

# Milagros en Red

Boletín N° 4  
Mayo 2002

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

**Bienvenidos a esta nueva edición del  
Boletín de Milagros en Red**

Celebramos ahora una nueva edición de este modesto servicio de comunicación, renovando nuestra sincera ofrenda de paz. ¡Cuántas veces hemos leído que nuestro Padre nos ha prometido paz! Pero tenemos que aprender a contemplar este mundo de otra manera, tenemos que elegir cómo vamos a verlo porque ésa es nuestra decisión. La paz es quimérica para los que prefieren el conflicto pero es inevitable para los que celebran la paz. Y así entregamos toda nuestra energía para unir nuestros deseos en uno solo. Un solo deseo que nos acompañe en el camino de recordar que compartimos una sola Voluntad con todos nuestros hermanos. Este es el Espíritu que nos sustenta.

Deseas la Paz de Dios.  
Y eso es lo que desean también todos los que parecen ir en pos de sueños.  
Esto es lo único que pides para ellos como para ti  
Cuando haces esta petición con profunda sinceridad  
Le.pl 185.10:1-3

Bendiciones,  
pat  
Milagros en Red

## En Este Número:

Escuchando A Tu Guía Interior, por Jon Mundy

¿Debo Meditar?, por Judy Allen

El Temor Debilita, El Amor Vivifica, por Dr. Lee Jampolsky

Reflexiones Sobre El Texto, por Ray Gribble

Autobiografía En 5 Capítulos, autor anónimo

Novedades de Milagros en Red

## Escuchando A Tu Guía Interior - Parte 4

Por Jon Mundy

Parte I Introducción Capítulo 4 "Una Mente Sanada No Planifica"

**La mente que ha sanado no planifica.  
Simplemente lleva a cabo los planes que recibe  
Al escuchar una Sabiduría que no es la suya.  
Espera hasta que se le indica lo que tiene que hacer,  
Y luego procede a hacerlo.  
LE pl 135.11:1-3 (énfasis agregado)**

Esta cita aparece en la lección 135 del Libro de Ejercicios de Un Curso de Milagros; y la lección comienza con la frase "Si me defendiendo he sido atacado". Luego elabora algunas de las formas a través de las cuales nos defendemos y porqué buscamos hacerlo.

La mayoría de nosotros estamos muy bien protegidos, utilizamos defensas tan inconscientemente y con tanta frecuencia y facilidad, que no estamos siquiera concientes del hecho de estar usándolas. La meta de todas las defensas es impedir que la verdad sea íntegra. Todas son formas para

que ignoremos nuestra responsabilidad. Las defensas le dan plena realidad a las ilusiones, haciendo entonces que la corrección de nuestra percepción errónea sea doblemente difícil. Después de todo, si te estás defendiendo a ti mismo, debes estar en lo cierto. ¿Cierto? Quiero decir que tienes razón, no? Reflexiona un instante sobre esto. Una vez que te has defendido, la defensa se mantiene. No hay ni uno solo de nosotros que no se haya defendido a sí mismo injustamente, conciente del hecho de que estamos actuando injustamente, y sin embargo incapaces de deponer la defensa.

## Las Defensas Dan Lugar A Lo Que Quieren Defender

Bien podemos pensar que las defensas nos mantienen a salvo, cuando en realidad debilitan nuestra posición. Las defensas dan de hecho resultados opuestos a los que buscábamos. Es atemorizante pensar que tenemos que usar defensas, trabar nuestras puertas, contratar seguros, aprender judo, poner dinero extra en el banco, tomar vitaminas.

