

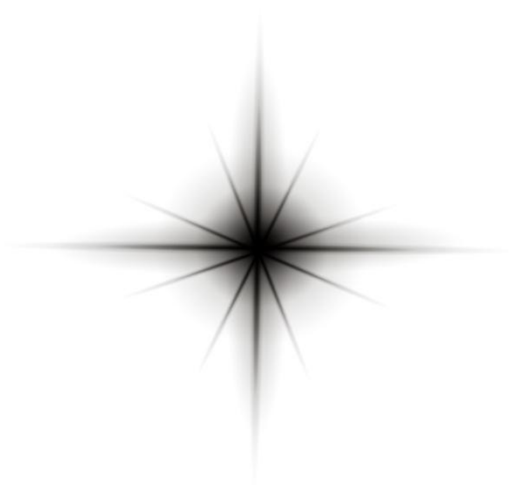
# **Un Curso de Milagros**



## **Libro de Ejercicios I**

**Lecciones 1-150**

**SEGUNDA EDICIÓN**



**Versión Gongarola**

**Anotada y comentada**

© Gonzalo García Olagorta (Gongarola) 2025

Independently published

[www.gongarola.com](http://www.gongarola.com)

ISBN: 9798272883445

Reservados todos los derechos de la traducción y de las notas.

Sin embargo, se permite el razonable uso de buena fe de fragmentos de esta obra como referencias en otras producciones editoriales o para su difusión con fines pedagógicos.

También se autoriza expresamente y se anima el envío diario de las Lecciones por correo electrónico a grupos de estudio del Curso.

En tal caso, se agradece la cortesía de mencionar la fuente.

Lo único que no se permite es copiar y comercializar o difundir en un único documento la totalidad de la obra o sus diferentes partes en ningún soporte.

# PRÓLOGO

Esta segunda edición del *Libro de Ejercicios de Un Curso de Milagros*, versión Gongarola, es fruto de un trabajo constante de revisión, claridad y fidelidad al mensaje original del Curso.

La edición publicada en 2023 marcó un punto de inflexión: fue la primera en ofrecer una versión anotada e incluir íntegramente el dictado de Jesús a Helen Schucman, recuperando más de cincuenta mil palabras que habían sido omitidas en versiones anteriores. Esa restauración devolvió al texto su integridad y abrió una nueva posibilidad de comprensión para quienes se acercan al Curso con verdadera dedicación.

Aquella primera edición también se distinguió por su lenguaje actual y fluido, respetuoso con el tono del original; por la adaptación a la normativa vigente de la RAE; por la corrección de errores de transcripción; por basarse en los textos originales —las *Notas de Helen* y el *Urtext*—; y por su extenso conjunto de notas críticas y pedagógicas que ofrecían referencias internas, bíblicas, literarias y culturales.

La edición de 2025 supone un paso más. La traducción ha sido revisada en profundidad y las notas se han ampliado considerablemente, incorporando nuevas reflexiones de carácter inspirado que aportan mayor contexto, claridad y orientación práctica. Estas anotaciones no solo buscan esclarecer el significado del texto, sino acompañar al lector en la vivencia directa de su enseñanza, que es el propósito esencial del Curso: la transformación interior mediante la inversión del sistema de pensamiento del mundo.

Así, esta nueva edición se presenta como una obra más precisa, luminosa y completa, destinada a quienes sienten el llamado de adentrarse —con sinceridad y entrega— en este camino de autoconocimiento y liberación.



## INTRODUCCIÓN

1. Para que estos ejercicios tengan sentido se necesita la base teórica que presenta el Texto.<sup>I</sup>

<sup>2</sup>Más es la práctica de los ejercicios lo que permitirá alcanzar el objetivo de este Curso.<sup>II</sup>

<sup>3</sup>Una mente no entrenada no puede lograr nada.

<sup>4</sup>El propósito de estos ejercicios es entrenar la mente a pensar de acuerdo con los principios que este curso propone.

2. Los ejercicios son muy sencillos.

<sup>2</sup>No requieren más que unos pocos minutos, y no importa dónde o cuándo los hagas.

<sup>3</sup>No necesitan preparación.

<sup>4</sup>Las lecciones están numeradas del 1 al 365.

<sup>5</sup>El periodo de formación es de un año.

<sup>6</sup>No hagas más de una lección al día.

3. El propósito de este libro de ejercicios es entrenar la mente para alcanzar una percepción diferente de todo lo que hay en el mundo.<sup>III</sup>

<sup>2</sup>Este libro de ejercicios está dividido en dos secciones.

<sup>3</sup>La primera es para deshacer lo que ahora ves.<sup>IV</sup>

<sup>4</sup>Y la segunda es para restaurar la visión.<sup>V</sup>

4. Se recomienda repetir cada ejercicio varias veces al día, preferiblemente en un lugar diferente cada vez, y, si es posible, en toda situación en la que pases bastante tiempo.

<sup>2</sup>El objetivo es entrenar la mente en generalizar las lecciones, a fin de que comprendas que cada una de ellas es tan aplicable a una situación como a otra.

<sup>3</sup>A menos que se indique lo contrario, los ejercicios deben hacerse con los ojos abiertos, pues el objetivo es aprender a ver.

<sup>4</sup>La única regla que debe seguirse en todo momento es practicar los ejercicios exactamente como se indica.

<sup>5</sup>Aplica la idea diaria a toda situación en la que te encuentres y a todo lo que veas en ella.

5. Estos ejercicios están diseñados en torno a una idea central.

<sup>2</sup>La práctica consiste en aplicar esa idea a tantas cosas concretas como sea posible.

<sup>3</sup>Asegúrate de no decidir que hay algunas cosas a las que la idea del día no puede aplicarse.

## INTRODUCCIÓN

<sup>4</sup>El objetivo de los ejercicios siempre será extender la aplicación de esa idea central a todo.

<sup>5</sup>Esto no requerirá ningún esfuerzo por tu parte.

<sup>6</sup>Los ejercicios en sí mismos reúnen las condiciones necesarias para este tipo de transferencia. **VI**

<sup>7</sup>Tan solo asegúrate de no hacer excepciones al aplicar la idea.

<sup>8</sup>Eso interferiría con la transferencia de lo que has aprendido. **VII**

<sup>9</sup>La transferencia de lo que aprendes en un estado de percepción verdadera no procede como la transferencia de lo que el mundo enseña.

<sup>10</sup>Si has alcanzado una percepción verdadera en relación con cualquier persona, situación o evento, es seguro que ocurrirá una transferencia total a todo el mundo y a todas las cosas.

<sup>11</sup>Por otro lado, si excluyes una sola cosa de la verdadera manera de percibir, no podrás transferir esa manera de ver a nada.

<sup>12</sup>La naturaleza misma de la percepción verdadera es que no tiene límites.

<sup>13</sup>Es lo opuesto a la manera en que ves ahora.

6. Algunas de las ideas expuestas te resultarán difíciles de creer, y otras te parecerán bastante sorprendentes.

<sup>2</sup>Eso no importa.

<sup>3</sup>Solo se te pide que las apliques a todo lo que ves.

<sup>4</sup>No se te pide que las juzgues, ni siquiera que creas en ellas.

<sup>5</sup>Se te pide simplemente que las utilices.

<sup>6</sup>Su uso es lo que hará que tengan sentido para ti y te demostrará que son verdaderas.

7. Recuerda solo esto:

<sup>2</sup>No es necesario que creas en las ideas que se te proponen.

<sup>3</sup>No es necesario que las aceptes.

<sup>4</sup>Y tampoco es necesario que las recibas de buen grado.

<sup>5</sup>Puede incluso que te pongas activamente a algunas de ellas.

<sup>6</sup>Nada de eso importa ni disminuye su eficacia.

<sup>7</sup>Pero no te permitas hacer ninguna excepción al aplicar las ideas que contienen estos ejercicios.

<sup>8</sup>Cualquiera que sea tu reacción ante esas ideas, utilízalas.

<sup>9</sup>No se requiere nada más que eso.

I El dictado del dictado del *Texto* comenzó el 21 octubre de 1965 y concluyó el 10 de octubre de 1968. El dictado del *Libro de Ejercicios* comenzó el 26 de mayo de 1969.

Con el *Libro de Ejercicios* comienzas una práctica estructurada y sistemática del nuevo sistema de pensamiento que se te ha propuesto en el *Texto de Un Curso de Milagros*. Ahí es donde se explican los fundamentos teóricos de esta nueva manera de usar la mente, es decir, los principios ontológicos (qué es real) y gnoseológicos (qué es conocer) de ese paradigma. Sin embargo, conocerlos y saber cuáles son no te servirá de nada a menos que se conviertan en tu nueva manera de usar la mente.

Quizás lo más importante de lo que has de ser consciente al comenzar esta práctica es que el proceso de invertir tu sistema de pensamiento no es un asunto trivial; es una proeza de tal magnitud que ahora eres incapaz siquiera de imaginar. Por eso, antes de intentarlo, has de comprender que, para conseguirlo, necesitarás toda la humildad, honestidad y perseverancia que seas capaz de encontrar dentro de ti, y que también tendrás que pedir ayuda todo el tiempo al Espíritu Santo y a Jesús. Mas no te preocupes. Si tu propósito es sincero, Su fortaleza y Su luz te acompañarán siempre. Esa es Su función; la tuya es simplemente seguirlos. La Voz de Dios y el Hermano que te ama son tan íntimos y tan próximos a ti que, si bien puedes no escucharlos, es imposible apartarlos verdaderamente de tu mente y de tu corazón. Cuenta con Ellos, porque Ellos confían en ti y cuentan contigo. Ellos saben perfectamente quién eres tú; Ellos saben que tú eres el Salvador del mundo.

También es fundamental que te esfuerces en seguir de manera precisa las instrucciones que las Lecciones te presentan. Recuerda que tienes todo el tiempo que necesites para hacer bien una Lección; si quieres, puedes tomarte varios días para ello, pero hazla bien, hazla de todo corazón. Presta especial atención a las Lecciones que te resulten más difíciles, pues son una indicación de los aspectos más enfermos de tu mente, los que requieren una mayor sanación. Esa dificultad se puede presentar como desagrado, incomodidad o simplemente olvido. Todo eso no son sino diferentes estrategias del ego para impedir que cambies.

Por último, ahora comienzas un periodo excepcional en tu vida de una duración limitada. Es una práctica que, si la haces bien, te va a poner en una condición mental de permanente dicha, paz y confianza. Es un entrenamiento que, cuando lo concluyas, se convertirá en la única manera gozosa de estar en este mundo, y ya nunca más tendrás que esforzarte por nada, salvo en no olvidar que eres el Hijo de Dios.

Ten la absoluta seguridad de que eres muy afortunado: estás a punto de embarcarte en una maravillosa aventura de amor y libertad.

**II** Estudiar la teoría solo es el comienzo del proceso de aprendizaje. Ahí es donde se te hacen una serie de propuestas sobre cómo usar bien la mente, pero es la puesta en práctica de esos planteamientos lo que hará que tu mente se consolide en este nuevo paradigma. Para que tu mente cambie no basta con conocer esas propuestas; es necesario que tomes la decisión de asumirlas y las apliques a tu vida diaria de manera consistente.

Este es un *Curso* sobre la voluntad: sobre la voluntad de cambiar tu antigua voluntad para adquirir una nueva, la de querer realidad en lugar de ilusiones. Y eso solo se consigue con el ejercicio de tu nuevo querer a través de la práctica de estas benditas Lecciones. En el *Texto* aprendes cuál es tu verdadera voluntad, y con la práctica del *Libro de Ejercicios* la ejerces.

**III** Pero para conseguir ver el mundo de manera diferente es imprescindible querer verlo así; la voluntad de adquirir una nueva visión es esencial. Por eso, solo alcanzarán esa experiencia quienes, totalmente desengañados de lo que el mundo les ha enseñado, se muestren abiertos y receptivos a usar sus mentes de una nueva manera. Aquellos que no estén fuertemente motivados a hacer ese cambio no alcanzarán ese objetivo.

