseo de permanencia, de tal forma que ese deseo se convierta en el único que tengas (T-21.VII.11:2-4).

(9:1) El mundo que una vez proclamó nuestros pecados se convierte ahora en la prueba de que somos incapaces de pecar.

El mundo se convierte en un aula escolar y nos recuerda Quiénes somos realmente. En el mundo real nuestra percepción está gobernada únicamente por la suave luz que hemos elegido como nuestra realidad, como queda dulcemente captado en este poema de Helen, “El Mundo Real”:

Donde las estrellas son informes pero su luz
permanece y brilla eternamente; donde el sol pierde
su calor abrasador, pero todavía conserva
un brillo amable y eterno
que mantiene todas las cosas en paz y suavidad,
y los rayos de todo ser viviente se extienden
para encontrarse
con todos los demás seres vivientes, y desde ellos
a su Creador; donde, cuando caen los pétalos
y las hojas se marchitan, el aroma y el color de
las flores sigue presente, preservado para siempre fresco
y encantador, y la canción de los pájaros continúa
aunque no muevan sus alas; aquí todos
vendrán a descansar, con su viaje casi acabado,
y a oír la Voz de Dios reconociendo a Su Hijo.

(The Gifts of God, p. 9)

(9:2-5) Y nuestro amor por todo aquel que contemplemos dará testimonio de que recordamos al santo Ser que no conoce el pecado y que nunca podría concebir nada que no compartiese Su impecabilidad. Este es el recuerdo que queremos evocar hoy cuando consagramos nuestras mentes a la práctica. No miramos ni hacia delante ni hacia atrás. Miramos directamente al momento presente.

No me aferro a pecados del pasado ni a un futuro temido, porque el instante santo ha transcendido el tiempo. Sigo enfocándome en el amor de Jesús porque es lo único que me importa. Desde su amor, miro afuera hacia un mundo que parece transformado. Mis ojos ven lo mismo que antes, pero mi experiencia ha cambiado. Otro de los primeros poemas de Helen, “La Luz Interna”, describe nuestra percepción de la radiante luz del amor a medida que miramos más allá del tiempo al presente eterno:

Llegará el momento en que el tiempo no tendrá significado,
y el lugar sea “en ninguna parte”.
Todos nuestros conceptos esperan
su final acordado. Sustentan un sueño sin dimensiones.
En la puerta del Cielo meramente son dejados a un lado,
ante el resplandor de la luz interna.

(The Gifts of God, p. 23)

(9:6-8) Y depositamos nuestra fe en la experiencia que ahora pedimos. Nuestra impecabilidad no es sino la Voluntad de Dios. En este instante nuestra voluntad dispone lo mismo que la Suya.

Cuando nos unimos con Jesús en el instante santo, reflejamos nuestra unidad con Dios, y esta experiencia de paz y de libertad de la ansiedad se produce cuando soltamos nuestros resentimientos: la esencia de nuestra relación con él.