Todas nuestras defensas y por supuesto todos nuestros planes; provienen del temor y sirven para reforzar la idea de que tenemos que tener miedo. Las defensas son atemorizantes. Proviene del temor e incrementan el temor al levantar cada una de nuestras defensas. Pensamos que las defensas nos ofrecen seguridad, y sin embargo nos hablan del miedo. El Curso nos pregunta si no es extraño que, al elaborar nuestros planes y hacer nuestra armadura cada vez más gruesa y nuestras cerraduras cada vez más resistentes, no nos detenemos a preguntarnos qué es lo que estamos defendiendo, cómo lo estamos defendiendo y en contra de qué. (LE.pl. 135.3:5)

Las defensas apuntan hacia un camino sin fin de culpa cada vez más grande: cuánto más culpables nos sentimos, más buscamos defendernos. ¿Qué estás defendiendo? ¿Tu cuerpo? ¿Un ego herido? ¿Una mente ofuscada? ¿Un pensamiento o sentimiento irritante? Nunca nos detenemos a pensar: ¿Qué es lo que estoy defendiendo? ¿Es necesaria esta defensa?"

Con el propósito de cambiar las cosas, necesitamos una conciencia comprometida con lo que está sucediendo. Si no nos hacemos responsables de porqué nos comportamos de la forma en la que lo hacemos, nos embarcamos en una niebla insensata y nuestra vida nunca mejora. De hecho, empeora. Lee cualquier texto de introducción a la psicología y vas a encontrar la lista de las defensas del ego como ser sublimación, extroversión, adicción al trabajo, racionalización, indeferencia emocional, y apatía. Aunque existen muchas formas en las que las defensas del ego se manifiestan, las más frecuentes son la negación y la proyección. Vale decir, que nos prohibimos y rehusamos mirar aquello que necesita de nuestra atención o bien culpamos a alguien más por nuestras percepciones erróneas y falta de responsabilidad.

No hay ninguno de nosotros que no sepa que estamos equivocados en el mismísimo momento en el que estamos usando una defensa. Sabemos que algo anda mal y que estamos actuando por temor en vez de actuar por amor. La razón de nuestra intranquilidad es que estamos tratando de defender algo que no necesita defensas. Asegúrate ahora de no salir a la calle con tus defensas en guardia.

En los Evangelios, Jesús dice que deberíamos ser tan sabios como las serpientes y tan apacibles como las palomas. Pero el principio es literal: las defensas no son necesarias. Incluso nuestro cuerpo no necesita defensa alguna. Esto no quiere decir que si yo veo venir un ataque en mi contra no tenga que defenderme: pero el principio se puede aplicar igual. Jesús fue a la cruz para enseñarnos que el cuerpo no era nada. Él también afirmó que no necesitamos ir a la cruz sólo porque él lo haya hecho.

## Un Ejercicio Para Abandonar Las Defensas

Cualquier momento en el que abandonamos una defensa, es un buen comienzo.

1. Sólo comienza.
2. La próxima vez que alguien te critique, incluso de la manera más pequeña – detente.
3. Escucha cuidadosamente. No te defiendas.
4. ¿Qué es lo que están diciendo?
5. Trata de visualizar lo que están diciendo
6. Ahora trata de ver qué es lo que tienes que aprender de lo que se está diciendo

Como dice el Curso:

... **indefensión** es lo único que se requiere para que la verdad alboree en nuestras mentes con absoluta certeza.  
LE.pl.135.21:3

Es de la lección 135 del Libro de Ejercicios que leemos esta hermosa frase "**Una mente que ha sanado no planifica**", con la declaración muy clara de que nuestros intentos de planear todo es una defensa. Es un alivio saber que no tenemos que planear todo. Los planes que iniciamos por nosotros mismos son defensas. Lo hacemos porque pensamos que necesitamos protección. Cuando elaboramos nuestros planes estamos tratando de controlar el futuro, pero el futuro está en las manos de Dios. Los milagros son los meros signos de nuestra voluntad de seguir el plan del Espíritu Santo (T-9.IV.3).

#### Sobre El Autor

Jon Mundy es un conocido orador y facilitador de talleres en los Estados Unidos. Sobre este libro, Alan Cohen, autor de "El dragón no vive más aquí" dijo: "La integridad de este libro me ha tocado e inspirado profundamente".