**IV** La Primera Parte de este *Libro de Ejercicios*, desde la Lección 1 hasta la 220, se ocupa de desacreditar tu antiguo sistema de pensamiento, desmontando las falsas creencias que lo sustentan. Casi todas las primeras 30 Lecciones son claramente negativas, pero, a partir de ahí, se comienzan a introducir los fundamentos de una nueva manera de relacionarse con el mundo, mucho más luminosa. Los ejercicios que las acompañan son muy estrictos y se realizan con precisas indicaciones que hay que procurar cumplir con exactitud, pues uno de sus principales objetivos es disciplinar la mente.

**V** La Segunda Parte es muy diferente, pues trata más de aspiraciones que de propuestas concretas. La mente, ahora purificada y entrenada, se dedica a la búsqueda de la experiencia mística de unión con Dios por medio de la oración y la contemplación. Es el tiempo de recoger los frutos del trabajo previo y sentar las bases de una nueva manera de vivir en el mundo centrada en Dios.

**VI** A partir de esta línea y hasta el final del párrafo, es un texto que aparece en la versión de la FIP, pero que no está en el *Urtext* ni en las *Notas de Helen*.

**VII** En psicología, la transferencia del aprendizaje se refiere a la capacidad de aplicar algo que se aprendió originalmente en un contexto a otros contextos.

## LECCIÓN 1

### Nada de lo que veo significa nada.

1. Nada de lo que veo en esta habitación, en esta calle, desde esta ventana, en este lugar, significa nada.<sup>I</sup>

2. Ahora, mira lentamente a tu alrededor y aplica esta idea de manera muy específica a todo lo que veas:

*<sup>2</sup>Esta mesa no significa nada.*

*<sup>3</sup>Esta silla no significa nada.*

*<sup>4</sup>Esta mano no significa nada.*

*<sup>5</sup>Este pie no significa nada.*

*<sup>6</sup>Este bolígrafo no significa nada.*

3. Luego, mira un poco más lejos y aplica la idea a un rango de cosas más amplio:

*<sup>2</sup>Esa puerta no significa nada.*

*<sup>3</sup>Ese cuerpo no significa nada.*

*<sup>4</sup>Esa lámpara no significa nada.*

*<sup>5</sup>Esa señal no significa nada.*

*<sup>6</sup>Esa sombra no significa nada.*

4. Fíjate en que estas declaraciones no tienen ningún orden y no tienen en cuenta las diferencias en el tipo de cosas a las que se aplican.

<sup>2</sup>Ese es precisamente el propósito del ejercicio.

<sup>3</sup>La declaración simplemente se aplica a todo lo que ves.

<sup>4</sup>Cuando practiques la idea del día, hazlo de manera totalmente indiscriminada.

<sup>5</sup>No intentes aplicarla a todo lo que ves, porque estos ejercicios no deben convertirse en rituales.

<sup>6</sup>Tan solo asegúrate de no excluir específicamente nada de lo que ves.

<sup>7</sup>Una cosa es como cualquier otra en lo que respecta a la aplicación de la idea.

5. Ninguna de las tres primeras lecciones debe hacerse más de dos veces al día, preferiblemente por la mañana y por la noche.

<sup>2</sup>Tampoco se deben hacer durante más de un minuto, a menos que eso te parezca precipitado.

<sup>3</sup>Es esencial mantener una sensación de bienestar en todo momento.<sup>II</sup>

---

**I** En esta Lección declaras que las cosas de este mundo —eso que llamamos «la realidad»— en sí mismas no tienen ningún significado. En Lecciones posteriores verás por qué; ahora, eso tú no lo sabes. Aquí se te pide que mires cualquier cosa a tu alrededor y declares que eso no significa nada. Es muy importante que entiendas que no se te pide en absoluto que creas en lo que estás diciendo. Si lo creyeras, no tendrías necesidad de hacer esta práctica. Únicamente mira y declara que eso que contemplas no significa nada. Solo eso. Puedes y debes hacer este ejercicio en un estado de perfecta comodidad y libertad mental.

Jesús nunca, jamás, te exigirá nada y nunca, jamás, te culpará de nada. Él te conoce tan bien como se conoce a sí mismo, y por eso te ama. Él sabe que eres tan libre e inocente como él, porque eres su hermano, Hijo del Mismo Padre. Él solo quiere liberarte de una confusión que te ha hecho olvidar tu verdadera identidad y ha enfermado tu mente. Él ha recordado Quién es y quiere compartir ese feliz descubrimiento contigo.

«Eso que veo no significa nada» es una declaración que conlleva una honestidad de la que tú, por ahora, no eres capaz. No te preocupes. Esta práctica será lo que te llevará a alcanzarla.

Una vez más: no te fuerces a ti mismo a creer los postulados de, sobre todo, estas primeras Lecciones. Reconoce con honestidad que lo que aquí se dice es completamente ajeno y extraño a lo que tú crees ahora. No te impongas a la fuerza una nueva verdad. En lugar de eso, practica las Lecciones tal como se te pide y pregúntate: «¿Será eso verdad?» No intentes responder a esa pregunta; simplemente, déjala en tu mente como una oración que elevas a lo Alto y confía en que, en algún momento, la Verdad te responderá y se hará la Luz en tu mente. Y cuando eso ocurra, comprenderás que esa Verdad, esa Luz que andabas buscando, es precisamente lo que tú eres.

**II** Este párrafo no aparece en las *Notas* ni en el *Urtext*, pero sí en la versión Criswell/FIP. Es probable que provenga de un dictado posterior de Jesús a Helen en el momento de la edición.

## LECCIÓN 2

### Yo soy quien le ha dado significado a todo lo que veo.

1. Yo 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.<sup>1</sup>

2. Los ejercicios a realizar con esta idea son iguales a los de la primera lección.

<sup>2</sup>Comienza con las cosas que están cerca de ti y aplica la idea a cualquier cosa en la que se pose tu mirada.

<sup>3</sup>Y luego amplía tu campo visual.

<sup>4</sup>Gira la cabeza para incluir lo que haya a cada lado.

<sup>5</sup>Si es posible, date la vuelta y aplica la idea a lo que hay detrás de ti.

<sup>6</sup>Sigue siendo lo más ecuánime posible al seleccionar los objetos.

<sup>7</sup>No te concentres en nada en particular y no intentes incluir todo lo que haya en una zona determinada, pues eso te causaría tensión.

3. Simplemente, echa una mirada rápida y relajada a tu alrededor, tratando de evitar seleccionar los objetos en función de su tamaño, brillo, color, material o por la importancia que tengan para ti.

<sup>2</sup>Practica con cualquier cosa que veas.

<sup>3</sup>Trata de aplicar el ejercicio con la misma facilidad a un cuerpo que a un botón, a una mosca o al suelo de la habitación, a un brazo o a una manzana.

<sup>4</sup>El único criterio para aplicar la idea a algo es simplemente que tus ojos se hayan fijado en ello.

<sup>5</sup>No intentes incluir ninguna cosa en particular, pero asegúrate de tampoco excluir nada deliberadamente.

---

<sup>1</sup> El único significado que tienen las cosas del mundo para ti se lo has dado tú, pues, en sí mismas, las cosas de este mundo no tienen ningún significado. La prueba de esto es que una misma cosa puede tener diferentes significados para distintos sujetos. Por ejemplo, esta silla significa algo completamente diferente para ti que para tu perro.

Si bien los pensamientos siempre son subjetivos, pues es un «sujeto» quien los concibe, la mente personal tiene una fortísima tendencia a «objetivar» sus propios pensamientos, a pensar que son ciertos y a creer que eso que piensa es verdad de manera universal. Obviamente, todo lo que la mente personal

concibe es subjetivo, pero la propia mente lo olvida y lo eleva a la categoría de «hecho cierto».

Esta Lección te insta a que te des cuenta de que, en verdad, eres tú quien le ha dado significado a todo lo que contemplas, ya sea porque el mundo te lo ha enseñado o por tu propio criterio. En cualquier caso, en última instancia, eres tú quien ha sancionado ese juicio como verdadero.

Date cuenta también de que eso aplica tanto a aquello que dices conocer como a aquello que afirmas que desconoces. Pues aquello que denominas desconocido o incognoscible también lleva encima una etiqueta de tu propia factura, una etiqueta en la que pone: «Yo no sé lo que eso significa». Así es como «catalogas» incluso aquello que crees que no conoces.

Hoy debes aprender a tomar conciencia de que siempre te relacionas con todo lo que percibes en tus propios términos.

## LECCIÓN 3

### No entiendo nada de lo que veo.

1. No entiendo nada de lo que veo en esta habitación, en esta calle, desde esta ventana, en este lugar.<sup>I</sup>

2. Aplica esta idea de la misma manera que en las lecciones anteriores, sin hacer distinciones de ningún tipo.

<sup>2</sup>Cualquier cosa que veas se convierte en un tema apropiado para su aplicación.

<sup>3</sup>Asegúrate de que no cuestionas si algo es adecuado o no para aplicarle la idea.

<sup>4</sup>Estos ejercicios no son para juzgar nada.<sup>II</sup>

<sup>5</sup>Cualquier cosa es adecuada solo por el hecho de verla.

<sup>6</sup>Puede que algunos de los objetos que veas tengan un significado emocional para ti.

<sup>7</sup>Trata de dejar de lado esos sentimientos y simplemente aplícales la idea exactamente como lo harías con cualquier otra cosa.

3. El objetivo de estos ejercicios es ayudarte a borrar de tu mente todas las asociaciones que estableciste en el pasado, a ver las cosas exactamente como aparecen ahora ante ti y a darte cuenta de lo poco que realmente las comprendes.<sup>III</sup>

<sup>2</sup>Por lo tanto, es esencial que mantengas una mente perfectamente abierta al seleccionar las cosas a las que se aplicará la idea del día, sin que se vea obstaculizada por tus opiniones.

<sup>3</sup>Para ello, cualquier cosa es semejante a otra; igualmente apropiada y, por lo tanto, igualmente útil.

---

<sup>I</sup> Digas lo que digas, en verdad y en sentido último, si eres absolutamente honesto contigo mismo, tienes que reconocer que no entiendes nada de lo que percibes, si bien te has convencido de lo contrario contándote historias que tú mismo has inventado, o que te han contado, sobre las cosas del mundo.

Date cuenta de hasta qué punto la idea que tienes de ti mismo condiciona cómo interpretas lo que percibes. Si eres músico, verás tus manos como

instrumentos de tu arte, pero si eres médico, quizás te fijarás en su estado de salud. Puede que un biólogo considere su funcionamiento a nivel celular, y es probable que un físico piense en ellas como un agregado de átomos. Percibes el reflejo de la idea que tienes de tu propia identidad proyectada sobre un imaginario ámbito externo, lo cual, en definitiva, no es más que una historia que tú te cuentas a ti mismo.

Reconócelo: en verdad, no entiendes lo que percibes.

Quizás te resulte útil comprender que, en estas primeras Lecciones, estás aprendiendo a cuestionar los principios ontológicos y gnoseológicos de tu sistema de pensamiento, es decir, qué es para ti la realidad y cómo la conoces.

**II** No son ejercicios para que des tu opinión sobre nada. Aquí no se trata de lo que tú opinas, sino de qué está ocurriendo en tu mente cuando percibes algo.

**III** Más adelante se explicará por qué.

## LECCIÓN 4

### Estos pensamientos no significan nada.

1. Estos pensamientos no significan nada; son como las cosas que veo en esta habitación, en esta calle, desde esta ventana, en este lugar.<sup>I</sup>

2. A diferencia de los ejercicios anteriores, estos no comienzan con la idea del día.

<sup>2</sup>En las prácticas de hoy, empieza tomando nota de los pensamientos que cruzan por tu mente durante aproximadamente un minuto.

