



**En Esta Edición**

Novedades De Milagros en Red	2	Un gran maestro estaba sentado en una playa, junto al mar, cuando un buscador de la verdad pasaba caminando. El buscador distingue al maestro, se acerca y tocando sus pies le pregunta: - Si no lo interrumpo, maestro, me gustaría hacer cualquier cosa, cualquier cosa que usted me diga, para que me ayude a encontrar la verdad.  El maestro simplemente procedió a cerrar sus ojos, y quedarse en silencio, aquietado.	- ¿Puedes darme un nombre para esto? Las personas me van a preguntar qué es lo que hago y necesito una palabra.  El maestro escribió en la arena la palabra "meditación".  El buscador insistió diciendo: - Es una respuesta muy corta. ¿No podría ser algo un poco más elaborado?	cabo tratando de hacer santo aquello que se odia y se aborrece.  T-18.VII.4.8
12 Remedios Para La Mente Que Divaga  Por Robert Perry	3	El buscador movió su cabeza presa de la extrañeza y para sí mismo dijo: - Este hombre parece estar demente. Le hago una pregunta y lo único que hace es cerrar sus ojos...	El mismo tiempo, es interesante recordar que el Curso señala que no es necesario pasar largos períodos de tiempo meditando para trascender toda atadura. Todo esfuerzo, toda intención tendrá éxito debido al propósito de santidad que anhelamos. Pero el Curso es una herramienta que acorta la necesidad de tiempo para aprender a mirar más allá del caos, más allá de la carencia, más allá de la falta de valor en el futuro. Bendiciones, Patricia Milagros en Red	Al mismo tiempo, es interesante recordar que el Curso señala que no es necesario pasar largos períodos de tiempo meditando para trascender toda atadura. Todo esfuerzo, toda intención tendrá éxito debido al propósito de santidad que anhelamos. Pero el Curso es una herramienta que acorta la necesidad de tiempo para aprender a mirar más allá del caos, más allá de la carencia, más allá de la falta de valor en el futuro. Bendiciones, Patricia Milagros en Red
"Ayudar A Otros En El Mundo hace Que EL Error Se Vuelva Real". El Curso, ¿Dice Esto En Realidad?  Por Greg Mackie	7	El buscador volvió a tocar los pies del maestro diciendo: - ¿Y mi pregunta?	El gran maestro dijo  - Si dijera más de lo he dicho, estaría equivocado. Si puedes entender, entonces sólo haz lo que te he dicho que hagas y así sabrás	
Insuflándole Vida Al Curo  Por Allen Watson	13	El maestro contestó: - Ya te he contestado. Simplemente siéntate, en silencio ... no hagas nada y la hierba brotará por sí sola. No te preocupes por si crece o no, todo habrá de suceder. Tú solamente aquíetate en silencio, regocijate en el silencio.  El buscador dijo	<i>Un Curso de Milagros</i> enseña exactamente lo mismo que otros caminos, si bien su abordaje es el de la economía de tiempo. No es un camino largo, no es difícil abrazar el proceso de corrección una vez que entendemos que la lucha contra el pecado es innecesaria ya que, tal como el Curso explica,  Son muchos los esfuerzos que se llevan a	¡Que la paz sea contigo hoy!  Asegura tu paz practicando la conciencia de que eres uno con tu Creador, tal como Él es uno contigo ... 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 media hora. Él se encargará del resto.  L-pl.124.8. fragmentos

## Milagros en Red

es un Centro de Estudios dedicado a practicar y extender las enseñanzas de Un Curso de Milagros según los principios de **Fidelidad, Unión y Extensión**.

Desde febrero de 2002, distribuye gratuitamente este Boletín Mensual que llega a miles de estudiantes del habla castellana.

En su sitio, pueden leerse más de 150 artículos de los maestros de mayor reconocimiento internacional, conocer cuáles son los grupos de estudio por país, descargar el Programa Anual de lectura del Texto, audio de talleres y muchas cosas más.

Su sede se encuentra en la ciudad de La Plata, Buenos Aires, Argentina. En Internet [www.milagrosenred.org](http://www.milagrosenred.org)

### Tú Diseñas Tu Realidad

Charla basada en la fusión de la sabiduría y técnicas de Un Curso de Milagros & Body Harmony

Carlos Mosqueda e Inger Holmqvist  
Directamente Desde Suecia En Argentina

### Carolina Corada Y

El Lanzamiento De La Edición De Bolsillo De Un Curso de Milagros En Venezuela

### Actividades De Extensión

El posado 4 de octubre Milagros en Red celebró el taller "*El Amor Es El Camino Que Recorro En Gratitud*". En este taller se abordaron los temas de la gratitud a Dios, a Jesús, y la gratitud que UCDM nos invita a sentir los unos para con los otros, hecho esto que realmente significa recordar Quien somos.

### Taller En Uruguay

El próximo sábado 1 de noviembre, en el Centro Cultural Patio Biarritz de la ciudad de Montevideo, Milagros en Red celebrará una jornada completa de actividades de extensión de los principios de Un Curso de Milagros.

En horas de la mañana, se examinarán los principios de milagros y qué rol juegan las relaciones en el Curso.

Seguidamente se compartirá un almuerzo de camaradería y hermandad para luego, ya por la tarde, se estudiará a través de lectura del Texto y prácticas

El próximo sábado 8 de noviembre en el Hotel Howard Johnson - Florida 944 - y en el horario de 15 a 18, Carlos Mosqueda e Inger Holmqvist, recién llegados de Suecia, celebrarán "Tú diseñas tu realidad", charla en castellano, abierta y gratuita, basada en la fusión de Un Curso de Milagros & Body Harmony. Los temas a tratar en la charla incluyen:

- la relación entre el cuerpo

Carolina Corada, reconocida maestra del Curso, es la principal promotora de la edición de bolsillo de Un Curso de Milagros en Venezuela, realizará una gira de promoción del Curso y la herramienta denominada "Introdanza", creada y desarrollada por Carolina, en

de ejercicios, qué significa entregar nuestros problemas mientras aprendemos al mismo tiempo a escuchar a nuestro Guía interior.

Agradecemos de antemano la amorosa invitación y gestión de *Gabriela Sosa* como así también la invaluable colaboración de *Mónica Calderón* para ésta y todas las actividades de Milagros en Red.

Para conocer el calendario de actividades, registrarte, recibir información o bien ser anfitrión de algún taller, visita el sitio [www.encuentrosmilagrosenred.blogspot.com](http://www.encuentrosmilagrosenred.blogspot.com) o bien envía un email a [talleres@milagrosenred.org](mailto:talleres@milagrosenred.org)

### Milagros En Red y "Creando Tu Vida"

Silvia y Jorge Patrono, oriundos de Argentina y radicados en Los Ángeles, Estados Unidos; son los creadores de "Creando Tu Vida", sitio dedicado a inspirar y ayudar a desarrollar el potencial creativo que cada ser humano posee. Milagros en Red

y la mente

- qué es el éxito y el poder de la intención
- cómo influir en la sanación y comprender las señales del cuerpo
- cómo ser dueño de la vida y la realidad
- la inteligencia emocional
- entender las proyecciones como fuente de liberación y
- el poder del propósito en las relaciones.

apoyo a las enseñanzas de UCDM. Te invitamos entonces que visites los sitios [www.milagrosvenezuela.foreetzi.com](http://www.milagrosvenezuela.foreetzi.com)

y [www.ilagrosvenezuela.blogspot.com](http://www.ilagrosvenezuela.blogspot.com)

para conocer toda la información que necesites para

agradece la gentil propuesta de compartir información, reflexiones y un servicio de preguntas y respuestas acerca de Un Curso de Milagros. Invitamos a nuestros lectores a visitar el site y a leer la entrevista que Silvia le hiciera a Patricia.

### Sobre Los Servicios

La continuidad de este boletín y del sitio depende exclusivamente de tu colaboración. En este espíritu, te invitamos a depositar un importe anual de \$20 (mínimo sugerido) en la Caja de Ahorro del Banco Galicia N° 4008894-3 316-2 a nombre de Patricia Besada y envíanos un email para avisar de tu ofrenda a la dirección [patricia@milagrosenred.org](mailto:patricia@milagrosenred.org)

Los estudiantes que no viven en la Argentina, pueden utilizar los servicios de Western Union.

### Ofrendas De Amor

Agradecemos sinceramente a Nelva Santoliquido la ofrenda de amor enviada.

Además se explicará cómo se reflejan nuestros pensamientos en la salud, el éxito y las relaciones, con el propósito de encontrar la libertad y el verdadero tesoro en todas las relaciones.

Para recibir más información, puedes comunicarte telefónicamente al 011-15-6487-8080 o por email [lunabiank@hotmail.com](mailto:lunabiank@hotmail.com)

asistir a todas las actividades que se han programado para la Gira 2008 en Venezuela. El compromiso de Carolina con las prácticas de UCDM, la han llevado a viajar por Venezuela, Estados Unidos, Colombia, España, Suecia y próximamente Nueva Zelanda.



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por Robert Perry

Tu potencial para aprender, debidamente entendido, es ilimitado porque te conducirá hasta Dios. Puedes enseñar el camino que conduce a Dios y aprenderlo, si sigues al Maestro que conoce el camino que conduce a Él y que sabe cómo se aprende Su programa de estudios. El programa está desprovisto de toda ambigüedad porque Su objetivo no está dividido y los medios y el fin están en completo acuerdo. Lo único que necesitas hacer es ofrecerle tu atención indivisa. Todo lo demás se te proveerá, pues la verdad es que quieres aprender debidamente y nada puede oponerse a la decisión del Hijo de Dios. Lo que él puede aprender es tan ilimitado como él mismo.