En la próxima entrega "Recibir en lugar de planear, dar en lugar de organizar".

#### ¿Debo Meditar?

por Judy Allen

El Curso menciona la meditación dos veces: la primera es en el texto, en la sección denominada "**No tengo que hacer nada**".

**Es extremadamente difícil alcanzar la Expiación luchando contra el pecado. Son muchos los esfuerzos que se llevan a cabo tratando de hacer santo aquello que se odia y se aborrece. Mas es necesario que dediques toda tu vida a la contemplación, ni que te pases largos períodos de tiempo meditando con el objeto de romper la atadura de tu cuerpo. Todos esos intentos tendrán éxito a la larga debido a su propósito. Pero los medios son tediosos y requieren mucho más tiempo, pues todos ven la liberación de la condición actual de insuficiencia y falta de valor en el futuro. Tu camino será diferente.**

T-18.VII.4-5

Esta sección parece decirnos que cada uno de nosotros tiene un camino único - y todos llegaremos a darnos cuenta de lo mismo: "No tengo que hacer nada", sin importar si hemos alcanzado esta realización a través de toda una vida de contemplación o a través de una serie de instantes santos compartidos en una relación santa. Para centrar nuestra atención en la liberación del cuerpo, como algunas prácticas de meditación proponen, tendríamos que **hacer** algo, que implica el cuerpo. Entonces, ¿cómo "hacer nada" y escaparnos de siglos de esfuerzos?

**No hacer nada es descansar, y crear un lugar dentro de ti donde la actividad del cuerpo cesa de exigir tu atención. A ese lugar llega el Espíritu Santo, y ahí mora.**

T-18.VII.7

Es este centro tranquilo, del cual el cuerpo se encuentra totalmente ausente, el que continua sustentándonos y dándonos el descanso sin importar lo que aparentemente sucede en el mundo externo. Este lugar tranquilo es descrito es T-29.V.1:

**Hay un lugar en ti en el que este mundo en su totalidad ha sido olvidado –un lugar en ti donde el tiempo ha desaparecido y donde se oyen ecos de la eternidad. Hay un lugar de descanso donde el silencio es tan absoluto que no se oye ningún sonido excepto un himno que se eleva hasta el Cielo para brindar júbilo a Dios el Padre y al Hijo.**

Entonces, ¿cómo nos establecemos y mantenemos en ese centro tranquilo? ¿Cómo expandimos nuestra conciencia más allá de nuestros “pequeños sentidos” para ver la grandeza que nos rodea? Aparentemente, no es a través de “una vida de contemplación y largos períodos de meditación” aunque estos métodos conseguirán el mismo resultado final.

El Libro de Ejercicios, por otra parte, también menciona la meditación una vez, en la lección 124.

**Que no me olvide de que soy uno con Dios”. El Curso nos dice que “esta es la primera vez que intentamos llevar a cabo una sesión prolongada para la cual no se establecen reglas ni se sugieren palabras especiales con las que dirigir la meditación. Hoy confiaremos en que la Voz de Dios nos hablará cuando lo crea oportuno, seguros de que no habrá de fallar. Mora en Él durante esa media hora. Él se encargará del resto.**

Como se nos sugiere al hacer el Libro de Ejercicios, debemos reservar algo de nuestro tiempo para estar en comunión con nuestro Ser Superior, la Voz de Dios. Varias veces antes de la lección 124, se nos indica utilizar palabras o frases particulares, o incluso hacer preguntas específicas, que yo me inclino más a denominar contemplación más que meditación. En la lección 41 recibimos instrucciones explícitas de cómo meditar. La lección 106 nos vuelve a dar instrucciones sobre cómo escuchar a nuestro Maestro Interior al cual se hace mención en el prefacio del Curso. El Libro de Ejercicios suele usar palabras del tipo “descansar” o “quietud” cuando se refiere a esos períodos de contemplación o meditación.