<sup>3</sup>Luego aplícales la idea.

<sup>4</sup>Si estás teniendo pensamientos infelices, úsalos con esta idea.

<sup>5</sup>Pero no selecciones únicamente los pensamientos que tú crees que son «malos».

<sup>6</sup>Si te adiestras en mirar tus pensamientos, descubrirás que representan una mezcla tal que, en cierto sentido, ninguno de ellos puede ser llamado en sí mismo «bueno» o «malo».

<sup>7</sup>Esa es la razón por la que no significan nada.

3. Al seleccionar los pensamientos para aplicarles la idea de hoy, es necesario ser muy específico, como siempre.

<sup>2</sup>No tengas miedo de usar tanto los pensamientos «buenos» como los «malos».

<sup>3</sup>Ninguno de ellos son tus verdaderos pensamientos, los cuales precisamente están siendo encubiertos por los que ahora crees que tienes.<sup>II</sup>

<sup>4</sup>Los «buenos» pensamientos de los que eres consciente no son más que sombras de lo que hay más allá, y las sombras siempre dificultan la visión.

<sup>5</sup>Por otra parte, los «malos» son obstáculos a la visión y la imposibilitan.

<sup>6</sup>Por eso tampoco los quieres.

4. Este es un ejercicio importante, y se repetirá de vez en cuando de forma algo diferente.<sup>III</sup>

<sup>2</sup>El objetivo de esta lección es entrenarte en los primeros pasos hacia la meta de separar lo que no significa nada de lo que sí es significativo.

<sup>3</sup>Es un primer intento en el objetivo a largo plazo de aprender a ver lo que no significa nada como algo externo a ti y a ver lo significativo en tu interior.<sup>IV</sup>

<sup>4</sup>También es la manera de comenzar a entrenar tu mente para reconocer lo que es igual y lo que es diferente.

5. Al usar tus pensamientos para aplicarles la idea de hoy, identifica cada uno de ellos por la figura central o el evento que contiene. Por ejemplo:

<sup>2</sup>*Este pensamiento acerca de \_\_\_\_\_ no significa nada.*

<sup>3</sup>*Es como las cosas que veo en esta habitación (en esta calle, etc.).*

6. También puedes usar la idea para un pensamiento en particular que reconozcas como dañino.

<sup>2</sup>Esta práctica es útil, pero no debe sustituir el procedimiento de elegir al azar, que es el que se debe seguir para los ejercicios.<sup>V</sup>

<sup>3</sup>Sin embargo, no examines tu mente por más de un minuto, más o menos.

<sup>4</sup>Todavía no tienes la experiencia suficiente para evitar tu tendencia a preocuparte inútilmente.

<sup>5</sup>Además, dado que estos ejercicios son los primeros de su tipo, es posible que te resulte particularmente difícil no juzgar tus propios pensamientos.

<sup>6</sup>No repitas estos ejercicios más de tres o cuatro veces al día.

<sup>7</sup>Los haremos de nuevo.

<sup>I</sup> Presta mucha atención a esta Lección, pues es una de las más liberadoras de este *Libro de Ejercicios*. Reconocer que tus propios pensamientos no significan nada es el epítome de la humildad y la más pura expresión de la verdad socrática: «Yo solo sé que no sé nada». La práctica sincera de esta Lección sana la mente de manera instantánea, pues evita que se adhiera a ideas que no son ciertas, sino arbitrarias.

Los pensamientos que aparecen en tu mente son la manifestación de dinámicas egoicas causadas por el miedo y el deseo, y la consecuencia inevitable de albergar una idea espuria sobre la propia identidad. Tus pensamientos son historias caprichosas construidas en torno a tus anhelos y temores.

Trata de darte cuenta de que eso que piensas no es nada «tuyo». Ciertamente tú eres «testigo» de esos pensamientos, mas no eres su causa. Fíjate en que tú no has «hecho» nada para pensar como piensas; no hay una participación volitiva tuya previa al «hecho» de pensar. Tus pensamientos ocurren en la mente, y tú los suscribes de manera descuidada y los llamas «tuyos».

Puedes llamar con todo derecho a esos pensamientos «la voz del ego», y puedes, y debes, desestimarlos con toda tranquilidad. De hecho, eso es lo que vas a aprender a hacer a lo largo de este entrenamiento mental que

acabas de comenzar.

Procura comprender bien lo que sigue, pues de ello depende que entiendas lo que ocurre en tu mente cuando dices que «piensas». Lo que llamas «mis pensamientos» son narraciones: historias que te cuentas a ti mismo sobre cosas o circunstancias que tu mente considera tras fragmentar la Realidad en elementos separados.

Toma cualquier pensamiento que surja y verás que lo que estás considerando no es la cosa en sí, sino una descripción de ella que, además, das por verdadera. No conoces la cosa (ni la circunstancia); conoces su descripción. Confundes la cosa misma con la historia que has construido sobre ella. Es como si un niño, al oír a su padre decir que necesita un coche nuevo, intentara ayudarle entregándole un torpe dibujo de un coche recién pintado en una hoja de papel. Es una confusión infantil. La humanidad está en su infancia.

Confundir lo que algo es con su descripción es la tragedia de la humanidad, y se vuelve especialmente grave cuando se trata de lo que tú eres. Confundes lo que eres con lo que te dices sobre ti mismo. Confundes tu Ser con tus propias opiniones.

En verdad, bastaría reconocer que tus cambiantes opiniones sobre tu realidad no pueden ser ciertas precisamente por su mutabilidad. Pero esa arrogancia tan «humana» de creer continuamente que tienes «razón» te impide conocer tu verdadera Identidad.

No te preocupes: este *Curso* que comienzas está diseñado específicamente para sanar este funesto sesgo cognitivo. Tómallo muy en serio, pues tu felicidad depende de ello.

**II** Tus verdaderos pensamientos como Hijo de Dios —no como persona— son los que piensas con tu Padre y Creador. Esos Pensamientos son ilimitados, eternos, perfectamente abstractos e infinitamente amorosos; es decir, son reales, y en el *Texto* se les llama las Creaciones del Hijo de Dios. Son lo opuesto de los que ahora consideras tus pensamientos, que son limitados, fugaces, concretos, y, aun el más benévolo de ellos, no deja de albergar algún componente de miedo.

**III** Efectivamente, lo es. Tenlo presente en todo momento. Es una de las ideas más sanadoras que existen, y la repetirás en la Lección 10. Aceptar plenamente la falta de significado, pertinencia e importancia de eso que llamas «mis pensamientos» es crucial para conseguir disociarte de la idea egoica de

una identidad independiente, separada, exclusiva y limitada.

**IV** Esta Lección, en cierto sentido, explica las precedentes. Lo que crees ver fuera de ti no significa nada porque, en realidad, son pensamientos tuyos proyectados que carecen de significado intrínseco. Las formas que ves fuera de ti mismo son proyecciones, efectos de causas subyacentes internas. Son como las figuras de los sueños nocturnos: símbolos que manifiestan miedos y deseos.

Sin embargo, tú eres real, tú no cambias, tú siempre eres tú. Tú sí eres «significativo», aun cuando todavía no sabes bien en qué consiste ese significado.

**V** Es decir, la norma para estos primeros ejercicios es aplicar la idea diaria a cualquier objeto o pensamiento. Esta Lección pone en evidencia que cualquier pensamiento que elijas pierde su carga emocional si dejas de darle importancia, precisamente por no ser significativo. Su significado es absolutamente personal y arbitrario, y la emoción que provoca el pensamiento proviene exclusivamente de la importancia que tú le concedes.

A estas alturas, después de haber estudiado bien el *Texto*, te habrás dado cuenta de que dejar de darle importancia a eso que tú llamas «mis pensamientos» es en lo que consiste el verdadero perdón que este *Curso* propugna. En este mundo, lo único que puedes y debes perdonar son «tus» propios pensamientos.

## LECCIÓN 5

### Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

1. Esta idea, al igual que la anterior, puede aplicarse a cualquier persona, situación o acontecimiento que creas que te está causando dolor.<sup>I</sup>

<sup>2</sup>Aplicala de manera específica a todo aquello que pienses que te causa malestar, y describe el sentimiento que experimentas como te parezca adecuado.

<sup>3</sup>El disgusto puede parecer miedo, preocupación, depresión, ansiedad, ira, odio, celos o cualquier otro sentimiento que tú percibes como diferentes formas de malestar.

<sup>4</sup>Mas no es cierto que sean diferentes.

<sup>5</sup>Sin embargo, hasta que no aprendas que la forma no importa, cada una de ellas es un tema apropiado para la práctica de hoy.<sup>II</sup>

<sup>6</sup>Aplicar la misma idea a cada una de estas formas de malestar por separado es el primer paso para llegar a reconocer finalmente que todas son lo mismo.

2. Cuando apliques la idea de hoy a la causa específica que crees que motiva tu disgusto, usa tanto el nombre de la forma en que ves la perturbación como la «causa» que le atribuyes.

<sup>2</sup>Por ejemplo:

*<sup>3</sup>No estoy enfadado con \_\_\_\_\_ por la razón que creo.*

*<sup>4</sup>No tengo miedo de \_\_\_\_\_ por la razón que creo.*

<sup>5</sup>Pero, de nuevo, esto no debe sustituir la práctica de buscar primero en tu mente aquello que crees que es la «causa» del malestar que experimentas y la forma en la que se expresa.<sup>III</sup>

3. En este ejercicio, más que en los anteriores, puede que te resulte difícil ser imparcial y no dar más importancia a unos temas que a otros.

<sup>2</sup>Quizás te ayude comenzar los ejercicios diciendo:

*<sup>3</sup>No hay disgustos pequeños.*

*<sup>4</sup>Todos ellos perturban por igual mi paz mental.<sup>IV</sup>*

<sup>5</sup>Luego, examina tu mente buscando cualquier cosa que te aflija, sin importar la medida en que creas que lo está haciendo.

4. También es posible que te sientas menos dispuesto a aplicar la idea de hoy a algunas causas de malestar que a otras.

<sup>2</sup>Si es así, piensa antes en esto:

*<sup>3</sup>No puedo conservar esta forma de disgusto y desprenderme de las otras.*

*<sup>4</sup>Para hacer bien este ejercicio consideraré que todas son iguales.*

<sup>5</sup>A continuación, escudriña tu mente durante un minuto más o menos, y trata de identificar las diferentes formas de malestar que te perturban, sin tener en cuenta la importancia relativa que les atribuyes.

<sup>6</sup>Aplica la idea de hoy a cada una de ellas poniéndole nombre a la causa del disgusto que percibes y al sentimiento que experimentas.

<sup>7</sup>Otros ejemplos serían:

*<sup>8</sup>No me preocupa \_\_\_\_\_ por la razón que creo.*

*<sup>9</sup>No me deprime \_\_\_\_\_ por la razón que pienso.*

5. Basta con que hagas esto hoy tres o cuatro veces.

**I** Esta Lección también es muy importante. Las emociones provienen de nuestros juicios. Sin un juicio previo, ninguna emoción es posible. Todo malestar o disgusto proviene de un juicio de condena, de algo que rechazamos porque quiebra nuestras expectativas. Tal como el dolor es una indicación de que algo anda mal en el cuerpo, el malestar emocional indica que algo anda mal en la mente.

Si sufrimos de alguna manera, es que estamos usando la mente mal, pues estamos pensando algo que no es verdad. En ese sentido, todo lo que no es verdad es lo mismo: una falsedad. Nuestros enfados son la respuesta emocional a una historia que nos hemos contado, según la cual la idea que tenemos acerca de nosotros mismos —nuestro ego— o nuestra idea de cómo debería ser la realidad —nuestro mundo ideal imaginado— han sido ultrajadas. Ambas ideas son falsas, arbitrarias y cambiantes.