T-12.V.9

Sírvanse completar la siguiente afirmación: "Esta mañana, al hacer mi ejercicio del día (o al estar en mi tiempo de silencio con Dios), me encontré..."

1. planificando el día
2. pensando en alguien que me atrae
3. anticipando mi próxima comida
4. anticipando con agrado una actividad placentera
5. llevando a cabo una conversación imaginaria en que finalmente logré que la otra persona aceptara mi punto de vista
6. explorando varios desenlaces preocupantes
7. escuchando voces desconocidas que decían cosas raras que luego no podía recordar
8. viendo imágenes extrañas, sin sentido, del tipo que uno encuentra en sueños.
9. cabeceando
10. babeando accidentalmente
11. mi Dios, no tengo ni idea
12. todo lo anterior

Lo más probable es que hayamos podido tildar unos cuantos de estos ítems. Es probable que hayamos experimentado todos ellos o más, en alguna ocasión u otra. Cualquiera que haya tratado de concentrarse conoce íntimamente lo que en el oriente se llama "la mente del mono". La mente distraída parece prácticamente imposible de controlar. Nos sentimos comprendidos cuando en la Lección 236 el Curso habla de estar **aparentemente** a la merced de nuestro propio reino:

Tengo un reino que gobernar [mi propia mente]. Sin embargo, a veces no parece que yo sea su rey en absoluto, sino que parece imponerse sobre mí, y decirme cómo debo pensar y actuar y lo que debo sentir.

L-III.236.1:1-3

Debido a esto, tal vez no dediquemos demasiado esfuerzo a ponerle fin a la distracción y es posible que ni la notemos. Dado que es aparentemente inevitable, tal vez nos preguntemos: ¿Cuán importante será controlar la distracción de la mente? ¿Será posible hacerlo? ¿Y si es posible, cómo se hace?

### El papel de la atención en las tradiciones del mundo

Las tradiciones contemplativas del mundo oriental y occidental, son unánimes en estas cuestiones. Sus respuestas descansan en un único supuesto en común: que el entrenamiento de la atención es fundamental para el camino espiritual. Presten atención a los siguientes tres puntos, que buscan aprehender un acuerdo universal en el tema de la atención:

*Sucintamente, las tradiciones mencionadas [hinduismo, budismo, taoísmo, kabala y hasidismo, cristianismo católico y ortodoxo oriental y sufismo islámico] concuerdan en el entendimiento que la mente humana en su estado común es de alguna manera fragmentada, cautiva, y proclive a la dispersión. Cada tradición*

*ha desarrollado dentro de sí por lo menos algún tipo de práctica que lleve a la estabilidad mental, unidad, control e integración. Además, en cada tradición descubrimos la presunción de que esa transformación psicológica puede hacer más accesible la experiencia de la realidad y la verdad.*

Enciclopedia de Religión, Vol I

Estos tres puntos proveen la base para la contestación de nuestras preguntas anteriores. ¿Qué importancia tiene el control de la distracción de la mente?

Significa la diferencia entre la condición errática del estado mental común y el estado elevado de los iluminados. Significa la diferencia entre donde estamos ahora y donde queremos llegar en última instancia. En pocas palabras, significa *todo*. ¿Es posible controlar la distracción de la mente? Sí, pero implica un largo entrenamiento que es altamente intencional. ¿Cómo podemos controlar la distracción?

Cada tradición da respuestas específicas, sin embargo, todos siguen esta idea esencial:

*"simplemente observa la distracción sin reaccionar; regístralo, acéptalo, y luego suavemente lleva la mente de regreso a su estado de concentración*

Enciclopedia de Religión, Vol I

### La importancia de la atención en el Curso

*Un Curso de Milagros está completamente de*



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por  
Robert Perry

acuerdo con las tradiciones del mundo en estos temas. Después de todo, es "un curso de entrenamiento mental" (T-1.VII.4:1). Dicho de otra manera, es un curso de entrenamiento de la *atención*. Nos dice con el lenguaje más claro posible que la mente indisciplinada o no entrenada no puede tener felicidad, paz o salvación (L-pl.20.2:3-5), no puede ver (L-pl.44.3:5), incluso ni puede diferenciar entre dicha y pesar, amor y miedo (L-pl.20.2:6), tiene increíble dificultad al meditar y experimentar a Dios (L-pl.44.3-6), le resulta difícil cuestionar la forma en que ve las cosas (L-pl.9.2:1), no puede escuchar la Voz de Dios (L-pl.125.3:1), y, es más, no puede lograr nada (L-pl.1:3). En perfecta armonía con las tradiciones religiosas del mundo (y a la vez pareciéndose a nuestras

maestras de grado), el Curso nos dice que a fin de lograrlo

Lo único que necesitas hacer es ofrecerle tu atención indivisa

T-12.V.9:4

Darle al Curso nuestra atención indivisa eventualmente nos llevará a poner toda nuestra atención en Dios, que significa concentrar nuestras mentes en Él:

Estar en el Reino quiere decir que pones toda tu atención en él.

T-7.III.4:1

El Curso está totalmente consciente de que comenzamos el Libro de Ejercicios con mentes que parecen fosas hirvientes de víboras, y que por lo tanto tendremos dificultades para llevar a cabo sus instrucciones:

Esto te resultará difícil, sobre todo al principio, ya que aún no tienes la disciplina mental que ello requiere.

L-pl.64.7:2

Mantener la concentración es muy difícil al principio.

L-pl.39.9:3

Entonces el Libro de Ejercicios se acomoda a lo que podría llamarse el síndrome de déficit de atención de sus estudiantes. Lo hace de una cantidad de formas. Nos da palabras específicas en qué concentrarnos, sabiendo que,

Las palabras pueden ser útiles, especialmente para el principiante, ya que lo ayudan a concentrarse y a facilitar la ex-

clusión, o al menos el control, de los pensamientos foráneos

M-21.1:8

Nos permite

introducir variedad en las sesiones de práctica en cualquier forma que te atraiga hacerlo

L-pl.39.10:1

Fragmenta los períodos más largos, a veces en varias fases distintas. Y se asegura que no sean demasiado largos al principio, dándonos en su lugar una abundancia de períodos de práctica más cortos, junto con la siguiente explicación intencionada:

Dedicarse a [períodos de práctica más cortos] te ofrece ciertas ventajas en la etapa de aprendizaje en la que te encuentras ahora. Es muy difícil a estas alturas evitar que la mente divague si se la somete a largos períodos de práctica. Seguramente ya te habrás percatado de esto. Has visto cuán grande es tu falta de disciplina mental y la necesidad que tienes de entrenar a tu mente. Es necesario que reconozcas esto, pues ciertamente es un obstáculo para tu progreso

L-pl.95.4

### Los remedios del Curso para la distracción de la mente que divaga

Sin embargo, aún en nuestros ejercicios cortos, con palabras específicas en qué concentrarse, frases distintivas, y variedad que nosotros mismos podemos introducir, la

mente *igual* se distrae. ¿Qué hacemos? Si el Curso de veras estuviera interesado en entrenar nuestra atención, uno pensaría que nos daría algunos remedios para la distracción de la mente que divaga. Es que, sin que los estudiantes lo sepan, eso es exactamente lo que hace. El Curso de hecho provee una abundancia de tales remedios, todos los cuales son altamente efectivos para poner coto a la mente inquieta. En el resto de este artículo exploraremos estos remedios uno por uno.

### Concéntrate en mantener el enfoque y despejar de la mente todo aquello que lo desviaría.

El remedio más básico para la mente que divaga es simplemente hacer lo mejor que uno puede para sostener la concentración. Las siguientes instrucciones son del primer ejercicio de meditación del Libro de Ejercicios.

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

L-pl.41.6;3-6

Aquí nos concentramos en una sensación de "sumergirse en el interior," en entrar profunda-



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por  
Robert Perry

mente a la mente. Sencillamente *tratamos* de mantener la mente despejada de todo lo que no sea este enfoque, todo lo que "pudiese distraernos" de este enfoque. Esta intención de mantenerse concentrado puede sonar insuficiente, sin embargo es la base para todos los remedios que exploraremos.

**Considera la quietud como tu estado natural; considera a tu mente como un lugar santo en que los pensamientos ociosos no tienen cabida.**

No permitas que ningún pensamiento vano o necio venga a perturbar la santa mente del Hijo de Dios

L-pl.41.5:3

Nota que acá hay más que una simple instrucción para que mantengas la mente despejada de to-

do pensamiento que distraiga. Tanto los pensamientos como la mente están *adjetivados*. A los pensamientos los llama "vanos y necios." Tu mente es "la santa mente del Hijo de Dios." Los dos sencillamente no van juntos.

Como un hombre violento, tomado, que irrumpe en un santuario silencioso y santo, estos pensamientos no pertenecen en tu mente. "Perturban" este santo lugar. El Curso describe aquí una *actitud* a sostener en la meditación. Considera el estado natural de la mente como un santo santuario, como la mente del Hijo de Dios, en que sencillamente no tienen cabida los pensamientos ociosos, insensatos y perturbadores.

