

Milagros en Red

Boletín N° 1
Febrero 2002

Correo mensual con escritos, secciones de libros, artículos, cuentos y más...

Bienvenidos a esta primera edición del Boletín de Milagros en Red!

Nos sentimos en verdad radiantes al poder ofrecer este servicio para todos los estudiantes de Ucdm®. Esperamos que en este modesto encuentro mensual encuentren abundantes recursos para acompañar su camino junto al Curso. Este es el propósito que nos guía y por supuesto estamos deseosos de recibir toda sugerencia para hacer de éste, un auténtico vínculo de comunicación. El Espíritu nos mueve a manifestar la verdadera Unión que somos, y descansamos en Él confiando en que haremos de este flamante boletín, una expresión más para reflejar esa misma Voluntad y Amor.

**“Enseña sólo Amor,
pues eso es lo que eres”**

Bendiciones,
patricia
Milagros en Red

En Este Número:

Escuchando A Tu Guía Interior, por Jon Mundy

Los Pasos Del Perdón, por Dr. Gerald Jampolsky

Abriéndonos Al Dolor. Por Ram Dass

La Vida No Es, breve cuento anónimo

Reflexiones Sobre El Texto, por Ray Gribble

Novedades de Milagros en Red

Escuchando A Tu Guía Interior - Parte 1

Por Jon Mundy

Parte I Introducción

Capítulo 1 “El llamado a la alegría”

Es mi intención la de convencerlos (en caso aso de que aun no lo estén) de que para cada uno de nosotros existe un guía interior. Muy dentro nuestro, existe un Tu que es muy inteligente, que conoce tu necesidad de cada día y que puede responder el deseo más profundo de tu corazón.

Este guía conoce exactamente la correcta decisión que debes tomar, en cada una de las oportunidades que se te presenten. Cuando lo escuchas y dejas que dirija cada una de tus decisiones, la vida se arregla milagrosamente.

La mayoría de nosotros vive vidas activas con muchas responsabilidades. Involucrados así como estamos en el mundo, la vida interior se abandona – la mayoría de las veces se olvida completamente. Casi todos nosotros no hemos sido educados con la conciencia de una vida interior, y en su

lugar seguimos reglas y normas que nos fueron dadas. Por otro lado, bien es posible que sigamos a eso que llamamos nuestra conciencia, que puede tener o no nada que ver con la guía interior. Escuchar a nuestro guía interior es una cuestión de re-educación, de prestar atención una vez más a una valiosa fuente de consejo que siempre ha estado presente para nosotros, aunque la hayamos olvidado casi completamente.

Investigaciones recientes sobre el cerebro, indican que cuanto más los ejercitamos, más tarde llegará la senilidad. De una forma similar, aprender a escuchar a nuestro guía interior requiere práctica y templanza, pero como con cualquier otro ejercicio, cuanto más lo practicamos, más fácil se vuelve.

La pequeña y loca idea

La idea de que en cada uno de nosotros existe un guía interior, un principio inteligente, un genio interior, un espíritu que habita en nuestros adentros, una pequeña chispa, un consejero, un sanador, un mediador o un maestro no es nueva. La idea es tan vieja como la humanidad. Un Curso de Milagros nos dice que esta Voz fue puesta en nuestras mentes en el mismísimo instante en el que decidimos separarnos de la mente de Dios. Mitológicamente, este evento se entiende según los términos de lo que sucedió en el Jardín del Edén. En algún punto un hombre, una mujer, tú, yo, nosotros; si nosotros decidimos que era posible tener un pensamiento que no estuviera contenido en la mente de Dios, y desde entonces, hemos estado tratando de pensar ese pensamiento.

**Una diminuta y alocada idea, de la que el Hijo de Dios olvidó reírse,
se adentró en la eternidad,
donde todo es uno
T-27.VIII.6:2**

La “diminuta y alocada idea” significa que en realidad es posible escuchar una voz que no es la de Dios. Durante los últimos millones de años, varios millones de nosotros hemos estado escuchando una loca voz que nos dice cosas ridículas. Nos dice que estamos separados, que no es posible volver a casa otra vez, que somos débiles y frágiles y limitados en unos cuerpos que van a sufrir y morir y que esto es todo lo que hay.

Pero esto no es todo lo que hay.

El recuerdo de Dios aún revolotea en nuestras mentes. Aunque muy oculto algunas veces, Dios jamás nos ha abandonado y podemos recordarlo en cualquier momento. Todos hemos estado en contacto con nuestro guía interior. ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste Su Voz?