**II** El mundo de las formas es el lenguaje simbólico que utiliza la percepción. Al igual que Sigmund Freud acertadamente describió las figuras de los sueños como símbolos de causas emocionales subyacentes, la percepción es el sueño del mundo, y también es un efecto de causas profundas. Por eso, las formas, por sí mismas, «no importan», porque solo son efectos.

**III** Es decir, no basta con declarar que no estás disgustado por una determinada razón. Tienes que buscar en tu mente la idea que te ha llevado a sentirte mal, el porqué de tu malestar.

**IV** Todo disgusto o malestar tiene una función positiva: es un recordatorio para instarte a recuperar la paz mental. Debemos tener en cuenta que

nuestra paz ha sido perturbada por un pensamiento previo que, como indica la Lección anterior, «no significa nada», pero que nosotros hemos considerado verdadero e importante.

En cierta manera, el ego podría describirse como «aquel» que piensa que lo que imagina es verdadero e importante. Ese «ser» no existe; es tan solo una «posición» caprichosa de la mente.

## LECCIÓN 6

### Estoy disgustado porque veo lo que no está ahí.

1. Los ejercicios que vas a hacer con esta idea son muy similares a los anteriores.

<sup>2</sup>También en este ejercicio es necesario que nombres muy específicamente tanto la forma que adopta la perturbación (enfado, miedo, preocupación, depresión, etc.) como la causa que crees que la ha provocado.

<sup>3</sup>Por ejemplo:

*<sup>4</sup>Estoy enfadado con \_\_\_\_\_ porque veo lo que no está ahí. <sup>1</sup>*

*<sup>5</sup>Estoy preocupado por \_\_\_\_\_ porque veo lo que no está ahí.*

2. Puedes aplicar la idea de hoy a cualquier cosa que parezca disgustarte, y puedes utilizarla con provecho a lo largo del día con ese fin.

<sup>2</sup>Sin embargo, los tres o cuatro periodos de práctica que hoy se requieren deben estar precedidos de más o menos un minuto de búsqueda mental, como en los ejercicios anteriores, y luego aplica la idea a todo pensamiento perturbador que descubras en esa búsqueda.

3. Otra vez, si te resistes a aplicar la idea a algunos pensamientos que te perturban más que a otros, vuelve a recordarte las dos advertencias que usaste en la lección anterior:

*<sup>2</sup>No hay disgustos pequeños.*

*<sup>3</sup>Todos ellos perturban por igual mi paz mental.*

Y luego di:

*<sup>4</sup>No puedo conservar esta forma de disgusto y desprenderme de las otras.*

*<sup>5</sup>Para hacer bien este ejercicio consideraré que todas son iguales.*

---

<sup>1</sup> Lo que te disgusta no está ahí fuera; está en tu mente. Es en tu mente donde se encuentran el malestar, su causa y también la idea de que todo ello está fuera de ti.

Efectivamente, lo que provoca tu disgusto no es algo que esté presente ante ti, pues, como ya has visto antes, lo que crees ver ahí fuera no tiene ningún significado en sí mismo. Tu enfado, en realidad, proviene de una historia

que tú te has contado, de una determinada interpretación de la «realidad».

Lo que te disgusta no es lo que percibes, pues eso que ves en sí mismo no significa nada (L-1). Lo que te disgusta es la interpretación que tú haces de ello porque consideras que frustra tus expectativas, y ahora dices que eso está mal sin pararte a considerar que quizás tus expectativas eran inconvenientes. Una vez que te has erigido en juez de la realidad, es difícil tomar conciencia de la arrogancia que supone sentenciar lo que percibes desde tu exclusivo y peculiar sistema de referencia.

Ver esto con claridad no es una tarea trivial; requiere de una grandísima honestidad. En verdad, es una proeza tal que, cuando la logres, te aportará una enorme liberación y la capacidad de controlar tus estados de ánimo.

Este ejercicio es una invitación a reflexionar, y debes tenerlo en cuenta siempre que cualquier cosa o circunstancia parezca molestarte de cualquier manera. En realidad, lo que te hace sufrir solo es una ilusión de tu propia factura.

Pero estate prevenido, porque comprobarás que, justo en el momento en que cuestionas la causa de tu disgusto, el ego inmediatamente comenzará a proporcionarte de manera automática un sinnúmero de «razones» para justificar tu contrariedad. Los juicios de condena siempre están «justificados», y esa es precisamente la «voz del ego»: un ecosistema perfectamente consistente de «razones» demenciales que has asumido como verdaderas.

Aunque este es tan solo uno de los 365 ejercicios de este *Libro de Ejercicios*, puedes y debes usarlo a partir de ahora siempre que algo parezca perturbarte. Considera que hoy es el día en que aprendes que la causa de tus disgustos está en ti, y no ahí fuera. Tú eres el responsable de todos tus sufrimientos. Y aunque esa idea ciertamente es perturbadora, date cuenta de que también contiene la clave de tu liberación, pues deja en tus manos el control de todos tus estados mentales.

Tómate muy en serio estos ejercicios, pues son poderosísimas herramientas que te permitirán recuperar el control de tu mente. Lo habías perdido, y ni siquiera te habías dado cuenta de ello.

## LECCIÓN 7

### Solo veo el pasado.<sup>I</sup>

1. Esta idea es particularmente difícil de creer al principio.

<sup>2</sup>Pero es la razón fundamental de todas las anteriores.

<sup>3</sup>Es la razón por la que nada de lo que ves significa nada.

<sup>4</sup>Es la razón por la que has dado a todo lo que ves todo el significado que tiene para ti.

<sup>5</sup>Es la razón por la que no entiendes nada de lo que ves.

<sup>6</sup>Es la razón por la que tus pensamientos no significan nada, y son como todas las cosas que ves.

<sup>7</sup>Es la razón por la que nunca estás disgustado por la razón que crees.

<sup>8</sup>Y es la razón por la que estás disgustado porque ves algo que no está ahí.

2. Cambiar tu antigua noción del tiempo te resulta muy difícil, porque todo aquello que crees está arraigado en el tiempo, y conservarlo depende de que no aprendas estas nuevas ideas.

<sup>2</sup>Mas esa es precisamente la razón por la que necesitas nuevas ideas acerca del tiempo.

<sup>3</sup>Esta nueva idea no es realmente tan extraña como parece al principio.

3. Observa, por ejemplo, una taza.

<sup>2</sup>¿Estás realmente viendo esa taza, o simplemente estás revisando tus experiencias del pasado de levantar una taza, tener sed, beber de ella, sentir su borde en tus labios, desayunar y así sucesivamente?

<sup>3</sup>¿Y no se basan también en experiencias pasadas tus sensaciones estéticas ante esa taza?

<sup>4</sup>¿De qué otra manera sabrías si este tipo de taza se romperá o no si se te cae?

<sup>5</sup>¿Qué sabes de esa taza excepto lo que aprendiste acerca de ella en el pasado?

<sup>6</sup>Si no fuera por el pasado, no tendrías ni idea de lo que es esa taza.

<sup>7</sup>Entonces, ¿realmente la estás viendo? **II**

4. Mira a tu alrededor.

<sup>2</sup>Esto es igualmente cierto para cualquier cosa que mires.

<sup>3</sup>Reconócelo aplicando la idea de hoy indistintamente a todo lo que te llame la atención.

<sup>4</sup>Por ejemplo:

*<sup>5</sup>Solo veo el pasado en este lápiz.*

*<sup>6</sup>Solo veo el pasado en este zapato.*

*<sup>7</sup>Solo veo el pasado en esta mano.*

*<sup>8</sup>Solo veo el pasado en ese cuerpo.*

*<sup>9</sup>Solo veo el pasado en esa cara.*

<sup>10</sup>No te entretengas en ninguna cosa en particular, pero recuerda no omitir nada deliberadamente.

<sup>11</sup>Echa una rápida mirada a cada objeto, y luego pasa al siguiente.

<sup>12</sup>Tres o cuatro periodos de práctica, de un minuto más o menos, serán suficientes. **III**

**I** Solo ves el pasado porque el significado de todo lo que percibes se lo adjudicaste en el pasado, y porque, en verdad, tú no te relacionas con las cosas, sino con lo que estas significan para ti. Los significados de las cosas son como etiquetas que tú mismo les pusiste en el pasado. En esa etiqueta viene escrito lo que esa cosa es para ti, y eso no solo atañe a los objetos, sino también, e incluso más claramente, a las personas con las que te relacionas.

Cuando dices que conoces algo o a alguien, en realidad quieres decir que eso ya lo has juzgado en el pasado, y para emitir ese juicio en su día te basaste en lo que aprendiste en un pasado aún más antiguo.

Este *Curso* le da una enorme importancia a esta idea, no solo aquí, sino también en el *Texto*. Por ejemplo, tres secciones del Capítulo 13, desde «La función del tiempo» (T-13.IV) hasta «El presente eterno» (T-13.VI), se refieren a la noción del tiempo y al hecho de que «... para el ego el pasado es fundamental, pues en el fondo cree que es el ÚNICO aspecto significativo del tiempo» (T-13.IV.4:2).

Habla de las sombrías figuras del pasado, basadas en ilusiones, que impiden la visión de la realidad presente. Dice: «Nacer de nuevo es dejar ir el PASADO y CONTEMPLAR EL PRESENTE SIN CONDENA» (T-13.VI.3:5).

«...todo aquello que crees está arraigado en el tiempo, y conservarlo depende de que no aprendas estas nuevas ideas» (T-13.IV.2:1). Todo lo que hemos aprendido lo aprendimos del pasado, eso no puede discutirse. Por tanto, todo lo que pensamos que sabemos está basado en el pasado. Miramos al presente a través del filtro de nuestro aprendizaje anterior.

Para entrenar la mente en una nueva manera de contemplar la realidad, es indispensable deshacer antes lo que se ha aprendido y tomado como cierto en el pasado. Por eso, este *Curso* insiste tanto en no dejar que aquello que

aprendiste en el pasado sea la luz que te guíe en el presente.

En lugar de ello, exhorta a dirigirse al Espíritu Santo en todo momento para pedirle que te enseñe Su visión del presente, porque el presente es la oportunidad de asignar nuevos significados a lo percibido. Y eso es precisamente lo que significa «nacer de nuevo» o «renacer».

**II** Este párrafo es un razonamiento gnoseológico que cuestiona la naturaleza misma del hecho de conocer. Aquí se equipara «ver» a «asignar recuerdos», y la pregunta es: ¿es eso lícito? ¿Crees que eso es realmente conocer?

**III** Esta línea aparece en la versión de la FIP, pero no está en el *Urtext* ni en la *Notas de Helen*.

## LECCIÓN 8

### Mi mente está absorta en pensamientos del pasado.<sup>I</sup>

1. Esta idea es, por supuesto, la razón por la que solo ves el pasado.

<sup>2</sup>En realidad, nadie ve nada.

<sup>3</sup>Lo único que ves son tus propios pensamientos proyectados fuera.<sup>II</sup>

<sup>4</sup>El hecho de que tu mente esté absorta en pensamientos del pasado es la causa de la concepción absolutamente errónea del tiempo que padece tu visión.

<sup>5</sup>Tu mente no puede captar el presente, que es el único tiempo que existe.<sup>III</sup>

<sup>6</sup>Por eso no puede entender el tiempo, y por eso, de hecho, no puede entender nada.<sup>IV</sup>

2. El único pensamiento totalmente verdadero que se puede tener acerca del pasado es que no está aquí.

<sup>2</sup>Por lo tanto, pensar acerca del pasado siempre es pensar acerca de ilusiones.<sup>V</sup>

<sup>3</sup>Muy pocas mentes se han dado cuenta de lo que verdaderamente implica visualizar el pasado o prever el futuro.<sup>VI</sup>

<sup>4</sup>De hecho, cuando hace eso, la mente está en blanco porque no está pensando realmente en nada.

3. El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a entrenar tu mente para que reconozca cuándo, en realidad, no está pensando en absoluto.

