

# Prefacio

«¿Sabes cuánto tarda una persona en romper *Un Curso de Milagros* y tirarlo al mar?», escribió un hombre a Saul Steinberg, de Coleman Graphics, que fue el primer impresor de *Un Curso de Milagros* (UCDM). Saul me estaba enseñando el almacén de Coleman, que estaba abarrotado de columnas de pequeñas cajas de cartón que llegaban hasta el techo; cada una de ellas contenía tres libros azules de tapa dura, que era el formato original de UCDM. «Seis meses después, el mismo hombre me volvió a escribir pidiéndome por favor que le enviará otra copia del *Curso*.»

Ambos nos reímos. No era nada nuevo. Quienes hacen el *Curso* experimentan confusión y resistencia. Cuántas veces habré oído: «Hace tiempo que tengo el libro, he leído algunas partes, pero no consigo entenderlo. Empecé a ejecutar las lecciones del *Libro de ejercicios*, pero lo dejé. Sé que el *Curso* es muy poderoso y que podría cambiar mi vida, pero me costaba mucho ponerlo en práctica. Espero retomarlo algún día». Un estudiante me dijo: «Cuando abrí el libro por primera vez después de comprarlo, se me cayó el tique de compra, ¡era de hacía diez años!» El autor y maestro Robert Holden bromeaba diciendo que «*Un Curso de Milagros* era el único libro que habían comprado millones de personas, pero que sólo lo habían leído unas pocas».

¿Por qué una enseñanza tan magnífica, con semejante capacidad para curar y transformar genuinamente nuestra vida, nos parece tan difícil? ¿Por qué una verdad tan simple parece tan abstrusa, críptica y desconcertante? *Un Curso de Milagros*, arguye el ego, *es demasiado*

*difícil de entender. Demasiado largo y complicado. Demasiado cristiano. No lo bastante cristiano. Demasiado psicológico; parece una terapia. ¿Por qué no dice «ella» ni una sola vez? No tengo tiempo. Tengo mucho que hacer en mi trabajo. El tamaño de la letra es demasiado pequeño. Las páginas son demasiado finas; me recuerda la Biblia. Ya hice un seminario con Tony Robbins. El perro se ha comido el Libro de ejercicios. Tengo demasiado estrés para concentrarme. Lo leeré cuando mis hijos vayan a la universidad. Algunas de las afirmaciones del Curso son claramente ofensivas. Esperaré a que hagan la película. ¿Cómo sé que la psicóloga que lo escribió no se lo inventó todo? Me gustaría que fuera más fácil.*

Lo irónico es que *Un Curso de Milagros* ya es fácil. Podría decirse que es lo más sencillo del mundo, porque surge de una fuente que está mucho más allá de los entesijos que prescribe el mundo. El amor, la curación y el perdón genuino son sin duda mucho más sencillos que la falta de seguridad en uno mismo, la preocupación, las peleas en las relaciones, la lucha por el dinero y el trabajo para ver cómo puedes reparar todo lo que se ha roto. Dejar ir es muchísimo más sencillo que aferrarse obstinadamente, confiar te da más fuerza que la resistencia. *Un Curso de Milagros* es la respuesta definitiva a la pregunta «¿Hasta qué extremo podría ser fácil mi vida?»

El objetivo de tu viaje por la vida nunca fue luchar. Todo lo que nos resulta difícil es la pesadilla del miedo superponiéndose a la presencia del amor. Un pasaje poético del capítulo 14, sección IV, del *Texto* describe lo fácil que puede ser nuestra andanza por la vida si permitimos que lo sea:

Una vez que has aprendido a decidir con Dios, tomar decisiones se vuelve algo tan fácil y natural como respirar. No requiere ningún esfuerzo, y se te conducirá tan tiernamente como si te estuviesen llevando en brazos por un plácido sendero en un día de verano.