Cuando hayamos completado las primeras 220 lecciones, es decir la Parte I del Libro de Ejercicios, habremos alcanzado el punto donde hemos conseguido deshacer el ego. Al comenzar la Parte II, el Curso nos dice que **“las palabras apenas significarán nada ahora”**.

Debemos leer la sucinta lección del día y luego tener períodos de **“experiencia callada y profunda”**.

**“Siéntate en silencio y aguarda a tu Padre”**.

Y se nos ha prometido que estos períodos, que yo llamaría comunión, nos conducirán **“a salvo en nuestro hogar, donde Él desea que estemos”**.

Así pues, las prácticas de meditación orientales tienen el mismo objetivo y la misma intención. Tener períodos calmos y de profunda experiencia. Llegar a ese lugar de quietud interior y descansar allí. Ser conducidos con toda seguridad a nuestro hogar en Dios.

Debo meditar? Yo lo he hecho, durante años, y continúo haciéndolo como parte de mi práctica diaria. Pero no he dedicado mi vida a esta práctica, y ni siquiera el Curso así lo requiere. El Curso quita mi ansiedad sobre la técnica – nunca menciona posturas o respiración y rara vez establece un momento determinado para la meditación. Sin embargo, si dice mucho sobre el propósito de estos períodos de quietud y describe el estado que deseamos experimentar.

**Trata de identificarte con la parte de tu mente donde la quietud y la paz reinan para siempre.**

**Lección 49**

**Aprende a aquietarte porque Su Voz se oye en la quietud.**

**M-15. 2:12**

Podemos conseguir esto en un minuto o dos, o en una hora o dos. Depende.

Algunas mañanas, solo tengo tiempo para abrir mis ojos, dar gracias por el árbol que veo a través de la ventana de mi dormitorio y así invito a Dios a encauzar mi día.

Y en verdad no importa. No tengo que hacer nada. Dios le da la bienvenida a toda cosa que yo haga para estar en comunión con Él.

Sobre la autora

Judy Allen es facilitador de turno de los grupos de estudio en línea “Acim® Worldwide”.

En el sitio del Reed Miracle Center [www.pyramus.com/acim/welcome.htm](http://www.pyramus.com/acim/welcome.htm) pueden acceder a una sección de artículos en castellano.

## El Temor Debilita, El Amor Vivifica

por Dr. Lee Jampolsky

Parece ser que en el mundo de hoy todos quieren más energía.

Millones usan cafeína, incluso anfetaminas y cocaína.

Todas las revistas están abarrotadas de avisos sobre los últimos suplementos alimentarios o el tipo de actividad física que deberíamos hacer para aumentar la energía

Pero si quieres energía real y total, lo único que tienes que hacer es aprender sobre el amor.

En 1981, pasé algunos días viajando en auto por la India con la Madre Teresa, deteniéndonos en muchos lugares día tras día.

No había mucho tiempo para descansar, no más que un breve cabeceo en el asiento trasero del auto (Por favor, no hagan bromas relativas a dormir con la Madre Teresa).

El horario tenía un ritmo acelerado, y las condiciones de pobreza en las que nos encontrábamos eran extremadamente difíciles. En aquella época yo tenía veinte y pico y era todo un atleta. La Madre Teresa me triplicaba en edad y su salud era endeble. Y yo era el único que estaba exhausto. Con el tiempo, me di cuenta que esto se debió a mi respuesta a la pobreza y al temor que significaba no poder aliviar el sufrimiento de tantos. La respuesta de la Madre Teresa era de compasión y de profundo amor. Creo que ésta era la fuente de su energía ilimitada.

La mayoría de la gente no tiene idea sobre cuanta energía vital les consume el temor. Al igual que la erosión, persistente y constante, tus temores se van devorando tu vida, incluso cuando no te encuentras pensando directamente en ellos, incluso "mientras estás durmiendo". Al fin y al cabo, ni siquiera te das cuenta del estado de estrés y ansiedad en el que te encuentras porque te has olvidado lo que se siente al estar en paz.