<sup>2</sup>Si tu mente está absorta considerando «ideas» sin contenido, está bloqueada a la verdad.

<sup>3</sup>El primer paso para despejar el camino a la visión es reconocer que tu mente ha estado simplemente en blanco, en lugar de creer que contiene ideas reales.<sup>VII</sup>

4. Los ejercicios de hoy deben hacerse con los ojos cerrados.

<sup>2</sup>Esto se debe a que, en realidad no puedes ver nada, y así es más fácil reconocer que, sin importar cuán vívidamente visualices un pensamiento, no estás viendo nada.<sup>VIII</sup>

<sup>3</sup>Examina tu mente de manera despreocupada durante el minuto habitual, simplemente tomando nota de los pensamientos que ahí encuentres.

<sup>4</sup>Nombra a cada uno de ellos por la figura central o tema que contenga, y luego pasa al siguiente.

<sup>5</sup>Comienza la práctica diciendo:

*<sup>6</sup>Me parece que estoy pensando en \_\_\_\_.*

<sup>7</sup>Luego describe específicamente cada uno de tus pensamientos.

<sup>8</sup>Por ejemplo:

*<sup>9</sup>Me parece que estoy pensando en...*

*... nombre de la persona,  
... nombre del objeto,  
... nombre del suceso,  
... nombre de la emoción,  
... o lo que sea.*

<sup>10</sup>Concluye la búsqueda mental con:

*<sup>11</sup>Pero mi mente está absorta en pensamientos del pasado.*

5. Esto se puede hacer cuatro o cinco veces al día, a menos que notes que te irrita.

<sup>2</sup>Si lo encuentras incómodo, tres o cuatro veces es suficiente.

<sup>3</sup>No obstante, podría resultarte útil incluir tu propia irritación en esa búsqueda mental, o cualquier otra emoción que la idea de hoy pueda suscitar.

---

**I** Habitualmente, nuestra mente no piensa nada en absoluto; solo contempla ensimismada imágenes del pasado que se proyectan en una pantalla en blanco. Son ilusiones sin contenido (3:2), porque «esos pensamientos no significan nada» (Lección 4). La mente se encuentra en un estado de estupefacción, absorbida en la contemplación de la historia que surge de un irrefrenable diálogo interno: la narrativa del ego construida en torno a miedos, deseos y carencias que vindican la idea que el ego tiene de sí mismo, la cual siempre está teñida de especialismo y grandiosidad. A eso le llamas «pensar», cuando en realidad no es otra cosa que ser testigo de la demencia del ego y asumirla como propia.

La mente es adicta a las historias que ella misma se cuenta porque, tal como se ha visto en el *Texto*, se siente culpable de haberse separado de Dios y tiene miedo de mirar dentro de sí misma y encontrar el pecado de haber atacado a Dios robándole una identidad exclusiva. Por eso mira siempre fuera de sí misma para encontrar el amor, la paz y la seguridad que cree haber perdido.

En realidad, como no hay nada fuera de sí misma, proyecta un espacio imaginario, lo llena con símbolos de sus miedos y sus deseos, y a eso lo llama «mundo». Esa «realidad» que ahora ve es una falsedad, y por eso necesita sustentarla mediante un incesante diálogo interno que tiene como propósito demostrar su veracidad y evitar que reconozca su verdadera identidad.

**II** La mente es abstracta, y como tal, solo se relaciona con cosas abstractas, es decir, con ideas. Lo que ocurre es que, a algunas de esas ideas, la mente las llama «cosas», por la sencilla razón de que el contenido de esa idea es ser una «cosa concreta». De esa manera, la mente se engaña a sí misma dos veces.

La primera es cuando concibe y proyecta una idea sin reconocer que eso es lo que ha hecho. La segunda es cuando confunde esa idea con su contenido, y así cree que se está relacionando con algo material y ajeno a ella misma. Ese es el mismo mecanismo que hace que los sueños nocturnos parezcan ser acontecimientos reales mientras dormimos.

El mundo que la mente cree conocer no existe fuera de la mente que lo concibe; las ideas no abandonan su fuente. Esa es la base del perdón: la razón por la que perdonamos es simplemente porque eso que creemos ver fuera no es real, no existe.

**III** A captar el presente tal como realmente es, este *Curso* lo llama experimentar el «instante santo», un momento intemporal de felicidad en el que se experimenta una gran paz, un amor profundo y la perfecta conciencia de la propia inocencia, así como la de todo lo que se percibe.

**IV** Anclada en la aparente realidad del espacio-tiempo, la mente egoica no puede entender nada; tan solo sueña sus propias proyecciones de anhelos y temores.

**V** Esta es una obviada que se acostumbra a obviar: lo único presente en la mente cuando se encuentra ensimismada con pensamientos del pasado es un recuerdo distorsionado de aquello que se piensa que sucedió. Así, el presente se ha convertido en el recuerdo de una historia ficticia que te cuentas a ti mismo. Mientras tanto, desperdicias un presente impecable e inmaculado que se te escapa por dedicar tu mente a evocar un pasado que ya no existe.

Las preguntas que debes hacerte son: ¿no es ese un precio excesivo por una irrelevante gratificación en fantasías? ¿Cuál es el rendimiento de semejante inversión? ¿Te ha aportado eso alguna vez algún beneficio? ¿Eres consciente de lo que te estás perdiendo por hacer eso?

Es importantísimo darse cuenta de que todos los recuerdos aparecen en tu mente en el presente de manera totalmente voluntaria, es decir, porque tú quieres traerlos ahí. La razón de esa adicción a evocar eventos del pasado, especialmente los más dolorosos, se explica en la sección «Los obstáculos a la paz» (T-19.IV).

Nada del pasado puede atormentarte en el presente a menos que tú lo evokes y le concedas ese poder. Reconocer esto requiere una gran honestidad, pero la recompensa también es inmensa, porque te pone a ti, y solo a ti, como responsable de tus emociones y también de tu liberación.

**VI** Visualizar el pasado o prever el futuro es «imaginar», es decir, proyectar y contemplar imágenes en la pantalla de la conciencia. Es entretener la mente en una actividad estéril cuyo único propósito es satisfacer las exigencias del ego.

El guion de la «película» que el ego suscita en tu mente es previsible; de hecho, responde a los mismos patrones de las películas comerciales, en las que un héroe —el ego— se embarca en aventuras que reivindican simultáneamente su sentido de grandiosidad y su vulnerabilidad.

La falsa idea que tuviste de ti mismo en el pasado —tu ego— se sintió ofendida porque ocurrió algo que truncó sus expectativas, y ahora evocas esos eventos en el presente para torturarte y resarcirte de esas afrentas vengándote en fantasías.

**VII** Es decir, tu objetivo de hoy es simplemente «darte cuenta» de lo que está ocurriendo en tu santa mente a lo largo de la mayor parte del día. Ahora no se trata de cambiar nada; solo hay que tomar conciencia de lo que está ocurriendo. Tú no puedes realizar por ti mismo los cambios que se necesitan en tu mente para abandonar ese estado hipnótico.

**VIII** No estás viendo nada «real»; solo estás contemplando una ilusión de realidad, una especie de película.

## LECCIÓN 9

### No veo nada tal como es ahora.

1. Esta idea es, obviamente, la conclusión lógica de las dos anteriores.

<sup>2</sup>Pero si bien puedes aceptarla intelectualmente, es poco probable que signifique algo para ti por el momento.<sup>I</sup>

<sup>3</sup>En cualquier caso, tampoco es necesario que la entiendas ahora.

<sup>4</sup>De hecho, reconocer que no entiendes es el requisito previo para deshacer tus falsas ideas.

<sup>5</sup>Estos ejercicios se centran en la práctica, no en la comprensión.

<sup>6</sup>Pues no necesitas practicar aquello que ya entiendes de verdad.

<sup>7</sup>Ciertamente, no tendría sentido intentar comprender algo y, a la vez asumir que ya lo comprendes.<sup>II</sup>

2. Es difícil para una mente no entrenada creer que lo que antes pensaba que veía no está ahí.

<sup>2</sup>Esta idea puede resultar bastante perturbadora y suscitar una gran resistencia que se puede manifestar de muchas maneras.

<sup>3</sup>No obstante, eso no te ha de impedir que la apliques.

<sup>4</sup>Lo único que se requiere para este ejercicio, o cualquier otro, es aplicar la idea que se te propone.<sup>III</sup>

<sup>5</sup>Cada pequeño paso despejará la oscuridad un poco más y, finalmente, llegará el entendimiento para iluminar cada rincón de la mente que ha quedado limpia de los escombros que la oscurecían.

3. Para realizar estos ejercicios son suficientes tres o cuatro sesiones de práctica.

<sup>2</sup>Solo tienes que mirar a tu alrededor y aplicar la idea de hoy a todo lo que veas.

<sup>3</sup>Recuerda que debes aplicar la idea de forma indiscriminada y seguir la regla esencial de no excluir nada deliberadamente.

<sup>4</sup>Por ejemplo:

*<sup>5</sup>No veo esta máquina de escribir tal como es ahora.*

*<sup>6</sup>No veo esta llave tal como es ahora.*

*<sup>7</sup>No veo este teléfono tal como es ahora.*

<sup>8</sup>Empieza con las cosas que están más cerca de ti, y luego mira más allá.

*<sup>9</sup>No veo ese perchero tal como es ahora.*

*<sup>10</sup>No veo esa cara tal como es ahora.*

*<sup>11</sup>No veo esa puerta tal como es ahora.*

4. Se enfatiza una vez más que, si bien no deberías intentar incluirlo todo, sí debes evitar cualquier exclusión específica.

<sup>2</sup>Asegúrate de ser honesto contigo mismo al hacer esta distinción.

<sup>3</sup>Puede que tengas la tentación de ocultarte a ti mismo esa tendencia.

**I** Jesús reconoce claramente que hay una enorme diferencia entre aceptar una idea a nivel intelectual y, en verdad, entenderla y asumirla. Quizás aceptes la idea de que no ves nada tal como es ahora, pero puede pasar bastante tiempo antes de que empieces a comprender lo que eso significa.

Afortunadamente, la Lección continúa diciendo que no es necesario que lo entiendas. De hecho, lo que es imprescindible es que reconozcas que ahora no entiendes. Podrías decir que una de las cosas que has de aprender de esta Lección es ¡que no la entiendes!

Reconocer la propia ignorancia —la humildad del estudiante— es esencial para aprender, porque sin este reconocimiento tu falsa «comprensión» lo impide. Esta Lección te invita al descreimiento, es decir, a poner en duda tu creencia de que entiendes lo que «ves».

**II** La vocación natural de la mente es resolver en el presente las dificultades con las que se encuentra. Ese es su legítimo derecho y también su capacidad, pues fue creada por Dios.

Sin embargo, la mente que tú ahora reconoces y usas para interpretar la realidad no es tu verdadera mente; te has identificado con una minúscula parte de ella y has disminuido casi hasta la nada su infinito potencial. Por eso, es absurdo e inconveniente que intentes comprender lo que se te dice ahora, y en otras muchas instancias de este bendito *Curso*, con tu defectuoso instrumento.

Ahora no comprendes, pero ciertamente comprenderás. Esa es precisamente la característica más importante de los maestros de Dios que has de poner a trabajar en estas situaciones: la confianza. Haz lo que se te dice y confía, pues ten la certeza de que las palabras de Jesús bien la merecen en esos momentos de oscuridad.

**III** Quizás hoy te resulte conveniente repasar el último párrafo de la Introducción de este *Libro de Ejercicios*: «Recuerda solo esto: no es necesario que creas en las ideas que se te proponen. No es necesario que las aceptes. Y tampoco es necesario que las recibas de buen grado. Puede incluso que te

opongas activamente a algunas de ellas. Nada de eso importa ni disminuye su eficacia. Pero no te permitas hacer ninguna excepción al aplicar las ideas que contienen estos ejercicios. Cualquiera que sea tu reacción ante esas ideas, utilízalas». (L-In.7).