- Quizás cuando eras niño, y de alguna manera más inocente de lo que ahora eres, y más interesado en la fantasía, cuentos de hadas y otras cosas misteriosas que hoy no quieres admitir en forma consciente? Eran esas cosas posibles y ahora no lo son más? Las muñecas estaban vivas? Existían las hadas? Eran los ángeles una posibilidad cercana? Existían otros mundos, el mundo de las hormigas, el mundo de los duendes u otros mundos en el espacio exterior?
- Quizás estabas leyendo alguna lectura inspiradora y una línea se destacó con tal impecable e inmaculada e irreprochable verdad que supiste que tenía que ser verdad.
- Quizás hayas experimentado un momento de gran sincronicidad, algún momento cuando una serie de sucesos estaban relacionados de forma más que significativa.
- Quizás haya venido de un sueño, intuición o presentimiento.
- Quizás haya venido un día cuando estabas parado en un lugar abierto, o contemplando un amanecer o un atardecer.
- Quizás haya sucedido porque tus viejas creencias dejaron de funcionar.
- Quizás haya sucedido porque no eres muy bueno prestando atención, y te golpeaste fuerte en la cara con eso que llamamos realidad y entonces tuviste que prestar atención.
- Quizás haya sucedido simplemente porque viste que estabas pensando de una manera equivocada sobre las cosas y que entonces necesitabas de otra forma de verlas.
- Quizás haya venido en la voz de un amigo o de un maestro quien te dijo algo que necesitabas mucho escuchar.
- Quizás escuchaste la Voz en una larga caminata, o mientras manejabas, o pescabas o andabas en bicicleta, o cuando te encontrabas distendido.

Voy a intentar adivinar y decir que en el 99.9% de las veces no escuchamos nuestro guía interior. Afortunadamente, queda aún ese 0.1% de las veces cuando sí nos llega con increíble claridad.

Un milagro es ver las cosas como Dios las ve.

Es la intención de este libro, la de ver las cosas como Dios las ve, para que ese porcentaje pequeño crezca, con el objeto de que escuchar a nuestro guía interior sea una experiencia cada vez más frecuente y no ocurra de vez en cuando sólo porque nos hemos llevado por delante la realidad.

Sobre El Autor

Jon Mundy es un popular disertante y facilitador de talleres en los Estados Unidos. También es autor de "Despertando a Tu Propio Llamado". Es cofundador, junto con Diane Berke, de Interfaith Fellowship en la ciudad de Nueva York. También publica una revista llamada "On Course". Y sobre este libro, Gerald Jampolsky dijo "No hay nada más importante que aprender a escuchar a la voz interior que nos guía. Este maravillosamente claro libro de Jon nos ayuda enormemente a conseguirlo".

En la próxima entrega, continuaremos con el Capítulo "Recordando a mi Ser, Recordando mi Hogar" de este libro.

Los Pasos Del Perdón por Dr. Gerald Jampolsky

1. Permanece abierto a la posibilidad de cambiar tus creencias sobre el perdón. Reconoce que el perdón es un acto de fortaleza, no de debilidad.
2. Está dispuesto a dejar de ser una víctima. Elegir aferrarnos a los resentimientos y pensamientos que no perdonan, es elegir sufrimiento. Deja de encontrar valor en la autocompasión.
3. Recuérdate a ti mismo que tu ira y tus juicios no pueden ni cambiar el pasado ni castigar a alguien más, pero si pueden herirte. Los sucesos del pasado no pueden lastimarte ahora, pero tus pensamientos sobre el pasado pueden causarte un inmenso dolor y angustia. Reconoce que cualquier dolor emocional que sientas en este momento es causado solamente por tus propios pensamientos.
4. Observa el valor que tiene renunciar no a uno, sino a todos tus juicios. No es coincidencia que las personas más felices son aquellas que eligen no juzgar y que conocen el valor del perdón.
5. Reconoce que aferrarte a la ira no habrá de traerte lo que quieres. Pregúntate: "Aferrarme a mi ira justificada, ¿me trae paz mental?" Ira y paz; juicios y felicidad, no ocurren al mismo tiempo.
6. Reconoce que no tiene ningún valor castigarte a ti mismo. Una vez que hayas reconocido que tu enojo y tus pensamientos desdichados acerca del pasado están envenenando tu vida, aceptarás el perdón y conocerás el significado del amor.
7. Admite que el perdón significa renunciar a toda esperanza de haber tenido ¡un pasado mejor! Acepta tu pasado, perdona tu pasado y acepta el presente y el futuro con esperanza! No hay ninguna ley que te fuerce a que permanezcas como una víctima del pasado.
8. Elige ser feliz en vez de tener razón. Cuando dejamos de tratar de controlar a los otros y en lugar de eso nos concentramos en nuestros propios pensamientos, nos damos a nosotros mismos el regalo de la libertad y de la paz.
9. Cree que tu tienes el poder de elegir los pensamientos que pones en tu mente. Quizás el don más grande que hemos recibido es el poder de elegir pensamientos amorosos en lugar de iracundos. Tu mente no es un contenedor que permanecerá intacto ante la basura que depositas en él. Trata a tu mente como un jardín, y florecerá.