**Observa las distracciones desapasionadamente y pásalos de largo tranquilamente.**

Trata entonces de sumergirte en tu mente, *abandonando cualquier clase de interferencia e intrusión a medida que te sumerges serenamente más allá de ellas*. No hay nada, excepto tú, que pueda impedirle a tu mente hacer esto. Tu mente está sencillamente siguiendo su curso natural. *Trata de observar los pensamientos que te vengán sin involucrarte con ninguno de ellos, y pásalos de largo tranquilamente*

L-pl.44.7:2-5

Si observan, estas instrucciones incluyen las dos instrucciones anteriores. Como en el punto número 1, el enfoque es entrar en lo profundo de

la mente y sumergirse más allá de nuestros pensamientos ociosos (este es una instrucción común para las meditaciones del Libro de Ejercicios). Al igual que en el punto 2, debemos darnos cuenta que este enfoque es *natural* para la mente, que los pensamientos ociosos no son naturales y que van en contra del "curso natural" de la mente. Sin embargo aquí hay algo nuevo que se agrega, en las líneas que puse en cursiva. Los podemos desglosar en tres partes: Observa las interferencias, intrusiones, pensamientos de pasada, sin involucrarse, desapasionadamente "y pásalos de largo tranquilamente," "sumergiéndote serenamente más allá de ellas."

Si recuerdas, esta es una variación de la técnica recomendada por las tradiciones sabias del mundo: "sencillamente observar la distracción sin reaccionar, registrarla, aceptarla, y luego suavemente llevar la mente de nuevo a su estado de concentración."

**Repite la primera fase del ejercicio**

Si ves que tu mente se distrae o si comienzas a notar la presencia de pensamientos que están en clara oposición a la idea de hoy, o si te resulta imposible pensar en algo, abre los ojos, repite la primera fase del ejercicio, y luego intenta de nuevo la segunda

L-pl.43.6:1

De ocurrir tales in-

terferencias, abre los ojos y repite el pensamiento una vez más mientras miras lentamente a tu alrededor; después ciérralos, repite la idea otra vez, y continúa [con la segunda fase]

L-pl.42.5:5

Repite la primera fase del ejercicio si notas que tu mente divaga...

L-pl.rll.IN.3.1

En general, la primera fase de las lecciones del Libro de Ejercicios es más concreta, activa, verbal, externa. Su propósito es establecer el enfoque o dirección de la mente para la fase más receptiva, no-verbal, interna que sigue.

Si en la segunda fase encuentras que tu mente está totalmente desconcentrada y sin dirección, hace falta volver a establecer el enfoque. Es posible que te preguntes si mantener el enfoque de la mente es tan importante para que valga la pena volver atrás y repetir la primera fase. Sin embargo si la mente se dispersa, ¿qué sentido tiene hacer el ejercicio? Igual daría que comieras galletitas y que miraras la televisión. Por lo tanto, dice el Curso, debes estar dispuesto a repetir la primera fase, no sólo una vez, sino *las veces que sea necesario*:

No dejes transcurrir grandes lapsos de tiempo en los que te enfrascas en pensamientos irrelevantes. Para evitar eso, vuelve a la primera fase del ejercicio cuantas veces sea necesario

L-pl.43.6:2-3



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por  
Robert Perry

**Si la mente se distrae,  
repite la idea para el  
día.**

Este tal vez sea el remedio principal del Libro de Ejercicios para la distracción de la mente:

... repite la idea de hoy para tus adentros  
L-pl.61.5:7

Tal vez te resulte necesario repetir la idea de hoy de vez en cuando a fin de reemplazar aquellos pensamientos que te distraigan.

L-pl.67.4:1

Si experimentas cualquier clase de resistencia, haz una pausa lo suficientemente larga como para poder repetir la idea de hoy ...

L-pl.44.9:1

Esta técnica parece tan sencilla que tal vez te

tientes a descartarla. Sin embargo en realidad es altamente efectiva. La sencilla repetición de la idea del día, instantáneamente convoca de nuevo a la mente y la centra en tu propósito. Si no lo has probado antes, es posible que te sorprendas de lo bien que funciona.

**Repite la idea y agrega una afirmación que deseas y tienes la intención de recordar.**

Si te distraes, repite la idea y añade:  
*Deseo recordar esto porque quiero ser feliz*

L-pl.62.5:6-7

La afirmación agregada aquí es una joya pues declara tu intención de mantener el enfoque ("deseo recordar esto") y además le da a tu mente un buen *motivo* para hacerlo ("porque quiero ser feliz"). Repito, pruébenlo y tal vez se sorprendan de lo efectivo que es

**Afirma que no quieres el pensamiento que te distrae y reemplázalo con la idea del día.**

Una técnica favorita personal, y favorita de aquellos que estudian con nosotros aquí en Sedona, es la que se encuentra en el Repaso VI:

No dejes pasar un solo pensamiento trivial sin confrontarlo... Cuando la tentación te asedie, apresúrate a proclamar que ya no eres su presa, diciendo: *No quiero este pensamiento. El que quiero es .....*

Y entonces repite la idea del día y deja

que ocupe el lugar de lo que habías pensado.

L-pl.rVI.5:2-6:4

No obstante su simpleza, es extremadamente efectiva. Pruébalo. Te sorprenderás de lo bien que funciona.

**Repite la idea y agrega algunos pensamientos relacionados.**

La práctica de permitir que lleguen pensamientos relacionados es importante en el Libro de Ejercicios. Repites la idea y luego permites que tu mente genere pensamientos relacionados. Aquí se da como un remedio para la distracción de la mente, cuando el remedio número 5 no es suficiente:

Puede que también descubras que aun esto [repetición de la idea para reemplazar los pensamientos que distraen] no es suficiente y que necesitas seguir añadiendo otros pensamientos relacionados con la verdad acerca de ti [La idea para el día es "El Amor me creó a semejanza de Sí Mismo"]

L-pl.67.4:2

Esto es similar a repetir la primera fase del ejercicio, pues estás activa y concretamente estableciendo la dirección de tu mente para una fase más receptiva y sin forma.

**Dedica el comienzo del período de práctica a vigilar y activamente descartar uno por uno los pensamientos que interfieren, hasta que tu mente se asemeje a una tabla rasa.**

La Lección 65 contiene un giro interesante. Al principio del ejercicio, en vez de pedir que mantengamos la mente libre de distracciones, se nos pide que lo revirtamos y estemos alertas ante pensamientos que interfieren:

Luego cierra los ojos y repite la idea para tus adentros una vez más, observando tu mente con gran detenimiento a fin de poder captar cualquier pensamiento que cruce por ella. Al principio, no trates de concentrarte exclusivamente en aquellos pensamientos que estén relacionados con la idea de hoy. Trata, más bien, de poner al descubierto cada pensamiento que surja para obstaculizarla. Toma nota de cada uno de ellos con el mayor desapego posible según se presenten y deséchalos uno por uno a medida que te dices a ti mismo:

Este pensamiento refleja un objetivo que me está impidiendo  
*Aceptar mi única función*

L-pl.65.5

Esto es muy semejante al remedio número 3, que era, "observar las distracciones desapasionadamente y pasarlos de largo tranquilamente." Aquí también tomamos nota de cada una involu-crándonos lo menos posible. Pero en vez de pasar de largo tranquilamente, confrontamos el pensamiento directamente, afirmando que nos está distrayendo de nuestra única función,



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por  
Robert Perry

para lo único que estamos aquí.

Una vez que encontramos que ya no quedan pensamientos que interfieran, pedimos que se escriba la verdad en "nuestra tabla rasa."

**Date cuenta que los pensamientos que distraen no tienen poder, eres tú quien les da su poder.**

Este tema surge varias veces, e incluso se menciona en el Texto:

Comprende que sea cual sea la forma que adopten, no tienen sentido ni poder

L-pl.rII.IN.4:2

Trata de pensar en la luz, sin forma y sin límites, según pasas de largo los pensamientos de este mundo. Y no te olvides de que no te pueden atar a él a no ser que tú les des el poder de hacerlo

L-pl.44.10:2-3

Las distracciones del ego tal vez parezcan interferir en tu aprendizaje, pero el ego no tiene realmente ningún poder para distraerte a menos que tú se lo confieras. La voz del ego es una alucinación

T-8.I.2:1-2

Por largo tiempo yo, personalmente, no probé esta técnica general. En realidad ni siquiera parecía una técnica. Sin embargo cuando finalmente lo probé, encontré que iba al meollo de la cuestión. Pues la esencia de un pensamiento que distrae es la idea que no tiene poder sobre mí, que es un caballo salvaje sobre cuya espalda se me lleva, impotente. Esta técnica disipa esa ilusión. Este caballo no tiene ningún poder. Yo le doy todo el poder que parece tener. Yo soy el que me lleva de paseo voluntariamente. Por lo tanto, con igual facilidad puedo traer mi mente de nuevo al establo, de regreso al centro.

El Repaso IV en el Libro de Ejercicios nos da una forma interesante de este remedio. Ahí se nos dice que comencemos nuestro período de quietud con cinco minutos para despejar la mente usando esta frase: "Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios." La intención de concentrarse en esta frase no es que la afirmación *se vuelva* verdad, sino reconocer que *ya* es verdad. En el repaso (LE-pl.rIV.IN.4), se asemejan las mentes a un océano, sólo conteniendo pensamientos que Dios piensa, a través de nosotros, con nosotros.

Los pensamientos que pensamos por cuenta propia se asemejan a un palo insignificante que un niño arroja al mar. No sólo son pequeños estos pensamientos, sino que completamente vacíos de contenido, sustancia y realidad. El palo es una ilusión; el océano es todo lo que hay. Nuestras mentes sólo abrigan lo que pensamos con Dios. A propósito, Allen Watson me dice que un favorito de él es: Estos pensamientos no significan nada (LE-pl.4)..