No se requiere nada más que eso.

## LECCIÓN 10

### Mis pensamientos no significan nada.<sup>I</sup>

1. Esta idea aplica a todos los pensamientos de los que eres consciente o de los que tomas conciencia en los periodos de práctica.

<sup>2</sup>La razón por la que la idea es aplicable a todos ellos es que no son tus Pensamientos reales.

<sup>3</sup>Hemos hecho esta distinción antes, y la haremos de nuevo.<sup>II</sup>

<sup>4</sup>Todavía no tienes una base para hacer esta comparación.

<sup>5</sup>Cuando la tengas, no te cabrá la menor duda de que lo que antes creías que eran tus pensamientos en realidad no significaba nada.

2. Esta es la segunda vez que usamos este tipo de idea.<sup>III</sup>

<sup>2</sup>La forma es solo ligeramente diferente.

<sup>3</sup>Esta vez la idea comienza con «Mis pensamientos», en lugar de «Estos pensamientos», y ahora no se establece ningún vínculo con las cosas a tu alrededor.

<sup>4</sup>Ahora se pone énfasis en la falta de realidad de lo que piensas que piensas.

3. Este aspecto del proceso de corrección comenzó con la idea de que los pensamientos de los que eres consciente no significan nada y refieren a cosas externas, no a algo interno.<sup>IV</sup>

<sup>2</sup>Y luego se hizo hincapié en que refieren al pasado en lugar de al presente.<sup>V</sup>

<sup>3</sup>Ahora estamos poniendo de relieve que la presencia de estos «pensamientos» significa que, en verdad, no estás pensando.

<sup>4</sup>Esta no es sino otra manera de repetir nuestra afirmación anterior de que tu mente realmente está en blanco.

<sup>5</sup>Reconocer esto es reconocer que, cuando piensas que ves algo, en verdad no estás viendo nada.<sup>VI</sup>

<sup>6</sup>Darse cuenta de esto es el requisito previo para ver verdaderamente.

4. Para hacer estos ejercicios cierra los ojos, y comienza repitiendo la idea de hoy lentamente para ti mismo.

<sup>2</sup>Luego añade:

*<sup>3</sup>Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo.<sup>VII</sup>*

<sup>4</sup>Estos ejercicios consisten, como los anteriores, en buscar en tu mente todos los pensamientos que puedas encontrar, sin seleccionarlos por ti mismo ni juzgarlos.

<sup>5</sup>Intenta no clasificar tus pensamientos de ninguna manera.

<sup>6</sup>De hecho, si te ayuda, puedes imaginar que estás contemplando una procesión extrañamente variada que tiene poco o ningún significado personal para ti.

<sup>7</sup>A medida que cada uno de ellos cruce tu mente, di:

*<sup>8</sup>Este pensamiento acerca de \_\_\_\_\_ no significa nada.*

*<sup>9</sup>Ese pensamiento acerca de \_\_\_\_\_ no significa nada.*

5. La idea de hoy, obviamente, también puede servir para desapegarte de todo pensamiento que te perturbe en cualquier ocasión.

<sup>2</sup>Se recomiendan cinco sesiones de práctica de no más de un minuto de búsqueda mental.

<sup>3</sup>No es recomendable hacerlo durante más tiempo, y debes reducirlo a medio minuto, o incluso menos, si te sientes incómodo. **VIII**

<sup>4</sup>Recuerda, no obstante, repetir la idea lentamente antes de aplicarla de manera específica, y también añadir:

*<sup>5</sup>Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo.*

---

**I** La importantísima idea de hoy es, sin duda, el punto de partida de toda trayectoria espiritual honesta. Préstale mucha atención y procura practicarla exactamente como se te indica. De hecho, deberás tenerla presente en todo momento el resto de tu aparente vida en este mundo.

Es una idea que entraña una gran liberación cuando comprendes bien lo que implica, y es un principio fundamental que te ha de acompañar siempre. No la olvides jamás. Eso que llamas «mis pensamientos» no es otra cosa que la voz del ego en ti; no tiene ninguna relación contigo y carece totalmente de significado.

Tú solamente eres testigo de la voz del ego; no eres su autor. Tú no “construyes” tus pensamientos, sino que te los encuentras ya totalmente conformados en tu mente. Tú no “haces” nada para pensar, simplemente das testimonio de algo que aparece en tu mente y, en tu confusión, llamas “tuyo”.

Este es un asunto en el que es imposible poner excesivo énfasis; nunca será suficiente.

Creer que tienes razón, que lo que piensas es significativo, verdadero y tiene algún valor, es ser arrebatado por la locura del ego. Mas no temas. La práctica sincera y honesta de este *Libro de Ejercicios* te liberará de ese hábito

enfermizo y te proporcionará un estado mental prodigioso.

Este es el comienzo del proceso de purificación mental que te llevará a obrar milagros, y que se menciona en el Principio 7: «Todo el mundo tiene derecho a los milagros. Pero antes es necesaria una purificación».

Es crucial entender que el propósito de este ejercicio no es degradar o depreciar tu mente en absoluto. Tu mente es perfecta y está en eterna unión con la Mente de Dios. Lo que ocurre es que la estás usando mal.

No se trata de un problema mental, sino de un problema de identidad. Te has identificado con algo que no eres en absoluto. Tú no eres un ego ni una persona; eres el Hijo de Dios.

**II** L-4.2:3 «Ninguno de ellos son tus verdaderos pensamientos, que están siendo encubiertos por ellos».

Pensar es la «actividad» natural de la mente, y es lo mismo que crear, es decir, extender la condición de Ser, que es amar. Pensar, amar, crear, conocer y ser son términos equivalentes.

Tus verdaderos pensamientos son tus Creaciones, las Creaciones del Hijo de Dios, que son tan abstractas, amorosas e ilimitadas como tú mismo.

**III** La primera vez fue la Lección 4: «Estos pensamientos no significan nada...».

**IV** Son las Lecciones 1, 2 y 3 en las que se practica con lo que ves a tu alrededor.

Cuando «piensas que piensas», olvidas por completo el carácter puramente mental de los conceptos que constituyen ese proceso, que es absolutamente íntimo y abstracto. El resultado de ese olvido es la «aparición» de un mundo... en tu mente. No es un mundo real; es la ilusión de un mundo.

No hay ningún mundo fuera de la mente, porque no hay nada aparte de la mente. El «contenido» de un pensamiento es la forma que crees ver, pero, si esto es así, ¿qué contenido entonces tiene esa forma? La forma solo es la ilusión de un contenido.

**V** Lecciones 7, 8 y 9.

**VI** No estás viendo nada... que se encuentre fuera de ti. Tan solo estás siendo espectador de una película extraordinariamente «realista» que tú mismo estás proyectando en la pantalla de tu conciencia.

Los acontecimientos que contemplas responden a un guion que tú mismo has escrito, y eso hace que veas precisamente aquello que quieres ver. Lo

que llamas «mi vida personal» es algo que te concedes a ti mismo, lo cual negarás una y mil veces por la sencilla razón de que no quieres reconocer tu falta de perdón. Todavía te acusas de demasiadas cosas; aún eres incapaz de reconocer tu esencial inocencia.

Pero no te preocupes, tu perdón reescribirá ese guion temible y la película cambiará.

**VII** Tu mente, creada para generar y extender la creación, se encuentra ahora enfocada en creer. Liberarte de tus creencias es el requisito esencial para poder ver verdaderamente, porque en este momento no ves; simplemente «imaginas». Creer no es más que asumir que aquello que imaginas es real.

**VIII** Sin duda, llegará un momento en tu vida en el que considerar esta idea te brindará un profundo alivio y una inmensa sensación de liberación. Puede que ahora te resulte perturbadora o incluso incómoda, pero con el tiempo, a medida que reconozcas la verdad y la luz que encierra, tu perspectiva cambiará. No tengas dudas: lo comprenderás.

## LECCIÓN 11

### Mis pensamientos sin significado me están mostrando un mundo sin significado.<sup>I</sup>

1. Esta es la primera idea vinculada a una fase crucial del proceso de corrección: la inversión de la manera de pensar del mundo.<sup>II</sup>

<sup>2</sup>Parece que es el mundo quien determina lo que percibes.

<sup>3</sup>La idea de hoy introduce el concepto de que son tus propios pensamientos los que configuran el mundo que percibes.<sup>III</sup>

<sup>4</sup>Se requerirá mucha práctica para llegar a aceptar esta idea como verdadera.<sup>IV</sup>

<sup>5</sup>Alégrate sinceramente de practicarla tal como se presenta aquí, ya que esta idea garantiza tu liberación.<sup>V</sup>

<sup>6</sup>En ella se encuentra la clave del perdón.<sup>VI</sup>

2. Las sesiones de práctica de la idea de hoy deben realizarse de una manera algo diferente a las anteriores.

<sup>2</sup>Comienza con los ojos cerrados y repite la idea lentamente para ti mismo.

<sup>3</sup>Luego, abre los ojos y mira a tu alrededor, tanto cerca como lejos, arriba o abajo; a cualquier lugar.

<sup>4</sup>Durante el minuto que dediques a practicar esta idea, simplemente repítela en silencio, asegurándote de hacerlo sin prisa y sin ninguna sensación de urgencia o esfuerzo.

3. Para conseguir el máximo beneficio de estos ejercicios, tu mirada debe ir bastante rápido de una cosa a otra, ya que no debe detenerse en nada en particular.

<sup>2</sup>Las palabras, sin embargo, deben pronunciarse sin prisa, incluso de manera relajada.<sup>VII</sup>

<sup>3</sup>Practica la idea de la manera más natural posible.

<sup>4</sup>Contiene el fundamento de la paz, la relajación y la ausencia de preocupaciones que estamos tratando de alcanzar.<sup>VIII</sup>

<sup>5</sup>Al concluir los ejercicios, cierra los ojos y repite lentamente la idea una vez más.

4. Tres sesiones de práctica hoy probablemente serán suficientes.

<sup>2</sup>Aunque, si sientes poca o ninguna inquietud, y te apetece continuar, puedes hacer hasta cinco.

<sup>3</sup>Más de eso no es recomendable.

**I** El mundo que creo percibir fuera de mí, al que llamo «la realidad», no tiene un significado intrínseco; únicamente posee el que yo le he asignado a través de pensamientos que, en sí mismos, tampoco tienen significado. Estos pensamientos, concebidos como «formas» insustanciales —la voz del ego—, son el producto de un miedo primigenio: la aparente separación de Dios, Quien es la Existencia misma. En esencia, dichos pensamientos expresan la idea de la separación.

La aparición de un mundo ficticio ante los ojos de un personaje igualmente ficticio actúa, en cierto sentido, como un mecanismo de protección, ya que la idea de estar separado de la Realidad —la soledad absoluta— resulta aterrador y insoportable para la mente. Y, como la naturaleza aborrece el vacío, la mente que contempla esa idea «inventa» una pantalla imaginaria —la conciencia— sobre la cual proyecta sus miedos y deseos. De este modo, la mente sueña el mundo que cree real. Además, dado que la idea de ser un «yo» aislado y apartado de todo es, por naturaleza, fragmentaria, todo lo que percibo aparece también fragmentado y separado.

Aquello que llamo «realidad», «mundo» o «materia», y que considero algo externo, no es más que un conjunto de ideas sin significado que nunca han salido de mi mente, pues solo existen en ella. Este mundo aparentemente está compuesto de elementos cada vez más pequeños —órganos, células, moléculas, átomos, quarks— que surgen como resultado de un proceso disgregador que culmina en la insustancialidad de la indeterminación cuántica.

¿Te has preguntado alguna vez por qué nunca se ha encontrado algo que no esté en perpetuo cambio cuando se examina a fondo? Y si todo cambia constantemente para transformarse en otra cosa, ¿no es precisamente esa naturaleza cambiante lo que definimos como ilusión?