Si no eres cuidadoso, el temor se habrá de transformar en aquello que te motiva. Y una motivación basada en el temor nunca tiene como consecuencia la paz.

La mayoría de los temores devienen de la proyección hacia el futuro de un pasado negativo. La buena nueva es que es posible soltar el pasado y el futuro para poder experimentar así un sentido renovado de energía. El siguiente ejercicio te ayudará.

Escribe en un papel los 3 temores más grandes, esos de los que ni siquiera hablas. Temores como; "Tengo miedo que me descubran siendo incompetente", o

"Tengo miedo de estar solo el resto de mi vida"; o

"Tengo miedo de morir".

Lee en voz alta tus miedos y luego di: "Mi mente los inventó". En vez de concentrarme en estos temores, puedo elegir amar".

Ahora, permanece 5 minutos extendiendo amor a esa parte en ti que tiene tanto miedo.

Por ejemplo, dile al temor a ser incompetente: "No importa los errores que cometes, eres amado",

A la parte que tiene miedo de estar solo, dile " El Amor de Dios está disponible para ti para que lo recibas y lo extiendas ahora. No estás solo".

Al temor a la muerte, dile " El amor es eterno, no tienen nada que temer".

La mejor manera de ir más allá de tus temores es reconocer que la solución es siempre amar.

Practicar de esta manera con tus temores, te brindará energía extra y mucho más duradera que ¡el mejor café expreso doble!!

El debilitador más grande es tu temor.

El energizante más poderoso es el amor.

### Sobre el autor

Dr. Lee Jampolsky es licenciado en psicología y ha escrito 3 libros basados en Un Curso de Milagros: Sanando La Mente Adictiva, El Arte de Confiar Y Sonríe Por Ningún Motivo.

En Internet: [www.motivationalworks.com](http://www.motivationalworks.com)

## Reflexiones Sobre El Texto

por Ray Gribble

### Reflexión Inspirada En El Capítulo 27 Sección 2 Párrafos 1-4: "La Curación del Sueño: El temor a sanar"

La sanación es el resultado directo del perdón, y la disculpa **NO** es perdón. No podemos ver el pecado de nuestros hermanos y perdonarlo. Debemos ver más allá de lo que nuestros ojos nos muestran; debemos ver más allá hacia la verdad que se yergue tras la ilusión. Cada ilusión es un recordatorio de lo que esta sucediendo en verdad. Cada acción, cada pensamiento es bien una expresión de amor o un pedido de amor.

En la ilusión, parece fácil ver el pecado y es muy difícil de ver como un pedido de amor, pero es lo que siempre ha sido y siempre será. Nuestro hermano está dormido, dentro de una pesadilla. Dentro de este mal sueño, él no se siente amado, sino herido injustamente. Él se siente separado de Dios. Tenemos una sola opción: Podemos responderle y condenarlo y afirmar que Si está separado de Dios o bien podemos reconocer la verdad en él. Él es mi salvador. Al ver el Cristo en él, me abro a la experiencia del Cristo interior en mí. Si veo alguna otra cosa, me estoy alejando del Amor de Dios. No me puedo escapar de ese Amor, pero puedo ignorarlo. ¿Es esto lo que elegimos hacer?

Contemplamos el Dios de la salvación o el dios de la crucifixión. Sólo el Dios de la salvación nos sana. Y algunas veces, hemos sentido miedo de esta sanación. Parece como si nos hubiéramos afeerrado a nuestros juicios y censuras, nos hemos pegado a nuestra culpa y después la proyectamos sobre nuestros hermanos. Elegimos ver la ilusión como Real y escuchamos al ego en vez de escuchar al Espíritu Santo. Y este fue nuestro último pedido de amor, y esto es lo que hemos visto en nuestros hermanos. Pero no reconocimos su pedido de amor, y fuimos testigos de su pecado. Estábamos equivocados.