10. Está dispuesto a que la paz mental sea tu objetivo y acepta que el perdón es la llave de la felicidad. A pesar de todo el caos que nos rodea, podemos conocer lo que la paz es, si ese es nuestro único objetivo. No dejes que las circunstancias externas o que la gente te diga si debes estar feliz. La ira, los juicios y los pensamientos que no perdonan nos hacen sufrir, y dejarlos ir nos trae alegría. Y es así de simple!!

Sobre El Autor

Tanto el Dr. Gerald Jampolsky como su esposa, la Dra. Diane Cirincione, conferencistas internacionales y autores de libros de gran éxito, comparten su visión y experiencias en la aplicación de los principios de Un Curso de Milagros en nuestro mundo.

En Internet: www.miraclecenter.org

La Vida No Es ...

Autor anónimo

La vida no es acerca de ver qué resultado tenemos.

No es acerca de cuánta gente te llama, o con quienes has salido, estás saliendo y nunca saliste. No es sobre a quién le diste un beso, que deporte practicas, o que persona te gusta.

No es sobre los zapatos que usas, o tu cabello o el color de tu piel o dónde vives o a cuál escuela fuiste.

De hecho, no es sobre títulos, dinero, ropa o colegas que te aceptan o no.

La vida no es sobre si tienes un montón de amigos o si estás solo, y no es sobre si te han aceptado o no.

La vida no es nada sobre esto.

La vida es sobre aquellos que amas y aquellos que lastimas. Es como te sientes con vos mismo. Es sobre confianza, felicidad y caridad. Es sobre quedarse con los amigos y reemplazar un viejo odio interior con amor. La vida es sobre evitar los celos. Vencer la ignorancia y construir confianza. Es sobre lo que dices y sobre lo que quieres decir con lo que dices. Es sobre ver a la gente por lo que es y no por lo que tienen.

Y sobre todo, la vida es usar tu vida para tocar la vida de alguien de una forma tal que no hubiera podido conseguirse de otra manera.

Sobre estas opciones, es sobre lo que la vida es.

Abriéndonos Al Dolor - Ejercicio

por Ram Dass

Encuentra una posición en la cual puedas permanecer cómodo por unos minutos.

Trae a tu conciencia un pensamiento o una sensación corporal que te resulte desagradable.

Quizás sea una imagen o un recuerdo, un dolor físico o una dolencia.

Elige solo uno.

Permite que tu atención se concentre sobre este pensamiento o sensación.

Permítete estar en contacto con ese malestar.

Lleva tu atención a un nivel más íntimo para soportar ese pensamiento o esa sensación.

Siente la forma en la cual tu mente o tu cuerpo tiende a empujar en contra de lo que no placente-

ro, tiende a cancelar esa sensación.

Siente con tu mente o en tu cuerpo el dolor y la resistencia en contra del dolor: ambos presentes y sin embargo separados el uno del otro.

Identifica tu tendencia a querer equipararte con la resistencia y a negar o aislar o expulsar el dolor.

Pero en vez de empujar el pensamiento doloroso o la sensación, quédate con él... gentil pero firmemente.

Ahora comienza a aflojar el anillo de resistencia que rodea el pensamiento o sensación dolorosa, aflójalo de la misma forma en que suavemente abres el puño.

Considera ahora la posibilidad de que la resistencia al dolor sea más dolorosa que el dolor en su mismo. Observa como la resistencia cierra tu corazón e inunda tu cuerpo y tu mente con tensión y malestar.

Ahora seguimos aflojando la resistencia, esa tirantez que se ha acumulado alrededor del dolor.

Advierte algún temor que se haya podido desarrollar alrededor de este pensamiento o sensación de dolor. Deja ahora que el temor se disuelva, junto con la resistencia. Con suavidad... nos abrimos... liberando...

Dejamos que el pensamiento o sensación de dolor flote en libertad, ya no lo retenemos más en el escenario de la resistencia.

Seguimos ahora dejando ir cualquier resistencia que trate de apagar esta experiencia.

Permite que los pensamientos desagradables o sensaciones lleguen completamente a tu nivel de conciencia.