**II** «... son tus pensamientos los que determinan el mundo que ves» (1:3) es uno de los principios fundamentales del *Curso*. Esta idea da origen a la célebre afirmación: «Por lo tanto, no trates de cambiar el MUNDO, sino procura más bien cambiar tu forma de pensar SOBRE el mundo» (T-21.I.1:7).

La mente existe; el mundo, en sí mismo, no. Tendemos a creer que el mundo causa —o al menos influye en— lo que pensamos, pero este *Curso* enseña que es la mente la verdadera causa de todo, mientras que el mundo no es más que el efecto de una mente obnubilada.

**III** Por primera vez se introduce aquí una idea sorprendente, que se repetirá en diversas formas más adelante, como: «Yo SOY responsable de lo que veo» (T-21.IV.2:3). Esto implica que mis opiniones sobre el mundo no son consecuencia de que el mundo sea de una determinada manera; al contrario, soy

yo quien fabrica el mundo que percibo a partir de mi manera de pensar. El mundo no es la causa de mis opiniones, sino su efecto.

Esta noción es un pilar fundamental en la ontología del *Curso* y constituye la base del perdón. Dado que el mundo, en sí mismo, carece de significado, lo que realmente perdono son mis propios pensamientos carentes de significado. Precisamente porque estos pensamientos son irreales, ellos son los que dan forma a un mundo culpable que yo mismo he inventado.

**IV** Esta línea aparece en las *Notas de Helen*, pero no en versiones posteriores, ni en el *Urtext*.

**V** No eres víctima del mundo que crees ver, sino de aquello que te cuentas a ti mismo.

**VI** El mundo no tiene culpa de nada. La culpabilidad que percibo en él es una proyección de mi propia mente. Si lo que observo en el exterior es el resultado de pensamientos carentes de significado, entonces no hay nada en ese mundo aparentemente externo que merezca ser «culpado». Lo único que necesita ser corregido son mis propios pensamientos.

**VII** A diferencia de los ejercicios anteriores, en este no aplicas la idea de manera concreta a los objetos que te rodean nombrándolos mientras lo haces. En lugar de eso, la repetición de la idea y el cambio en tu mirada no ocurren de forma simultánea. Ambas actividades se desarrollan a ritmos diferentes: la rapidez con la que diriges tu mirada contrasta con la lentitud con la que repites la idea.

**VIII** Puedo despreocuparme y perdonar lo que percibo porque carece de significado. Solo condeno y juzgo cuando creo que estoy viendo algo con significado: algo malo, perverso o terrible. Sin embargo, si aquello que percibo no tiene significado, no hay razón para condenarlo.

Y si mi mente es la causa de lo que veo, ¿cómo podría juzgarlo? Lo único que puedo hacer es reconocer, como afirma el *Texto*, que «soy responsable de lo que veo» (T-21.IV.2:3) y elegir cambiar mi propia mente.

## LECCIÓN 12

### Estoy disgustado porque veo un mundo que no significa nada.

1. La importancia de esta idea radica en el hecho de que corrige una importante distorsión en la manera en la que percibes.

<sup>2</sup>Piensas que lo que te disgusta es un mundo temible, triste, violento o demente.

<sup>3</sup>Todos estos atributos se los has dado tú.

<sup>4</sup>El mundo en sí mismo no tiene significado.<sup>1</sup>

2. Estos ejercicios se hacen con los ojos abiertos.

<sup>2</sup>Mira a tu alrededor, esta vez bastante despacio.

<sup>3</sup>Trata de pasar lentamente tu mirada de una cosa a otra de una manera bastante uniforme.

<sup>4</sup>No varíes el tiempo que empleas en considerar cada cosa que ves; trata de mantener el mismo ritmo durante todo el ejercicio.

<sup>5</sup>Lo que ves no importa.

<sup>6</sup>Te enseñas esto a ti mismo al concederle igual atención y tiempo a todo lo que miras.

<sup>7</sup>Este es un paso inicial para aprender a darle el mismo valor a todo lo externo.

3. Mientras miras a tu alrededor, dite a ti mismo:

*<sup>2</sup>Creo ver un mundo temible, un mundo peligroso, un mundo hostil, un mundo triste, un mundo malvado, un mundo demente...*

<sup>3</sup>Y así sucesivamente, usando cualquier término descriptivo que se te ocurra.

4. Si se te ocurren términos que parecen ser positivos en lugar de negativos, inclúyelos también.

<sup>2</sup>Por ejemplo, podrías pensar en «un mundo bueno» o «un mundo satisfactorio».

<sup>3</sup>Si se te ocurren tales calificativos, úsalos junto con los otros.

<sup>4</sup>Puede que todavía no entiendas por qué esos adjetivos «agradables» forman parte de estos ejercicios, pero recuerda que un «mundo bueno» implica un «mundo malo», y un «mundo satisfactorio» implica uno «insatisfactorio».

<sup>5</sup>Todos los términos que pasan por tu mente son adecuados para los ejercicios de hoy.

<sup>6</sup>Su aparente calidad no importa.

5. Asegúrate de no variar la duración del tiempo en el que aplicas la idea de hoy a lo que te parece agradable y a lo que te parece desagradable.

<sup>2</sup>Para los propósitos de estos ejercicios no hay diferencia entre ambos.

<sup>3</sup>Al final de la sesión de práctica, añade:

*<sup>4</sup>Pero estoy disgustado porque veo un mundo que no significa nada. **II***

6. Lo que no tiene significado no es ni bueno ni malo.

<sup>2</sup>¿Por qué entonces debería disgustarte un mundo que no tiene significado?

<sup>3</sup>Si pudieras aceptar el mundo como algo que no significa nada y dejaras que la verdad se reflejara en él, eso te haría enormemente feliz.

<sup>4</sup>Pero debido a que el mundo no tiene significado, te sientes impulsado a describirlo como tú quieres que sea. **III**

<sup>5</sup>Eso es lo que ves en él.

<sup>6</sup>Y eso es lo que en verdad no significa nada.

<sup>7</sup>Bajo tus palabras está inscrita la Palabra de Dios.

<sup>8</sup>Lo que ahora te disgusta es la verdad, pero cuando tus palabras hayan sido borradas, verás la Suya. **IV**

<sup>9</sup>Ese es el objetivo último de estos ejercicios.

7. Practicar la idea de hoy tres o cuatro veces es suficiente.

<sup>2</sup>Ninguna de estas sesiones debe prolongarse más de un minuto.

<sup>3</sup>Es posible que incluso eso se te haga demasiado largo.

<sup>4</sup>Suspende el ejercicio si experimentas tensión.

---

**I** El significado de algo es el contenido que un signo o símbolo expresa, y dado que has construido un universo de símbolos desprovistos de amor, lo que percibes a tu alrededor te desagrada. Pero, ¿cómo podría ser de otra manera?

¿Crees que podrías encontrar satisfacción en algo que carece de amor, algo que no está hecho de la misma sustancia que tú, el Amor de Dios? Lo que realmente te disgusta es la irre realidad del mundo que ves, porque, en lo más profundo de ti, reconoces que ese mundo no es real, ya que no se

parece a ti.

Si ese mundo fuera como tú, ciertamente lo amarías. Pero aquello que tú sí has creado, que es como tú y amas, no se llama «mundo». Eso es real, y este *Curso* lo denomina «las Creaciones del Hijo de Dios».

**II** En el Texto hay una práctica semejante a esta (T-14.XII.9:1-4): «Y cuando tu paz se vea amenazada o perturbada de CUALQUIER manera, dite a ti mismo: No conozco el significado de nada, TAMPOCO DE ESTO. Por eso, NO sé CÓMO RESPONDER A ELLO. Y no usaré lo que aprendí por mí mismo en el pasado para que me guíe ahora».

**III** Esto es, precisamente, lo que te disgusta: los significados que tú mismo has asignado al mundo. Reflexiona por un momento sobre lo que aquí se dice: «... te sientes impulsado a describirlo como tú quieres que sea».

¿No te resulta sorprendente que desees ver, justamente, un mundo que te desagrade? Esta afirmación es tan impactante que merece que te detengas y te preguntes a ti mismo si realmente es así. Sin embargo, es probable que, por ahora, no hayas logrado desarrollar la honestidad y la claridad necesarias para reconocer las cosas tal como son.

No descartes esta idea, pero tampoco te sientas obligado a aceptarla como cierta solo porque se te ha dicho. Tómate el tiempo necesario para considerarla con calma. Obsérvate, analiza tu mente. Puede que te lleve días, meses, años... o incluso vidas. Eso no importa. Lo importante es no olvidarla, porque el poder de esta idea para liberar tu mente es extraordinario. Cuando finalmente comprendas con claridad que sufres precisamente porque eliges sufrir, habrás descubierto la clave de la felicidad.

**IV** Lo que ahora te disgusta es la verdad de que el mundo que ves no tiene ningún significado en sí mismo.

## LECCIÓN 13

### Un mundo sin significado engendra temor.

1. La idea de hoy es una variante de la anterior, salvo que es más específica en cuanto a la emoción que suscita.

<sup>2</sup>En realidad, un mundo sin significado es imposible.

<sup>3</sup>No existe nada que no tenga significado.

<sup>4</sup>Sin embargo, de esto no se deduce que no creas percibir algo que no tiene significado.

<sup>5</sup>Por el contrario, eres muy propenso a pensar que sí lo percibes.

2. El reconocimiento de la falta de significado despierta una intensa ansiedad en todos los que se perciben como separados.<sup>I</sup>

<sup>2</sup>Representa una situación en la que Dios y el ego se «desafían» mutuamente en cuanto al significado que debe adscribirse al espacio vacío que presenta la falta de significado.<sup>II</sup>

<sup>3</sup>El ego se apresura frenéticamente a establecer allí sus propias «ideas», temeroso de que el vacío pueda utilizarse para demostrar su propia irrealidad.<sup>III</sup>

<sup>4</sup>Y solo en esto tiene razón.

3. Es esencial, por lo tanto, que aprendas a reconocer lo que no tiene significado como tal y lo aceptes sin temor.

<sup>2</sup>Si tienes miedo, con toda seguridad dotarás al mundo de atributos que no posee y lo llenarás de imágenes que no existen.

<sup>3</sup>Para el ego, las ilusiones son recursos que proporcionan seguridad, tal como deben serlo para ti, que te identificas con él.<sup>IV</sup>

4. Los ejercicios de hoy, que deben hacerse unas tres o cuatro veces durante no más de un minuto como máximo cada vez, deben practicarse de una manera algo diferente a los anteriores.

<sup>2</sup>Con los ojos cerrados, enuncia la idea de hoy.

<sup>3</sup>Luego, abre los ojos y mira a tu alrededor lentamente, diciendo:

*<sup>4</sup>Estoy contemplando un mundo que no significa nada.*

<sup>5</sup>Repite esta declaración en silencio mientras miras a tu alrededor.

<sup>6</sup>Luego, cierra los ojos y concluye con:

*<sup>7</sup>Un mundo sin significado engendra temor, porque pienso que estoy compitiendo con Dios.*

5. Tal vez te resulte difícil no poner algún tipo de resistencia a esta declaración final.

<sup>2</sup>Cualquiera que sea la forma en que se manifieste esa resistencia, dite a ti mismo que la verdadera razón por la que tienes miedo de ese pensamiento es debido a la «venganza» del «enemigo».

<sup>3</sup>No se espera que a estas alturas creas esta afirmación, y probablemente trates de descartarla por absurda.

<sup>4</sup>No obstante, toma buena nota de cualquier señal de temor evidente o encubierto que esa idea pueda despertar.<sup>V</sup>

6. Este es nuestro primer intento de establecer una relación explícita de causa y efecto de un tipo que aún eres muy inexperto en reconocer.<sup>VI</sup>

<sup>2</sup>No te entretengas en la declaración final, y no trates siquiera de pensar en ella excepto durante los periodos en que haces el ejercicio.