El propósito del libro que tienes en las manos es ayudarte a encontrar ese camino más sencillo. Vamos a bajar *Un Curso de Milagros* a la tierra; a traducir sus elevados y trascendentales principios en instru-

mentos prácticos y de fácil comprensión; y a facilitarte que apliques su verdad para que tu vida sólo cambie a mejor. Mi intención es erradicar cualquier confusión que puedas tener sobre UCDM, disolver su aparente densidad, aclarar sus elevadas verdades y demostrarte lo extraordinariamente sencillo que es en realidad. Simplificando, *Un Curso de Milagros* es un mapa para salir del infierno. La Lección 97 del *Libro de ejercicios* nos dice que si la aplicas bien, puedes ahorrarte miles de años o más de tener que seguir luchando. Si este libro puede ahorrarte una parte, el tiempo que hayamos pasado juntos habrá sido bien empleado.

Podrás beneficiarte de este libro tanto si eres un estudiante de UCDM que deseas ampliar tus conocimientos sobre el *Curso*, como si nunca lo has estudiado, practicado o nunca lo harás. Aunque te animo a que explores el *Curso*, si no lo haces, aquí podrás captar su esencia. Si consigues hacerte al menos una idea de lo que UCDM puede ofrecerte, habrás sido bendecido.

La aventura que estamos a punto de emprender juntos podría ser la más importante de tu vida. Desvelemos qué es lo que te hace sufrir y libérate de los demenciales enredos que engendra el mundo. Disolvamos las ilusiones que te han impedido crecer y revelemos la verdad que te engrandece. Recordemos qué es lo que hace que la vida valga la pena vivirla y dejemos que todo lo demás regrese a la nada de la que procede.

## Mi viaje con el *Curso*

Ya había anochecido en la fría tarde de invierno en la que me encontraba sentado en mi despacho, mirando fijamente la pequeña caja de cartón marrón, que había llegado ese día por correo. Intentaba imaginarme su contenido, pero no podía. Sólo sabía que lo que contenía era importante. Sin embargo, no podía hacerme a la idea de la magnitud que éste tendría en mi vida y en la de millones de personas.

Llevaba un año oyendo hablar de *Un Curso de Milagros*, viendo pósters en tabloneros de anuncios y escuchando de vez en cuando frag-

mentos de conversaciones. Era escéptico. En mi largo caminar por el sendero del crecimiento personal, había sido testigo de mucha palabrería y muchos engaños. El título *Un Curso de Milagros* me resultaba disuasorio. ¿Se trataba de otro señuelo de la Nueva Era desplegando asombrosos poderes mágicos ante buscadores incautos? ¿O de una secta que embaucaba a las almas desorientadas para engrosar las arcas de algún gurú de un país lejano? No quería tener nada que ver con los estratos inferiores de la magia. Y otro montaje metafísico no me seducía lo más mínimo.

Entonces un artículo de la revista *Psychology Today* llamó mi atención. En una ilustración cursilona se veían tres libros dorados descendiendo del cielo, dirigiéndose hacia un hombre que caminaba por la calle. A pesar de ese horroroso diseño, leí el artículo. He de confesar que me sentí intrigado. El *Curso* no era lo que yo había supuesto. Parecía más espiritual que material, más centrado en la conciencia que en la materia. Cuando terminé de leerlo, sentí ganas de comprar una copia de él, pero fue más una intuición que una decisión racional. Ahora me doy cuenta de que esa voz interior era lo que el *Curso* denomina el Espíritu Santo. Pero por aquel entonces no disponía de un nombre para describir ese tipo de guía. Lo único que sabía era que deseaba conocer qué había entre las tapas de esos libros.

Luego estaba el precio: 40 dólares más los gastos de envío. En 1980, 40 pavos era mucho para mí. Vivía de alquiler en el desván de la casa de un amigo, practicaba yoga, tocaba la guitarra y escuchaba cintas inspiradoras. Varios empleos a tiempo parcial me ayudaban a pagar el alquiler de 150 dólares mensuales. Estaba contento. ¿Realmente necesitaba tres libros que costaban 40 dólares? Ahora me río de mis dudas. Esos 40 pavos resultaron ser la mejor inversión de mi vida.

Abrí la caja marrón y saqué el primer volumen; en la portada de tapa dura y de color azul marino ponía *Texto*, impreso en letras en relieve y en pan de oro. Leí la introducción:

Nada real puede ser amenazado.

Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios.