**Afirma el poder de tu voluntad sobre todas las distracciones; confía en que él te lleve a término.**

El corolario natural de este punto está dado en el Repaso II:

Hay un mensaje esperándote. *Confía* en que lo vas a recibir. Recuerda que es *para* ti y que *quieres* recibirlo. *No permitas* que tu intención vacile en presencia de aquellos pensamientos que vengan a distraerte... Reemplázalos con tu *determinación de triunfar*. No olvides que *tu voluntad tiene poder* sobre todas las fantasías y sobre todos los sueños. *Confía en que tu voluntad* te apoyará y te llevará más allá de ellos. Considera estas sesiones de práctica como consagraciones al camino, a la verdad y a la vida. *No dejes* que ninguna ilusión, ningún pensamiento de muerte ni ninguna senda sombria te desvíe de tu propósito. Estás *comprometido* a la salva-

ción. *Resuélvete* cada día a no dejar de cumplir tu función.

L-pl.rII.IN 3:2-5:4

Sugiero que lean esta cita un par de veces, concentrándose en las palabras en cursiva. Traten de llenar la mente con el sentimiento que comunican estas palabras en cursiva. Ahora imagina que llevan ese sentimiento a la meditación. ¿No creen que les sería más fácil que siempre mantener la mente libre de distracciones?

Si unimos este remedio y el anterior, tenemos: *Los pensamientos que distraen no tienen ningún poder. Tú tienes todo el poder. Afirme tu poder sobre ellos.* Me hace recordar la siguiente cita de la Lección 160, que incluso podrán usar como respuesta a la distracción:

No obstante, qué fácil sería decir: "Éste es mi hogar. Aquí es donde me corresponde estar y no me iré porque un loco me diga que tengo que hacerlo".

L-pl.160.2:3-4

Otra buena cita para usar para este propósito es la Lección 236:

Gobierno mi mente, la cual sólo yo debo gobernar.

**Date cuenta que vale el (repetido) esfuerzo de controlar la mente que se distrae porque tú vales el esfuerzo.**

La mente es *nuestro* reino. Nosotros somos el que lo gobierna. Si la mente se distrae, aparentemente más allá de todo control, entonces eso es lo que nosotros, el Rey, ha decretado.



## 12 Remedios Para La Mente Que Divaga

Por Robert Perry

Hemos decidido que nuestros vanos pensamientos realmente valen. Y hemos decidido que no hay un punto de concentración que sea lo suficientemente interesante para sostenerlo por mucho tiempo. Resumiendo, hemos decidido que la distracción de la mente vale la pena. Por lo tanto, si decidimos que el *control* de la distracción de la mente vale el esfuerzo, lo controlaremos. Este es un tema importante en el Libro de Ejercicios. Bien vale *cualquier* esfuerzo que demande que la mente deje de distraerse:

No dejes transcurrir grandes lapsos de tiempo en los que te enfrascas en pensamientos irrelevantes. Para evitar eso, vuelve a la primera fase del ejercicio *cuantas veces sea necesario*  
L-pl.43.6:2-3

Tal vez necesites repetir: "No dejes que me olvide de mi función" con *bastante frecuencia* para que te ayude a concentrarte.

L-pl.64.7:3

Si tienes la sensación de estar cayendo en el ensimismamiento, repite la idea de hoy de inmediato y luego vuelve al ejercicio. Has esto *cuantas veces sea necesario*. Es ciertamente ventajoso negarse a buscar refugio en el ensimismamiento, aun si no llegas a experimentar la paz que andas buscando.

L-pl.74.6:3-5

Las tres citas anteriores nos dicen que llamemos de vuelta a la mente "cuantas veces sea necesario." Sin embargo la última cita es particularmente importante. **H a b l a d e l "ensimismamiento" que la misma lección llama "somnolencia y enervamiento [estado desvitalizado]." El ensimismamiento, por lo tanto, significa deslizarse hacia un estado en que la mente está somnolienta y alestargada. La cita termina diciendo que es "ciertamente ventajoso" no deslizarse hacia el ensimismamiento, aunque ello sea *lo único* que logremos en la meditación. El logro de un estado mental alerta, no distraído es *una meta en sí*.**

La siguiente cita del Texto agrega una nueva dimensión tanto al problema como a la respuesta:

El hábito de colaborar con Dios y Sus creaciones se adquiere fácilmente si te

niegas diligentemente a dejar que tu mente divague. No se trata de un problema de falta de concentración, sino de la creencia de que nadie, incluido tú, es digno de un esfuerzo continuo. Ponte de mi parte sistemáticamente contra este engaño, y no permitas que esa desafortunada creencia te retrase  
T-4.IV.7:1-3

Esta cita comienza con una reformulación de un tema ya conocido ahora: "negarse diligentemente a dejar que la mente divague." Luego dice que el problema no es que no puedas concentrarte. Como hemos dicho anteriormente, *sí* te concentras en lo que te parece de valor. Por lo tanto, si no te concentras en algo que *sí* vale, que *sí* te hará feliz (en este caso, Dios y Sus creaciones), entonces no estás motivado para salvarte. Y esto significa que no crees que *tú* lo valgas. En tus períodos de práctica, entonces, tal vez quisieras recordar que "Yo *sí* soy digno de un esfuerzo continuo (de mantener la mente despejada)." De esta manera llevarás a cabo lo que se te ruega en la última frase de la cita. Te insta a que te unas con Jesús en un esfuerzo continuo *en contra* de la creencia que no eres digno del esfuerzo continuo.

### Fija el objetivo y lo alcanzarás

Estas técnicas suenan bien, pero ¿qué hacer cuando la mente está tan fuera de control con no puedes siquiera recor-

darlas? El Texto habla acerca de fijar la meta antes de entrar a cada situación. Acabamos de observar que controlar la mente que divaga es una meta en sí. Mi sugerencia, por lo tanto, es ésta: Antes de comenzar cada período de práctica, fija el objetivo de mantenerte alerta y concentrado. Fija la intención de *vigilar* la mente para detectar pensamientos y de *responder* a ellos con uno o más de estos remedios. Incluso decide con anticipación cuáles serán las que usarás. Sugiero que lo pruebes sólo una vez, y que veas si funciona para ti. El Curso nos asegura que lo lograremos. La experiencia de millones de meditadores a través de la historia, y mi propia experiencia con el Libro de Ejercicios, es que con el tiempo la mente puede entrenarse crecientemente. *Sí podemos* gobernar este reino. Aun cuando el Curso se refiere a la gran dificultad que tenemos para sostener la concentración – como en las Lecciones 64 (7:2) y 39 (9:3) que hemos citado arriba – siempre agrega "al principio". Después de esas primeras lecciones, el Curso nos deja con esta maravillosa promesa, que yo también les dejo:

Tu práctica empezará a adquirir ahora la vehemencia del amor, para ayudarte a evitar que tu mente se desvíe de su propósito. No tengas miedo ni timidez. No hay duda de que alcanzarás tu objetivo final  
L-pl.153.20:1-3

En Internet  
[www.circleofa.org](http://www.circleofa.org)



## “Ayudar A Otros En El Mundo hace Que EL Error Se Vuelva Real”.

### El Curso, ¿Dice Esto En realidad?

Por  
Greg Mackie

Los milagros son selectivos únicamente en el sentido de que se canalizan hacia aquellos que los pueden usar en beneficio propio. Puesto que esto hace que sea inevitable el que los extiendan a otros, se suelda una fuerte cadena de Expiación. Esta selectividad, sin embargo, no toma en cuenta la magnitud del milagro mismo, ya que el concepto de tamaño existe en un plano que de por sí es irreal. Dado que el milagro tiene como objeto restablecer la conciencia de la realidad, no sería eficaz si estuviese limitado por las leyes que gobiernan el error que tiene como objeto corregir.

T-1.III.9.4

En el Círculo hace mucho que hemos enfatizado que ayudar a otros en el mundo es una parte esencial del camino del Curso.

Creemos que el Curso tiene la intención de producir “licenciados” estilo Gandhi, la Madre Teresa y sobre todo el Jesús histórico: verdaderos obradores de milagros que dedican sus vidas a servir desinteresadamente a sus hermanos, a fin de lograr su salvación y la salvación del mundo.

Con los años, una cantidad de estudiantes del Curso ha expresado su reserva respecto de nuestro enfoque.

Aunque estas dudas se han expresado de muchas maneras, una en particular ha sido que ayudar a otros en el mundo “hace que un error se vuelva real.” En otras palabras, según esta opinión, el énfasis en brindarse a la gente “allá afuera” confirma el error de la separación en nuestras mentes – refuerza la aparente realidad de la separación.

La idea de que el Curso advierte en contra de hacer que un error se vuelva realidad está generalizada.

Ken Wapnick dice que evitar hacer que un error se vuelva realidad es la “principal directiva” del Curso, queriendo decir que es el principio más importante de todo el Curso en su opinión. Muchos parecen estar de acuerdo con él.

Ciertamente, esta idea parece haberse convertido en premisa básica de la sabiduría popular de la comunidad del Curso.

¿Pero es verdaderamen-

te una premisa básica del Curso? ¿De verdad dice el Curso que no hagamos cosas para ayudar a otros en el mundo, porque ayudarlos haría que los errores se conviertan en reales? Estoy seguro que ya pueden adivinar mi respuesta. Se los daré en forma acotada para luego dedicarme al tema con más profundidad.

El Curso nunca dice que ayudar a otros en el mundo hace que los errores se conviertan automáticamente en realidad.

Lejos de ser una premisa básica del Curso, esa idea ni siquiera está en el Curso. Por lo menos yo nunca la encontré. No sólo no dice el Curso que ayudar a otros en el mundo automáticamente hace que los errores se vuelvan realidad, sino que nunca usa la frase “hacer de un error algo real” (o “hace” o “haciendo de un error algo real”).