Y ahora no necesitamos estar equivocados nunca más.

Tomemos el pecado que vemos y entreguémoslo al Espíritu Santo, ofrezcamos ese pecado a Dios para que sea transformado.

Contemplemos el Amor de Dios y el perdón que nos regala.

Contemplemos la faz de Cristo en nuestros hermanos y todos sus pecados se desvanecen.

Alegrémonos en la inocencia, y alegrémonos en nuestra propia salvación.

#### Sobre El Autor

Ray Gribble ha publicado estos comentarios la Internet, pero ahora no se encuentran disponibles por cuestiones laborales de su autor.

Para recibirlos, por suscripción y en inglés [www.Your-Daily-Bread.com](http://www.Your-Daily-Bread.com)

## Autobiografía En 5 Capítulos

Autor Anónimo

### Capítulo 1

Voy caminando por la calle.

Hay un pozo enorme en la vereda

Me caigo.

Estoy perdida. Estoy indefensa.

No fue culpa mía.

Me lleva toda una vida encontrar una salida.

### Capítulo 2

Voy caminando por la misma calle.

Hay un pozo enorme en la vereda.

Hago de cuenta que no está ahí.

Me caigo otra vez.  
No puedo creer encontrarme otra vez en el mismo lugar.  
Pero no fue culpa mía.  
Me lleva un montón salir de ahí.

### Capítulo 3

Voy caminando por la misma calle.  
Hay un pozo enorme en la vereda.  
Veo que está ahí.  
Me sigo cayendo. Es un viejo hábito.  
Mis ojos están abiertos.  
Sé dónde estoy.  
Es mi responsabilidad.  
Salgo enseguida.

### Capítulo 4

Voy caminando por la calle  
Hay un pozo enorme en la vereda.  
Lo esquivo.

### Capítulo 5

Voy caminando por otra calle.

## Novedades de Milagros en Red

Milagros en Red es una asociación civil sin fines de lucro dedicada a extender las enseñanzas de Ucdm® apoyando a los estudiantes en la práctica de sus amorosos principios.

Casi todos ya conocen los servicios que, continuamente y con todo amor preparamos para que los alienten en este viaje. Y la revista **Semillas de Milagros** se ha convertido en un estupendo vehículo de comunicación. Y tratar de llegar sin importar el lugar donde nuestros hermanos se encuentren, es una forma de ensanchar esta red de milagros que con placidez y alegría infinita vamos entrelazando entre todos.

Así es que ahora les ofrecemos la misma revista, pero en formato electrónico para que puedan recibirla por email. Para poder leerla, tan solo necesitan bajar desde la Internet el software que quizás la mayoría de ustedes ya tengan instalado en la computadora, ya que es usada comúnmente para leer manuales, libros, etc. La aplicación que necesitan es el Acrobat Reader y se baja gratuitamente desde esta dirección: [www.adobe.com](http://www.adobe.com) y no tarda más que unos minutos en bajar. Si están interesados en recibir el número 1 de la revista, no tienen más que pedirla. Para nosotros es sinónimo de verdadera felicidad y manantial de apacible inspiración poder compartirla con ustedes.

Robert Perry, Allen Watson, Beverly Hutchinson, Gerald y Diane Jampolsky, Jon Mundy, Ian Patrick, Hugh Prather, Richard Gayton, Louise Frechette, Greg Mackie, Miranda Holden, Nick y Anne Davis y tantos otros han permitido generosamente que Milagros en Red extienda el material que han escrito. Pero recordemos que esta lectura no pretende, 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.

Desde ya, si no están interesados en recibir mensualmente este boletín, no tienen más que hacérselo saber. Para eso, pueden enviar un email en blanco incluyendo en el campo sujeto la leyenda "No recibir boletín".

Muchas Gracias.