Al leer esto, sentí como si una fuerza saliera de la página y me engullera, como si se hubiera abierto una puerta hacia otra dimensión. No entendí el pasaje, pero la energía que desprendía el libro era casi insoportable, despertó en mi interior un entusiasmo del alma que nunca antes había sentido. Lo cerré intentando asimilar esas palabras. Parecía que aquello iba a ser apasionante...

Con todos los años que han pasado desde aquel entonces, lejos de disminuir mi entusiasmo, *Un Curso de Milagros* se ha convertido en una parte cada vez más querida, significativa y práctica de mi vida. Cada día su verdad cobra más vida para mí. No puedo alardear de haber sido el mejor estudiante del *Curso*. Mi resistencia ha interferido demasiado a menudo, he cedido al miedo más de lo que me gustaría reconocer y he tardado mi tiempo en poner en práctica las lecciones. Sin embargo, cuando lo hago experimento un consuelo profundo del alma y, literalmente, se producen milagros en mi mundo. La profundidad y el alcance del *Curso* no tienen fin. Todos los días tengo la sensación de que el pasaje o la lección del día han sido escritos sólo para mí. El *Curso* es real. Funciona. Es un regalo de Dios.

En la mayor parte de los treinta y cinco años que he estado practicando el *Curso*, no he enseñado o escrito directamente sobre él, más bien he optado por intercalar sus principios en el entramado de mis escritos y mis enseñanzas. Pero en los últimos años, he experimentado un mayor aprecio y entusiasmo por el sólido valor que me aporta el *Curso*. Muchos métodos de crecimiento espiritual y personal pierden fuerza y se resquebrajan con el tiempo. En mi caso, el *Curso* ha ido cobrando más vida y más fuerza. No importa qué otros caminos haya recorrido, ni por qué maestros me haya interesado, siempre he acabado regresando a *Un Curso de Milagros*. Para mí su filosofía e intención superan todos los otros métodos que he aprendido.

Ahora mi deseo de dominar el *Curso* se ha intensificado hasta tal punto que se ha convertido en una prioridad en mi vida y en mi trabajo. El *Curso* nos dice que aprendemos enseñando lo que queremos aprender. Aunque confío y espero que este libro te sea de gran utilidad, lo he escrito para seguir aprendiendo y profundizar en mi propia comprensión de *Un Curso de Milagros*.

En las páginas que iremos viendo a continuación, compartiré muchas anécdotas verídicas sobre las formas en que UCDDM ha afectado profundamente mi vida y la de otras personas. Aunque algunos estudiantes lo han calificado de demasiado extraterrenal, mi experiencia personal es que llega justo a la esencia de lo que es la vida en la Tierra, a veces alcanza incluso los lugares más oscuros del sufrimiento de los mortales, y nos transforma justo donde nos encontramos ahora, aunque sea en medio de nuestra abismal fragilidad humana. Tanto si estás soportando un terrible sufrimiento como si todo te va bien en la vida y quieres que te vaya aún mejor, espero que este libro te inspire a pasar a tu siguiente nivel de curación y despertar.

Los hechos que narro de mi historia quizá sean únicos, pero no la esencia. Todos nos hemos perdido alguna vez y todos estamos buscando el camino de vuelta a casa. No es una casualidad que *Un Curso de Milagros* haya llegado a tu conciencia en este momento. Tanto si tienes intención de estudiar a fondo el *Curso*, como si sólo vas a echarle un vistazo a algún concepto útil o simplemente escuchas el título *Un Curso de Milagros* y empiezas a considerar la posibilidad de que los milagros existen y que tal vez tú consigas uno o más, hay una razón por la que el *Curso* y tú os habéis encontrado.

Ahora descubramos cuál es...

# Cómo sacar el mayor provecho de este libro

Cuando cito *Un Curso de Milagros*, me estoy refiriendo a la edición conocida como «La única edición completa», publicada por la Foundation for Inner Peace. Esta edición incluye un sistema de numeración del texto que permite a los estudiantes localizar los pasajes. En este libro he utilizado, para abreviar, el siguiente sistema: «T» para *Texto*, «L» para *Libro de ejercicios*, «M» para *Manual para el maestro* y «C» para *Clarificación de términos*. Los números que siguen a cada cita se refieren a la sección, párrafo y frase de donde ésta se ha extraído.