Por lo tanto, asombrosamente, esta frase que tantas veces se repite en los círculos del Curso, frase que muchos consideran la principal base de sus enseñanzas, no se puede encontrar en ninguna de las páginas del Curso.

“Hacer de un error algo real” significa ver los errores de nuestros hermanos como pecados, el cual nos llevaría a “ayudar” a nuestros hermanos en formas conducidas por el ego.

Aunque el Curso nunca usa la frase “hacer de un error algo real,” hay un lugar donde sí está la frase “otorgarle realidad al error”: “Se te ha

dicho que no le otorgues realidad al error” (T-12.I.1:1). El concepto vertido por esta frase también aparece en otros lugares en el Curso, incluyendo T-9.III.6:7, T-9.IV.4:4-6, T-11.V.14:2-6, T-12.III.2:1-4, y Canción de Oración 2.I.3:3-4.

Sin embargo, ninguno de estos pasajes dice que hacer cosas en el mundo para ayudar a otros refuerza la separación. ¿Qué significa entonces “otorgarle realidad al error” y sus variantes?

Tal vez la declaración más acotada de lo que significa está en el Capítulo 9 del Texto, “La corrección del error”:

Percibir errores en alguien, y reaccionar ante ellos como si fueran reales, es hacer que sean reales para ti.

T-9.III.6:7

En otras palabras, hacer que el error se vuelva realidad es creer en la realidad de los errores que cometen nuestros hermanos, creencia que se refuerza por nuestras reacciones a esos errores.

La frase se refiere a nuestra costumbre persistente de concentrarnos en todo lo que las demás personas hacen mal según nuestros ojos, y tildarlas de pecados importantes en vez de equivocaciones inocentes.

Cuando reprendemos a nuestro compañero de trabajo por olvidarse de la reunión o regañamos a nuestros hijos por sus notas pésimas, o a regañadientes pasamos por alto las costumbres irri-



**“Ayudar A Otros En El Mundo hace Que EL Error Se Vuelva Real”.**

**El Curso, ¿Dice Esto En realidad?**

**Por Greg Mackie**

tantes de nuestro cónyuge, estamos haciendo que el error se vuelva realidad. Al concentrarnos en los errores de otras personas, los vemos como pecadores culpables que merecen nuestra condena en vez de inocentes Hijos de Dios que merecen nuestro amor. Nuestra percepción de nuestros hermanos está ineludiblemente unida a nuestras reacciones a ellos.

Una vez que decidimos que Fulano es un pecador sin remedio, así reaccionaremos a sus “pecados.” Los ejemplos específicos que usé arriba demuestran algunas de las reacciones que menciona el Curso. Una opción popular es enojarse con él (como en T-12.III.2). Otra opción es tratar de “ayudarlo” de varias maneras que propone el ego. Puede ser que le brindemos nuestra “crítica constructiva” (como en T-

9.III.2:1), o que tomemos el atajo “elevado” de “perdonarlo” a regañadientes por sus transgresiones (como en T-9.IV.4). Pero todas estas opciones son realmente inútiles.

Una vez que hemos hecho de los errores de nuestro hermano algo real al verlos como pecados, cualquier respuesta que elijamos sólo hará que esos pecados parezcan más oscuros e insolubles, tanto en nuestra mente como en la de él.

Esto es muy distinto de lo que los estudiantes del Curso generalmente quieren decir por “hacer de un error algo real.” Tal vez la mejor manera de destacar la diferencia es notar que ninguna de las referencias del Curso a la idea de otorgarle realidad al error habla de hacer de *un* error algo real. La ausencia del artículo puede parecer trivial, pero de hecho es una gran diferencia.

Cuando los estudiantes del Curso hablan de hacer de *un* error algo real, se están refiriendo al supremo error: la separación. Pero la idea del Curso de otorgarle realidad al error se refiere no al error de la separación, sino a los errores específicos que vemos que hace nuestros hermanos.

Está describiendo un fenómeno particular *dentro* de la separación: nuestra desafortunada costumbre de ver los errores ilusorios de nuestros hermanos como pecados verdaderos y reaccionando según esa creencia. Naturalmente

que es verdad que interpretar como pecados los errores de nuestros hermanos es una forma en que reforzamos la separación en nuestras mentes.

Uno podría argumentar que otorgarle realidad al error es una forma en que hacemos que *el* error se vuelva realidad. El concepto de hacer que el error de la separación se vuelva real sí existe en el Curso; hacemos eso cada vez que escuchamos al ego. Sin embargo los argumentos del Curso de otorgarle realidad al error se refieren a un fenómeno más específico, y de ninguna manera sugiere que hacer cosas para ayudar a otros en el mundo siempre es una trampa del ego que refuerza la separación.

**La solución a este problema no es dejar de ayudar a nuestros hermanos, sino dejar de otorgarle realidad a sus errores, ya que esto nos permitirá ayudarlos de maneras inspiradas por el Espíritu Santo.**

El Curso nunca dice que la manera de evitar otorgarle realidad al error es abstenerse de ayudar a nuestros hermanos. Si creemos que el autor del Curso es Jesús, esto no nos va a sorprender.

¿Qué razón tendría Jesús, que en su vida terrenal ayudó y curó activamente a la gente a través de los milagros, para aconsejarnos que evitemos hacer lo que él hizo?

Lejos de desalentarnos a ayudar a nuestros hermanos, el Curso nos im-

plora que lo hagamos. Es más, la sección que más directamente nos dice que no le otorguemos realidad al error (T-12.I) es la misma sección que nos dice que todo lo que hacen nuestros hermanos es una expresión de amor o un pedido de ayuda – un pedido al que debemos responder *con* ayuda.

Cierto es que se nos dice que no usemos las formas de ayudar basadas en el ego:

No intentes “ayudar” a un hermano a tu manera.

T-12.I.6:10

Que abandonemos nuestro proyecto inútil de reformar a nuestros hermanos reprobándolos o tratando desesperadamente de pasar por alto sus pecados graves. Hemos de abortar la misión de perdonar-para-destruir.

Sin embargo, abandonar la ayuda a nuestros hermanos como nosotros la entendemos no es un fin en sí mismo, sino un prerrequisito para ayudarlos al estilo del Espíritu Santo. Si nosotros mismos queremos encontrar la Ayuda de Dios, debemos ofrecer ayuda a cualquier hermano que lo necesite,

pues sólo respondiendo a su súplica *puedes* ser tú ayudado.

T-12.I.5:6

Como dice el Curso tantas veces de tantas maneras, ayudar a nuestros hermanos es la única forma de despertar a Dios. ¿Cómo hemos de ayudar a nuestros hermanos? Sobre todo hace falta que dejemos



## “Ayudar A Otros En El Mundo hace Que EL Error Se Vuelva Real”.

### El Curso, ¿Dice Esto En realidad?

Por  
Greg Mackie

de hacer que sus errores se vuelvan realidad y permitir que el Espíritu Santo nos dé una nueva percepción de nuestros hermanos como santos Hijos de Dios.

Bajo Su tutela, hemos de ayudarlos a través del verdadero perdón, la verdadera corrección – es decir, ofreciéndoles milagros. Aunque los milagros en realidad son una extensión mental de la percepción sanada, también pueden tomar la forma de extensión conductual.

Entonces, para volver a mis ejemplos anteriores de otorgarle realidad al error, tal vez expresemos nuestra percepción sanada llevando a nuestro compañero de trabajo a almorzar, o abrazando a nuestros hijos, o verdaderamente pasando por alto las costumbres anteriormente molestas de nuestro cónyuge. Yo creo

que a veces incluso podemos expresar nuestra percepción sanada en la forma de una confrontación genuinamente amorosa, como Jesús hace con nosotros tantas veces en el Curso. Pero sea cual fuere la forma, responder físicamente a nuestros hermanos es parte del milagro muchas veces.

Después de todo, a los ojos del Espíritu Santo, comunicar la percepción sanada es la única función del cuerpo. Dense cuenta que la respuesta a nuestros hermanos que aquí se describe es muy distinta a la respuesta sugerida por aquellos que advierten en contra de hacer que el error se vuelva real. La idea del Curso es que debemos tomar una actitud caritativa hacia nuestros hermanos al no concentrarnos en los errores que cometen. Este es un acto de bondad para con ellos.

Pero la idea imperante en la comunidad del Curso es que debemos evitar conductas que parezcan reforzar la idea de que hay un mundo separado “allí afuera.” Las conductas en particular que generalmente se señalan como negativas son los actos de bondad que surgen de un deseo de ayudar.

Las dos ideas, entonces, llevan a respuestas marcadamente distintas ante los demás. La idea del Curso de no otorgarle realidad al error termina en amabilidad; la idea de la comunidad del Curso de no hacer que el error tenga realidad advierte en *contra* de ser amables con otros. La

diferencia entre mirar “el error” específico de cada persona y error como concepto en general, cambia todo el espíritu del Curso.

Ahora, ningún estudiante del Curso que yo haya conocido se ha opuesto a la bondad en sí. El escollo parece estar en la idea de que el Curso realmente quiere que ayudemos a otra gente en el mundo como parte de su programa de estudios.

Sin embargo el material del Curso nos da muchos ejemplos del valor de ayudar a otros en formas concretas y externas. El Curso en sí fue la respuesta de Jesús al pedido de ayuda de Helen y Bill. Al orientarlos personalmente Jesús constantemente les instó a que se ayudaran entre ellos y a otras personas en formas tangibles.