No retenemos ninguno... no los empujamos... tan solo flotan libres...

No hay resistencia. Sólo el pensamiento o la sensación, y la conciencia de ella, momento a momento.

Contempla ahora que el pensamiento desagradable es solo un pensamiento... la sensación de dolor es sólo una sensación... solamente eso... nada más

Con suavidad... nos abrimos... liberando...

Una y otra vez... hasta que queda solo el pensamiento... solo la sensación...

Y sigue cambiando, de minuto a minuto, siempre cambiando...

Con suavidad...nos abrimos... gentilmente...permitiendo... flotar en libertad.

Adaptado de "Quien Muere"

Por Ram Dass & Paul Gorman

Reflexiones Sobre El Texto

por Ray Gribble

Reflexión basada en el T-1.VI "El significado de los milagros: La ilusión de las necesidades"

Un solo error en nuestro pensamiento es todo lo que necesita corrección. Un error es el cimiento sobre el cual se erigen todos los otros. Corrige este único error y los otros desaparecen. No estamos separados de Dios y nunca lo hemos estado. Es imposible estar separado de Dios. Dios es perfecto. El se extendió a sí mismo al crear a su Único Hijo. El Hijo no está separado del Creador, El Hijo de Dios es una extensión de Dios. Su Hijo también es perfecto ya que la perfección crea perfectamente.

Todas las cosas que vemos, toda la gente que pensamos que vemos, son ilusiones que hemos fabricado. No son reales. Son un método para expiar por nuestro error al pensar que podíamos estar

separados de Dios. En nuestra arrogancia, el ego usa lo que hemos fabricado para probar que estamos separados.

Todos los pensamientos que abriguemos acerca de la separación son ilusiones de un error temporal. Todos los pensamientos que no digan otra cosa excepto que "esto no es real porque no es de Dios", son intentos de corregir la ilusión sin cambiar nuestra opinión acerca de la fuente de la ilusión. La ilusión no es de Dios. No es perfecta. Cambia siempre. Nunca se completa. No puede ser de Dios.

Dios nos ha dado un mensajero para recordarnos lo que es real y lo que es ilusión. Su mensajero usa las ilusiones que hemos fabricado para recordarnos lo que Dios ha creado. El Espíritu Santo es la única voz que escuchamos que dice la verdad. Su visión es la única visión que nos conduce a la realidad. Sus correcciones son las únicas que nos ponen en camino al error original. Él es el único que ve el error por lo que es. Tropezamos una y otra vez tratando de corregir miríadas de errores sin corregir el error en su mismísima fuente. Esto así no funciona. El Espíritu Santo corrige el error en su fuente. Y esto sí funciona!!

En cada instante tenemos que tomar una decisión. Hemos fabricado un mundo lleno de pecado, dolor, culpa, miedo y muerte. No es real, pero puede ser utilizado. Nosotros elegimos la forma en que puede ser usado. Cada decisión que tomemos que no sea aquella que el Espíritu Santo nos indica, es parte de la ilusión. Las opciones que el Espíritu Santo nos murmura no son parte de la ilusión. El uso que Él hace de la ilusión nos conduce a la libertad, el uso nuestro no. El uso que el Espíritu Santo hace de las ilusiones, nos despierta a lo que es real, el nuestro nos desorienta y nos lleva de nueva a la ilusión. Él le da fin a las ilusiones, nosotros las perpetuamos. Él nos conduce en Amor, Paz y Alegría. En cada instante, tenemos la misma opción. En cada instante tenemos que tomar la misma decisión, ya que hay un solo error que necesita ser corregido.

Novedades de Milagros en Red

Milagros en Red es una asociación civil sin fines de lucro dedicada a extender las enseñanzas de Ucdm® acompañando a los estudiantes en la práctica de sus vivificantes principios, no tan solo a través de este boletín o de la revista "**Semillas de Milagros**", sino que a partir del próximo mes tendrá presencia en la Internet.

Y es a través de la iluminadísima visión de maestros como Robert Perry, Allen Watson, Beverly Hutchinson, Gerald y Diane Jampolsky, Jon Mundy, Ian Patrick, Hugh Prather, Richard Gayton, Louise Frechette, Greg Mackie y tantos otros que, desde el amor que los inspira, han consentido para que Milagros en Red difunda todo el material de estudio que a lo largo de los años han publicado.

Pero recordemos que la lectura de estos inestimables y sensibles artículos no pretenden, de ninguna manera, sustituir el estudio del Texto mismo.

Con respecto al uso del material, todos los autores han pedido que se mencione la fuente; así que esperamos que cada uno de ustedes haga lo propio.

Muchas gracias.