<sup>3</sup>Eso será suficiente por ahora.

---

**I** Si lo que percibo en el mundo carece de significado, entonces el pensamiento en mi interior que lo originó tampoco lo tiene. Y dado que yo me identifico con mis pensamientos, esto implica que yo mismo carezco de significado, es decir, que no existo.

La ansiedad surge porque, en algún nivel, reconozco que esta falta de significado se extiende a mi propia existencia individual, separada y egoica.

**II** Esta es una forma de explicar lo que sucede en tu mente, aunque, naturalmente, no es como tú lo percibes. Al haberte identificado con el ego, interpretas los acontecimientos de tu mente desde su perspectiva.

**III** Esta figura algo grotesca del ego, abalanzándose para asignar significados, no debería sorprenderte, porque eso es precisamente lo que ocurre en tu mente constantemente. Eso es lo que llamas «pensar», «mis pensamientos» o tu «diálogo interno». No es más que el frenesí del ego por conferir significado a las ilusiones.

No es que tu mente haya sido poseída por el ego; eso no es así. El ego no es nada, y tú tienes todo el poder. Lo que sucede es que has elegido escuchar esa voz, que no es más que el efecto en tu santa mente de haber aceptado la idea de la separación, lo que podríamos llamar “el ego como efecto”. Tú eres libre, siempre lo has sido y siempre lo serás. Sin embargo, en tu situación actual, esa libertad reside únicamente en decidir qué voz eliges escuchar.

Tú no generas ni produces los pensamientos que crees tener; simplemente los suscribes. Ese «pensar», por llamarlo de alguna manera, es una figuración automática de tu mente que transforma tus miedos y deseos en «formas». Es similar a lo que ocurre en tus sueños nocturnos: un lenguaje figurativo con el que tu subconsciente se comunica con tu conciencia, una fantasía, una ilusión que puedes optar por considerar real, o no.

La idea de estar separado —el ego como causa— no tiene sustancia porque no es real. Tú, que sí eres real, no estás separado. Sin embargo, sostener esa idea genera en tu mente una burbuja de ilusión a la que llamas mundo personal o identidad personal —el ego como efecto—. No podrás escapar de ella mientras le atribuyas realidad y significado. Esa burbuja ilusoria, tan frágil como una pompa de jabón, se mantiene gracias a tu credulidad, y esa es la razón por la que necesitas el perdón para desvanecerla.

**IV** Como vimos anteriormente en la primera nota de la L-11, las ilusiones son mecanismos compensatorios que intentan mitigar el *horror vacui* de una supuesta existencia separada de Dios. Reconocer que lo que contemplas no significa nada exige una honestidad impecable, pero es algo que está a tu alcance y que puedes permitirte.

No temas. No perderás nada real al aceptar esta verdad; solo dejarás atrás las limitaciones imaginarias con las que has construido tu insignificante identidad. No temas la expansión de conciencia que la verdad traerá consigo. Tú no fuiste creado para ser esclavo de una idea absurda y sufriente. Trata de recordar aquello a lo que tu corazón te está llamando. Abandona el miedo y camina con confianza hacia Dios, hacia tu verdadero Ser.

**V** Ese miedo atávico y profundo que inquieta tu mente no es, en realidad, más que un gesto infantil e irrelevante que de ningún modo ofende a tu Padre. A partir de ese supuesto «pecado original», has creado un enemigo imaginario que te ha llenado de temor y que has ocultado en lo más profundo de tu conciencia. Aunque no está realmente ahí, tu creencia en su existencia basta para que lo percibas como real.

Ahora se manifiestan ante ti los descendientes de ese miedo ancestral, los «hijos de los hijos de los hijos» de aquella fantasía que inventaste al imaginar que habías abandonado tu hogar llevándote unos cuantos «tesoros». Tú eres el hijo pródigo, y seguramente recuerdas cómo termina esa historia.

**VI** Lo que se te presenta aquí es, nada más y nada menos, el temor a Dios, el último obstáculo a la paz. Estas son palabras mayores, y por eso Jesús te aconseja que no te entretengas con la idea más de lo que es necesario para hacer el ejercicio; tan solo tenla presente, porque es la verdad.

Será en la Segunda Parte de este *Libro de Ejercicios* donde comenzarás a redimir esta profunda confusión que, literalmente, te está amargando la vida.

## LECCIÓN 14

### Dios no creó un mundo sin significado.

1. La idea de hoy es, por supuesto, la razón por la que un mundo sin significado es imposible.<sup>I</sup>

<sup>2</sup>Lo que Dios no creó no existe.

<sup>3</sup>Y todo lo que existe, existe tal como Él lo creó.

<sup>4</sup>El mundo que ves no tiene nada que ver con la Realidad.

<sup>5</sup>Es fruto de tu propia factura, y no existe.<sup>II</sup>

2. Los ejercicios de hoy deben practicarse con los ojos cerrados durante todo el tiempo.

<sup>2</sup>El periodo de búsqueda mental debe ser corto, un minuto como máximo.

<sup>3</sup>No hagas más de tres sesiones de práctica con la idea de hoy, a menos que te sientas cómodo.

<sup>4</sup>Si es así como te sientes, será porque realmente entiendes para qué sirven.

3. La idea de hoy es otro paso en el proceso de aprender a abandonar los pensamientos que has inscrito en el mundo y a ver la Palabra de Dios en su lugar.<sup>III</sup>

<sup>2</sup>Los primeros pasos de este intercambio, al que en verdad se le puede llamar salvación, pueden ser bastante difíciles, e incluso bastante dolorosos.

<sup>3</sup>Algunos de ellos te conducirán directamente al miedo.

<sup>4</sup>Mas no se te dejará ahí.

<sup>5</sup>Trascenderás ese miedo e irás mucho más allá, pues nos dirigimos hacia la perfecta seguridad y la perfecta paz.

4. Con los ojos cerrados, piensa en todos los horrores del mundo que pasen por tu mente.

<sup>2</sup>Nombra cada uno tal como tú lo ves, y luego niega su realidad.

<sup>3</sup>Dios no creó eso, y esa es la razón por la que no es real.

<sup>4</sup>Di, por ejemplo:

*<sup>5</sup>Dios no creó esa guerra en \_\_\_\_\_, por lo tanto, no es real.<sup>IV</sup>*

*<sup>6</sup>Dios no creó el accidente de avión en \_\_\_\_\_, por lo tanto, no es real.*

*<sup>7</sup>Dios no creó ese desastre [especifica cuál] en \_\_\_\_\_, por lo tanto, no es real.*

*<sup>8</sup>Dios no creó esa enfermedad [especifica cuál y nombra a la persona], por lo tanto, no es real.*

5. Los temas adecuados para aplicar la idea de hoy también incluyen todo lo que temes que te pueda ocurrir a ti o a cualquiera que te importe.

<sup>2</sup>En cada caso, nombra el «desastre» de manera muy específica.

<sup>3</sup>No uses términos generales.

<sup>4</sup>Por ejemplo, no digas «Dios no creó la enfermedad», sino «Dios no creó el cáncer», o los ataques al corazón, o cualquier cosa que te atemorice.

6. Lo que estás contemplando es tu repertorio personal de horrores.

<sup>2</sup>Esas cosas forman parte del mundo que ves.

<sup>3</sup>Algunas de ellas son ilusiones compartidas, y otras son parte de tu infierno personal.

<sup>4</sup>Eso no importa.

<sup>5</sup>Lo que Dios no creó solo puede estar en tu propia mente separada de la Suya.

<sup>6</sup>Por lo tanto, no tiene ningún significado.

<sup>7</sup>En reconocimiento de este hecho, concluye los periodos de práctica repitiendo la idea de hoy:

*<sup>8</sup>Dios no creó un mundo sin significado.*

7. La idea de hoy puede aplicarse, por supuesto, a cualquier cosa que te perturbe a lo largo del día, aparte de los periodos de práctica.

<sup>2</sup>Sé muy específico al aplicarla.

<sup>3</sup>Di:

*<sup>4</sup>Dios no creó un mundo sin significado.*

*<sup>5</sup>Él no creó [especifica la situación que te perturba], por lo tanto, no es real.*

---

**I** L-13.1:2 «De hecho, un mundo sin significado es imposible».

**II** Toda cultura humana posee una narrativa que explica el origen del universo percibido, conocida como «cosmogonía». Esta puede adoptar una naturaleza científica, mitológica o religiosa, pero en todos los casos se basa en la premisa de que aquello que percibes es real. En este sentido, todas las cosmogonías humanas comparten una similitud esencial, salvo aquellas de carácter no dualista, como la que propone este *Curso*. Aquí se te enseña que el mundo es una ilusión y que todo lo que percibes es irreal. De hecho, este *Curso* sostiene que percibir es comparable a soñar: solo la mente es real, y todo lo que crees percibir no es más que pensamientos concebidos por ti

que nunca han abandonado su fuente, tu propia mente.

El *Texto* comienza afirmando: «Lo real no corre peligro, y lo que corre peligro no es real». Aunque la inexistencia de lo que no es real pueda parecer evidente, lo que no resulta tan claro es que todo lo que percibes pertenece a esa categoría de irrealidad. La introducción culmina con estas palabras: «En eso radica la Paz de Dios».

La Paz de Dios es, precisamente, la salvación que buscas en este mundo que tanto te perturba. Sin embargo, si el mundo no es real, ¿por qué habrías de afligirte? Si alcanzaras la conciencia de su irrealidad, ¿no disfrutarías entonces de la Paz de Dios?

Sufres, temes, culpas y te culpas porque crees que el mundo en el que vives es verdadero. Pero, ¿acaso crearía Dios un mundo así? Si Dios no lo creó, entonces el mundo no existe; y si el mundo existe, entonces Dios no es real. En última instancia, no hay más alternativas que estas.

La Lección de hoy te invita a tomar una decisión entre ambas posibilidades y, una vez que lo hagas, a descansar e ignorar cualquier interpretación que la voz del ego intente ofrecerte sobre lo que percibes. Este *Curso* es extremadamente simple, y esa es su esencia. Esta es la piedra angular sobre la que se construye todo su sistema ontológico: su explicación de lo que es real.

Para adoptar este planteamiento, será necesario un cambio profundo en tu mente. Ahora te encuentras apenas en el inicio de ese proceso. Es natural que, en este punto, la idea de que todo lo que crees amar, así como todo lo que temes y odias, no sea real, te resulte igualmente perturbadora. Tu mente ha sido condicionada desde el momento en que abriste los ojos al mundo a aceptar una cierta descripción de la realidad. Todo lo que se te ha enseñado y todo lo que te has repetido a ti mismo desde entonces es falso, y precisamente esa es la razón por la que piensas como piensas y crees lo que crees.

Se te ha explicado, y eres consciente de ello, que este es un *Curso* diseñado para entrenar tu mente en una nueva forma de interpretar la realidad. Estás apenas comenzando este camino. No se espera que abrasces con entusiasmo las nuevas propuestas desde el inicio, ni es necesario que lo hagas. No tienes que creer ciegamente en nada de lo que aquí se te enseña, ya que creer, por sí solo, no te conducirá al verdadero conocimiento.

Simplemente, mantén tu mente abierta a una nueva posibilidad y empieza a experimentar los efectos por ti mismo. Con el tiempo, irás adquiriendo una comprensión más profunda de la verdad, sin que nadie tenga que convencerte de ella.

**III** L-12.6:7-8 «Bajo tus palabras está escrita la Palabra de Dios. La verdad te desconcierta ahora, pero cuando tus palabras hayan sido borradas, verás la Suya»

**IV** Helen originalmente escribió «la guerra en Vietnam» —esto fue en 1969—, pero luego cambió la frase para que se leyera de esta otra manera. La referencia a Vietnam, sin embargo, te muestra el tipo de especificidad que se te pide en este ejercicio.