*Viaje Sin Distancia* describe cómo fueron guiados a ayudar a una mujer necesitada; durante su encuentro con esta mujer joven, Jesús les dijo,

Esta es mi verdadera iglesia... ayudarse el uno al otro

*Viaje Sin Distancia*, por Robert Skutch, p.50

La famosa plegaria “verdaderamente útil” (T-2.V(A).18:2-6) le fue dada originalmente a Bill para que él pudiese ser verdaderamente útil para otros al hablar en una conferencia sobre rehabilitación.

El Curso mismo describe roles de colaboración activa: maestro de dios, sanador de pacientes, psicoterapeuta. Y en el suplemento *Psicoterapia*, un manual de instrucción

para una terapia basada en el Curso, Jesús dice que ayudar a otros no es menor que lo más santo en el mundo: la sanación es santa.

No hay nada en el mundo más santo que ayudar a uno que pide ayuda. Y dos personas llegan muy cerca de Dios cuando esto se intenta, no importa si en forma limitada, ni cuánta sinceridad falta al hacerlo. Donde dos se han unido para sanar, Dios está ahí.

P-1.V.4:1-4

Este pasaje describe de manera sencilla e inequívoca cuál es la actitud de Jesús al ayudar a otros en el mundo. Sin duda habla de este tipo de ayuda externa, ya que se refiere específicamente a psicoterapeutas que ayudan a pacientes.

Y claramente da por tierra con la idea de que ayudar a otros en el mundo no es más que una trampa del ego para hacer que el error se vuelva real. Por el contrario, Jesús dice aquí que aunque nuestra ayuda sí esté manchada en cierta medida con elementos del ego (cuando está “limitada” y “le falta sinceridad”), igual es lo más santo en el mundo. El mismo intento de ayudar a otro es un acto de unión que invita la Presencia de Dios a morar con nosotros.

¿Por qué es valioso ayudar a otros en formas concretas y externas? Una de las razones que da el Curso, que tiene que ver con este tema, es que demuestra la



**“Ayudar A Otros En El Mundo hace Que EL Error Se Vuelva Real”.**

**El Curso, ¿Dice Esto En realidad?**

**Por Greg Mackie**

irrealidad de la separación. Encontramos esta idea en la sección del Texto “La realidad inmutable” (T-30.VIII).

El segundo párrafo de esa sección habla de lo que sucede cuando un obrador de milagros lleva a cabo un milagro para un hermano. El milagro descrito aquí no es sólo una curación interna de su mente, sino que produce sanación externa: una apariencia en la que él goza de perfecta salud, se encuentra completamente inmune a cualquier clase de carencia y está perfectamente a salvo de cualquier clase de desastre” (T-30.VIII.2:5). Por lo tanto ésta es una descripción de aquella cosa que preocupa a los estudiantes del Curso cuando señalan que no se haga de un error algo real: ayudar a otro en el mundo cambiando las condiciones

externas.

En este párrafo, sin embargo, el Curso mismo expresa una actitud distinta. Lejos de condenar este acto de ayuda como algo que refuerza la aparente realidad de la separación, el Curso proclama que demuestra la *irrealidad* de la separación. El milagro de la ayuda logra esto probando que la condición externa – que surgió al creer en la separación, y parecía tan inmutablemente real antes de llegar el milagro – no era más que una apariencia efímera.

El milagro es un medio para demostrar que todas las apariencias puede cambiar precisamente porque son apariencias.

T-30.VIII.2.2

La curación de la condición externa de su hermano por parte del obrador de milagros

demuestra que [la condición] nunca fue real y no pudo haber surgido de su realidad

T-30.VIII.2:7

Demuestra de una manera imposible de ignorar, que la condición no tiene ningún efecto sobre la realidad inmutable y eterna.

Todo esto lleva al resultado que da vuelta la noción convencional de hacer que el error se vuelva real: ayudar a nuestros hermanos en el mundo no hace que el error de la separación automáticamente se vuelva real; en su lugar, ayudar a nuestros hermanos en el mundo de una manera inspirada por el

Espíritu Santo prueba que el error de la separación es *irreal*.

**Conclusión**

Yo no encuentro ninguna evidencia en el Curso que apoye la idea que ayudar a otros en el mundo automáticamente haga que el error sea real. Hemos visto que el Curso nunca dice esto, y que tampoco usa la frase “hacer que el error sea real.” ¿Cómo entonces puede ser un pilar de la enseñanza del Curso? ¿Cómo puede ser una “directiva primaria” del Curso algo que el Curso nunca dice?

También hemos visto que la frase “otorgarle realidad al error,” que el Curso sí usa, no se refiere a la idea de hacer que el error de la separación se vuelva real a través de ayuda a otros. En vez, se refiere a la idea de hacer que los errores específicos de nuestros hermanos se vuelvan reales al concentrarnos en esos errores.

Hacer que los errores de nuestros hermanos se vuelvan reales ciertamente es una forma en que hacemos que el error de la separación se vuelva real. Sin embargo, no implica que ayudar a otros en el mundo sea siempre un intento basado en el ego de reforzar nuestra creencia en la separación.

Finalmente, hemos visto que las discusiones del Curso sobre la idea de otorgarle realidad al error en realidad nos alienta a ayudar a nuestros hermanos.

Abandonar las formas

de ayudarlos basados en el ego nos permite ayudarlos verdaderamente en formas inspiradas por el Espíritu Santo. Ayudar a otros, tanto mental como conductualmente, es tan central al camino del Curso que considera que esa ayuda es lo más santo que hay en el mundo. Ayudar a otros como indica el Espíritu Santo no refuerza nuestra creencia en la separación, de hecho deshace esa creencia.

Dado todo esto, me gustaría sugerir que retiremos de nuestras arcas de conocimientos sobre el Curso esta idea de que ayudar a otros en el mundo hace que el error se convierta en realidad. En mi opinión, hacerlo quitará un importante obstáculo para poder experimentar las promesas del Curso en nuestras vidas. Estas promesas se manifestarán en nosotros sólo si nos convertimos en verdaderos obradores de milagros que traemos el Amor sanador de Dios a nuestros hermanos necesitados, y al hacerlo salvamos al mundo.

*Greg Mackie es el autor de “¿Cómo podemos perdonar a los asesinos?” y “Otras Respuestas a Preguntas acerca de Un Curso de Milagros.” Estudia el Curso desde 1991, y es coordinador en el Círculo de Expiación desde 1999. Escribe Preguntas y Respuestas sobre el Curso y tiene un blog muy popular en el sito del Círculo de Expiación. Coordina la clase sobre la lección del día que ofrece el Círculo durante la semana en Sedona, Arizona, junto con Robert Perry.*

*En Internet  
[www.circleofa.org](http://www.circleofa.org)*



## Insuflándole Vida Al Curso

### 1ª Parte

Por  
Allen Watson

La curación es la liberación del miedo a despertar, y la substitución de ese miedo por la decisión de despertar. La decisión de despertar refleja la voluntad de amar, puesto que toda curación supone la substitución del miedo por el amor. El Espíritu Santo no puede distinguir entre distintos grados de error, pues si enseñase que una forma de enfermedad es más grave que otra, estaría enseñando que un error puede ser más real que otro. Su función es distinguir únicamente entre lo falso y lo verdadero, y reemplazar lo falso por lo verdadero.

T-8.IX.5

En 1996, Robert Perry y yo comenzamos a darnos cuenta que al estudiar *Un Curso de Milagros*® habíamos desarrollado una gran cantidad de técnicas y prácticas que le habían insuflado nueva vida al Curso para ambos.

A veces estas técnicas eran cosas que uno u otro había descubierto por separado. En mi caso, muchas de ellas eran cosas que había ido coleccionando durante mis años de estudio de la Biblia, fruto de mi aproximación a estudiantes avanzados. Al combinarlos como método, todas estas técnicas nos había ayudado a que ambos extrajéramos nuevas riquezas del Curso.

Al preparar nuestras clases de Estudio del Texto, Robert y yo estábamos usando estas técnicas con regularidad. Lo que no estábamos haciendo, sin embargo, era compartir estas herramientas de estudio con los estudiantes. Resolvimos que si éramos buenos maestros, teníamos que comenzar a hacer justamente eso. De manera que hicimos un intensivo de fin de semana sobre el tema de métodos de estudio que llamamos "Insuflándole Vida al Curso". Anotamos todas las técnicas que se nos ocurrieron, encontramos ejemplos de cómo aplicarlos, y los presentamos a unos veinte estudiantes en Sedona, durante un fin de semana largo.

Muchos de los estudiantes que asistieron a esa clase nos han dicho que revolucionó su relación

con el texto. Tal vez por primera vez para algunos, comenzaron a sentir que *ellos mismos* podían estudiar y realmente entender el Texto.

El impacto de ese fin de semana era tan grande que hemos decidido hacer dos cosas: Primero, hacer una versión por correspondencia de ese fin de semana fue enorme.

En este artículo delinearé cuáles son estas técnicas de estudio. A eso le seguirá una descripción más amplia de las primeras técnicas, junto con algunos ejemplos para darles una idea de cómo se puede usar cada herramienta. En futuras entregas, continuaremos describiendo estas técnicas, una cuantas por ejemplar, hasta que las hayamos completado todas.

Aunque las técnicas de estudio apuntan al trabajo con el Texto, también se pueden aplicar al Libro de Ejercicios y el Manual para el Maestro.

### Perspectiva General De Las Técnicas

Una forma de considerar las técnicas es como una expansión de un pensamiento muy sencillo que se presenta en la Introducción de la Parte II del Libro de Ejercicios:

Debes leerlos lentamente y reflexionar sobre ellos por un rato

L-pII.In.11:4

Los puntos clave aquí son *leerlos lentamente* y *reflexiona sobre lo que lees*. Demasiado a menudo vamos disparados, tratando de terminar cierta

cantidad de páginas en cierto tiempo. Eso está bien cuando sencillamente lees el Texto de corrido para tener una idea general del contenido, algo que recomiendo que se haga periódicamente.

Para lograr un hondo entendimiento que nos permita llevar el mensaje a lo más profundo de nuestras vidas, sin embargo, necesitamos ir más despacio y pensar en lo que estamos leyendo. Necesitamos preguntar: ¿Lo entiendo? En su defecto, ¿hay pistas cercanas que nos ayude a entender su significado? Permitamos que lleguen pensamientos asociados. "Si esto es verdad, ¿qué más implica?"

Otro pensamiento similar está dado en la Revisión IV del Libro de Ejercicios:

Deja que cada palabra refulja con el significado que Dios le ha dado, tal como se te ha dado a ti a través de Su Voz. Deja que cada idea... te conceda el regalo que Él ha depositado en ella para que tú lo recibas de parte de Él

L-pl.rIV.7:4-5

Las palabras del Curso nos han llegado de Dios a través de su Voz, el Espíritu Santo.

Cada Pensamiento tiene un regalo para nosotros; nuestra tarea es permitir que el significado de las palabras refulja y que nos imparta su regalo. Esto lleva tiempo y reflexión. Significa leer despacio, y pensar acerca de lo que leemos. Al estudiar cualquier



## Insuflándole Vida Al Curso

Por  
Allen Watson

pasaje del Curso, recomendando por lo menos dos lecturas. Leer de corrido una vez, sin parar, para familiarizarse con el trozo. Luego, léelo por segunda vez, despacio, pensando acerca de lo que lees y usando las técnicas de estudio para extraer más de su significado.

En cierto sentido, todas las técnicas dadas en estos artículos pueden verse como ejemplos de una sencilla práctica: A medida que lees, haz preguntas, y deja que el texto que estás leyendo las conteste.

Me resulta útil identificar tres categorías de preguntas, o tres pasos. Las técnicas que estamos dando se agruparán en estos tres pasos para facilitar que se recuerden. En general, las técnicas se aplicarán en el orden de estos tres pasos, aunque eso no se deba considerar como

una regla estricta; a menudo saltarán de un paso a otro, siguiendo el pensamiento que sale a la luz debido a la primera técnica.

### I. Observación: ¿Qué Dice?

El primer paso es observar lo que dice el texto. Aquí, sencillamente tomamos nota de varias cosas acerca de lo que se lee, por ejemplo el tipo de frase (afirmación, pregunta, advertencia), el pensamiento central de la frase (sujeto, verbo y objeto), términos clave, frases repetidas y palabras, palabras de enlace como "y" o "pero", y términos y conceptos que se hayan mencionado en párrafos o secciones cercanas.

La observación es principalmente juntar la materia prima para los pasos de Interpretación y Aplicación que siguen, aunque a veces la Observación es suficiente para disparar un nuevo entendimiento.

Las técnicas de Observación incluyen:

- Tomar nota del tipo de frase
- Tomar nota qué es lo que no se dice y las preguntas que surgen
- Tomar nota del sujeto, verbo y objeto de la frase
- Tomar nota de los pronombres
- Tomar nota de los términos clave
- Tomar nota de las palabras y frases repetidas
- Tomar nota cuando se usan imágenes y metáforas
- Tomar nota de las palabras de enlace

- Tomar nota de palabras en mayúsculas
- Tomar nota de palabras cursivas
- Tomar nota de términos, frases y conceptos que aparecen en párrafos anteriores

### II. Interpretación: ¿Qué Significa?

El segundo paso va más allá de la simple observación de lo que se dice a *lo que significa* lo que se dice. Tratamos de asegurarnos de entender lo que significan los términos clave como "Expiación" y que sabe a qué se refieren todos los pronombres. Tratamos de expresar una frase en sus propias palabras, hacer un resumen del significado. Y permitimos que lleguen pensamientos relacionados.

Si usamos la lógica, tratamos de ver si es convincente. Tomamos nota de las conexiones y tratamos de caer en la cuenta de lo que significan esas conexiones. Tal vez ubiquemos una frase clave, o identifiquemos el pensamiento central de un fragmento o tratemos de resumir la sección entera.

Trabajamos con las definiciones de las palabras, con el significado de las frases, su interconexión, las razones de su presencia, y con las implicancias de lo que se dice, que llegue más allá de lo que se declara explícitamente.

En Interpretación, que es el corazón del estudio, tratamos de recrear el pensamiento del autor en la propia mente. Las palabras, como nos dice

el Curso mismo, son un medio de comunicación imperfecto. Los pensamientos complejos, de múltiples facetas, se reducen a meros símbolos en el papel. El propósito de la Interpretación es combinar la propia mente con las palabras que se están leyendo de manera que el pensamiento original que los inspiró renace de nuevo en tu mente.

Los Pasos Interpretativos incluyen:

- Conectarse con el significado de los términos, frases y pronombres
- Entender el significado de la frase
- Reducir la frase a su idea o esencia básica
- Volver a redactar la frase para que exprese esa idea
- Permitir que lleguen ideas que ayuden a que uno caiga en la cuenta del significado
- Seguir la lógica
- Ver las conexiones
- Reconocer cuándo un pasaje se refiere a una situación, tema o creencia específica
- Identificar la ironía y afirmación de argumentos falsos
- Hacer un resumen del mensaje

### III. Aplicación: ¿Qué Significa Para Mí?

Aquí, en el tercer paso, ponemos las palabras del Curso en contacto directo con la vida propia. Intentamos experimentar, o tal vez visualizar, aquello de lo que habla la cita; muchas imágenes en el Curso se prestan a esta práctica. Se lee como si estuviera dirigido personalmente a uno, tal vez cambiando el "tu" a "yo o mí".



## Insuflándole Vida Al Curso

Por  
Allen Watson

Intentamos llevar a cabo las instrucciones específicas que se puedan dar. Se dialoga con el autor, haciéndole preguntas o convirtiendo lo que se lee en una plegaria. Relacionamos los principios que se dan con áreas específicas en la vida propia, necesidades, problemas y preocupaciones.

Aplicación significa literalmente llevar el Curso a la vida: a la vida *propia*. Es aplicar los pensamientos que se hayan leído a situaciones que se vivan en el presente.

Significa tomar el mensaje a pecho.

Significa tomar ideas generales y abstractas y hacerlas concretas.

Significa seguir las instrucciones dadas en el Curso. Las técnicas de aplicación incluyen:

- Vivir y visualizar el pasaje

- Leer el pasaje como si estuviera dirigido a uno
- Etablar un diálogo con el autor
- Pasar la lectura a primera persona
- Convertir la lectura en plegaria
- Reemplazar tu nombre en los lugares apropiados
- Responder a las instrucciones que se dan
- Relacionar lo que se lee con cosas específicas en la vida propia

No se podrán aplicar todas estas técnicas a una frase o párrafo dado; hará falta encontrar lo apropiado a medida que se lee. Pero cada frase y párrafo cobrará vida a través de alguna de estas técnicas. Sobre todo, siempre recuerda que tienes al Espíritu Santo como tu Maestro. Pídele Su ayuda en la aplicación de estas técnicas; pídele que te hable, personalmente, a través de las palabras del Curso.

Comencemos ahora a mirar estas técnicas de estudio, en orden.

En la próxima edición del boletín veremos varias técnicas más, hasta que las hayamos examinado todas. Las técnicas de Observación que primero aplicaremos tal vez sean las menos atractivas, ya que están preparando el terreno para la interpretación y aplicación que seguirán, pero espero que incluso estas herramientas básicas sean de ayuda para el estudio.

### Las Técnicas De Estudio

*(Tal vez ayude tener el Curso abierto en cada una de las secciones que discutire-*

*mos como ejemplo.)*

## I. Observación: ¿Qué Dice?

### A. Tomar Nota del Tipo de Frase

Simplemente identifica si cada frase es una afirmación, una pregunta, una exclamación o un requerimiento (una directiva para hacer algo). Generalmente esto es muy sencillo de hacer, pero a veces se puede volver difícil.

Ejemplos:

#### Una Afirmación

La lección que la tentación siempre quiere enseñar, en cualquier forma en que se presente e independientemente de donde ocurra ...

T-31.VIII.1:1

Una afirmación sencillamente nos dice o asevera algo. Su propósito es comunicar un pensamiento.

#### Una Pregunta

¿Cómo se lleva a cabo esa elección?

T-31.VIII.2:1

Una pregunta puede ser uno de tres tipos. El primero, como se ve arriba, lleva a nuestra consideración una pregunta y nos posiciona para anticipar la respuesta. Generalmente nos informa del propósito de lo que seguirá, que es responder a la pregunta. Por lo tanto, cuando veas una pregunta como esta, necesitas tomar nota mentalmente y, en lo que sigue, esperar encontrar la respuesta a la pregunta

El segundo tipo de pregunta no es un preludio de la respuesta; en vez, el autor está haciéndole la pregunta *a los lectores*, que se espera que los lectores se contesten a sí mismos. Por ejemplo:

¿Por qué querrías dejar a la paz sin hogar? ¿Qué es lo que crees que tendría que desalojar para poder morar contigo? ¿Cuál parece ser el costo que tanto te resistes a pagar?

T-19.IV(A).2:1-3

Cuando aparece este tipo de pregunta, deberemos tomar nota y pensar cuál es en verdad nuestra respuesta.

A veces las respuestas "correctas" son obvias, pero la sencilla intención de las preguntas es llevarnos a examinar nuestros propios pensamientos y creencias, de modo que podamos ver que *hemos tenido* unos pensamientos ridículos en la mente.

Si al leer estas preguntas, miramos honestamente aquello que pensamos que podríamos perder si renunciamos a atacar a nuestros hermanos, aprenderemos algo. Tal vez encontremos que no sabemos la respuesta, en cuyo caso se convierte en una pregunta del primer tipo, donde miramos para ver si el Curso lo responde.

Y al pensar en ello, notaremos que unas páginas más adelante, el curso sí da su propia respuesta a lo que pensamos que perderíamos – culpa, que está simbolizado por el cuerpo y su habilidad para atacar:



## Insuflándole Vida Al Curso

Por  
Allen Watson

Allí donde la atracción de la culpabilidad impera, no se desea la paz. El segundo obstáculo que la paz tiene que superar, el cual está estrechamente vinculado al primero, es la creencia de que el cuerpo es valioso por razón de lo que ofrece. Pues aquí la atracción de la culpabilidad se pone de manifiesto en el cuerpo y se ve en él.

Éste es el tesoro que crees que la paz te arrebataría. De esto es de lo que crees que te despojaría, dejándote sin hogar. Y esta es la razón por la que le negarías a la paz un hogar. Consideras que ello supone un "sacrificio" excesivamente grande, y que se te está pidiendo demasiado.

T-19.IV(B).1:2-2:4

Otro ejemplo de preguntas diseñadas para provocar reflexión y una respuesta es:

Le preguntaste a este soplo de locura [tu ego] que te explicase el significado de tu relación no santa, e hiciste que ésta se ajustase a su descabellada respuesta. ¿Te hizo feliz? ¿Te reuniste acaso jubilosamente con tu hermano para bendecir al Hijo de Dios y darle las gracias por toda la felicidad que os ha brindado? ¿Has reconocido acaso a tu hermano como el eterno regalo que Dios te dio? ¿Has visto la santidad que irradia en cada uno de vosotros para bendecir al otro?

T-19.II.8:1

Un tercer tipo de pregunta, muy común en el Curso, es lo que a menudo llamamos una pregunta *retórica*, al que no se requiere ninguna respuesta. Generalmente es porque la pregunta contiene su propia respuesta. Por ejemplo:

¿No preferirías que todo esto no fuese más que una equivocación, completamente corregible, y de la que fuese tan fácil escapar que rectificarla totalmente sería tan sencillo como atravesar la neblina y llegar hasta al sol?

T-19.II.8:1

¿Crees que una sombra puede frenar la Voluntad que mantiene al universo a salvo?

T-24.II.1:8

Sin embargo, aunque en verdad no se espera una *respuesta*, la pregunta retórica está ahí por alguna razón.

Está demostrándonos algo que ya está en la mente pero que tal vez no nos hayamos dado cuenta. La primera pregunta arriba, por ejemplo, apunta a que nos demos cuenta que realmente *preferiríamos* que el pecado fuese irreal, nada más que una equivocación fácilmente corregible, y que Dios no se enoje. Entonces cuando encontramos este tipo de pregunta, nuestra respuesta tal vez sea simplemente hacer una pausa para reflexionar, y darnos cuenta conscientemente de que realmente estamos de acuerdo con lo que se dice.

A veces la redacción del Curso nos lleva a esperar una pregunta que no se formula; hace falta que examinemos la frase entera (y que nos demos cuenta de la ausencia de un signo de interrogación) para estar seguros:

Quien conoce al Padre conoce esta luz...

T-30.III.9:1

Normalmente esperamos que una frase que comience con "quien" sea una pregunta, pero esta es una afirmación que incluye "el que" o "cualquiera que" en forma tácita: "El que conoce al Padre conoce esta luz".

### Una exclamación

¡Qué bello es caminar, limpio, redimido y feliz, por un mundo que tanta necesidad tiene de la redención

que tu inocencia vierte sobre él!

T-23.IV.6:5

Con frecuencia las exclamaciones son un llamado a nuestras emociones y sentimientos.

Nos señalan una respuesta emocional apropiada a lo que se está discutiendo. Cuando vemos exclamaciones, es posible que queramos (como parte de lo que yo llamo Paso III, Aplicación) intentar evocar ese sentimiento dentro de nosotros, o imaginar o visualizar las circunstancias que se describen.

### Una Advertencia

Por lo tanto, jamás tengas miedo de la tentación, sino reconócela como lo que es: una oportunidad más para elegir de nuevo...

T-31.VIII.4:2

A las advertencias se deben tomar como algo que se nos pide que hagamos, instrucciones que debemos llevar a cabo. (De hecho llevarlas a cabo es parte del Paso III, Aplicación.)

Aquí, se nos instruye cambiar la forma en que vemos las tentaciones, y verlos como son en verdad: otra oportunidad de elegir de nuevo.

El hecho de llevar a cabo esta instrucción y convertirla en hábito en nuestra vida diaria puede producir un cambio notable y positivo en nuestra actitud mental.

### B. Toma nota de lo que no se dice y las preguntas que surgen

Esto significa tomar nota, en primer lugar, de qué preguntas surgen en nuestras propias mentes,



## Insuflándole Vida Al Curso

Por  
Allen Watson

y luego ir en busca de las respuestas, ya sea en lo que sigue o en lo que antecede. Es posible que el Curso haga una afirmación acerca de “los salvadores del mundo” (T-31.VIII.4:4) por ejemplo. El significado básico de las palabras es lo suficientemente claro, pero ¿de quién se está hablando?

El reconocimiento de lo que no se está diciendo aquí, y la pregunta que surge en nuestra mente, puede llevarnos de vuelta a la sección anterior, “La Visión del Salvador,” en busca de la respuesta.

Además, toma nota de las reacciones de la mente a lo que se está leyendo: ¿Qué queda poco claro? ¿Qué afirmaciones hacen aflorar tu resistencia? ¿Qué partes te parecen confusas o vacías de verdadero significado?

Hace falta que uno le preste especial atención a estos pasajes a fin de poder entender su significado y propósito.

Tanto a Robert como a mí nos sucede que cuando algo no parece claro, fuera de lugar, o no tener relación con el tema que se discute, generalmente se trata de algo que se nos está escapando.

Con estudio continuado encontramos que el significado se hace claro, que se demuestra la razón para la digresión, y que la frase o párrafo que pensábamos que estaba fuera de lugar realmente está relacionada con el contexto – sólo que la conexión se nos había pasado por alto.

El material del Curso está repleto de significado, y cada trozo tiene un propósito. No hay nada ahí que esté por error:

“... estás estudiando un sistema de pensamiento unificado que no carece de nada que sea necesario, y en el que no se incluye nada contradictorio o irrelevante”

L-pl.42.7:2

Cuando tu y yo escribimos, nuestra mente a menudo salta de una cosa a la otra y se desvía en digresiones irrelevantes, pero en el Curso, *nada es irrelevante*.

El autor del Curso parece estar sosteniendo en su mente una gran estructura de pensamiento, compleja y totalmente coherente, y a medida que lo discute, si algunas afirmaciones nos pare-

cen estar fuera de contexto no es porque el autor esté divagando, sino porque nosotros nos hemos perdido la estructura unificadora. Necesitamos prestarle especial atención cuando no vemos las conexiones y tomarnos algo de tiempo para tratar de encontrarlas.

Por lo tanto sugiero que cuando encuentras algo que está fuera de lugar o que sea difícil de entender, que lo anotes.

Puedes escribirlo como una pregunta al autor: “Por qué estás hablando de perdonar el pasado en el medio de esta discusión acerca del mundo real?” Al llevar tus preguntas y falta de entendimiento a la conciencia, estarás preparando la mente para recibir la respuesta.

### Ejemplos:

La lección que la tentación siempre quiere enseñar, en cualquier forma en que se presente e independientemente de donde ocurra

T-31.VIII.1:1

Al leer esto puede surgir la pregunta ¿cuál es “esa lección” a la que se refiere? (La respuesta se encuentra en la frase que le sigue.)

Al leer y notar que no sabes cuál es “esa lección”, pones sobre aviso a tu mente para que se dé cuenta de la respuesta en la próxima frase.

En T-31.VIII.2:1, se hace la pregunta “¿Cómo se lleva a cabo esa elección?”; ¿cuál es la respuesta?

Aparece en las siguientes frases.

En “Tu Función Especial” (T-25.VI), el primer párrafo habla sobre cómo ve al mundo una persona que perdona.

En el segundo párrafo, el autor comienza hablando de cómo “los ojos se acostumbran a la oscuridad,” y cómo al salir a la luz, su claridad parece herir al principio.

Es posible que nos preguntemos, “¿Por qué habla de esto acá? ¿Qué tiene que ver con el perdón?” Toma nota de esas preguntas en tu mente, anótalos si lo deseas, y luego sigue leyendo.

Es posible que encuentres la respuesta en lo que sigue, o que no. Tal vez necesites volver a pensar en ello por un rato.

A medida que lo hagas, probablemente comiences a darte cuenta que está usando la analogía de emerger de la oscuridad a la luz para describir la resistencia que experimentamos para ver el mundo real, o ver a través de ojos llenos de perdón, y para explicar que a menudo la manera anterior de ver nos parece más cómodo y familiar.

La parte importante de esta técnica es simplemente tomar nota de tus preguntas y falta de entendimiento a medida que te des cuenta, y luego estar alerta para notar la respuesta.

*Allen Watson es reconocido maestro y autor de Un Curso de Milagros*

*En Internet*

[www.circleofa.org](http://www.circleofa.org)