Aquí tienes un ejemplo de cómo usar el sistema de referencias:

T-2.VI.9:4-7

*Texto*, capítulo 2, sección 6, párrafo 9, frases de la 4 a la 7

L-132.1:4

*Libro de ejercicios*, lección 132, párrafo 1, frase 4

M-5.II.2:5-13

*Manual para el maestro*, capítulo 5, sección 2, párrafo 2, frases de la 5 a la 13

(C-Ep.1:2)

*Clarificación de términos* (parte del *Manual para el maestro*), epílogo, párrafo 1, frase 2

Como habrás advertido, me refiero al *Curso* de varias formas: *Un Curso de Milagros*; por su acrónimo, UCDM, o simplemente como «el *Curso*».

Este libro se compone de dos partes. La parte principal aclara los principios del *Curso* y cómo utilizarlos para conseguir paz interior y sanación. La segunda parte está compuesta por una serie de respuestas a las preguntas más frecuentes sobre elementos y aplicaciones específicos del *Curso*. En vez de presentar secuencialmente las dos secciones, he intercalado los elementos de la segunda sección a lo largo del libro; por consiguiente, irás encontrando una pregunta y una respuesta cada dos o tres capítulos de la parte principal de la obra.

Los capítulos están ordenados de manera que primero se explican los elementos más básicos del *Curso*, y luego, se va progresando hacia conceptos más avanzados y sutilezas que los lectores que realmente deseen dominar las enseñanzas empezarán a explorar. Puedes leer este libro antes de estudiar el *Curso*, o bien al mismo tiempo, o aunque nunca lo estudies. Una de las enseñanzas más importantes de UCDM es que debes seguir lo que te dicta tu guía interior, de modo que si permites que tu estudio esté supervisado por tu intuición, estarás poniendo en práctica el *Curso* de la manera en que lo estás aprendiendo.

En cuanto al lenguaje en apariencia religioso o cristiano de UCDM, quiero dejar claro que el *Curso* es totalmente aconfesional. No es cristiano ni de ninguna otra religión. Su mensaje es universal, apto para aquellos que profesen cualquier religión o no profesen ninguna. Por desgracia, hay muchas personas que han tenido malas experiencias con la religión y cualquier cosa que se la recuerde actúa como elemento disuasorio. UCDM no pretende recordarte ese sufrimiento, sino que te liberes de él.

Asimismo, si la palabra *Dios* tiene una connotación negativa para ti, sustitúyela por cualquier otra con la que te sientas más cómodo. *Poder Superior*, *Fuente de Energía*, *Mente Universal*, *Fuerza Vital*, *Todo lo Que Es*, o cualquier otro término, también puede funcionar. La doctora Helen Schucman, que fue la escritora del *Curso*, se consideraba atea. Así que si el Poder Superior decidió elegir y elevar a



Helen en aquel momento de su vida, no cabe duda de que puede hacer lo mismo con cada uno de nosotros dondequiera que nos encontremos en este momento. No te bloques con la terminología. Por el contrario, te invito a que vayas a la esencia de las enseñanzas.

Muy bien, vamos allá...



---

## ¿Qué es *Un Curso de Milagros*?

*Un Curso de Milagros* es un sistema de estudio autodidacta de despertar espiritual que enseña el camino hacia la paz interior y la curación a través del poder del amor y del perdón. El *Curso* se compone de tres volúmenes: *Texto*, *Libro de ejercicios* y *Manual para el maestro*, que están incluidos en un solo libro. UCDM se puede comprar en papel y en formato electrónico en grandes librerías, por Internet y en los centros donde se imparten sus enseñanzas.

El *Texto* expone enseñanzas universales que nos conducen a encontrar el sentido, la curación y el bienestar en la vida. Los temas tratan sobre la importancia de elegir el amor en lugar del miedo, nuestra naturaleza eterna como expresión de lo divino, nuestra relación benevolente con Dios, nuestra inocencia inmutable, el poder de nuestra mente, distinguir entre la verdad y la ilusión, transformar relaciones «especiales» en relaciones «sagradas» y retirar la autoridad que hemos adjudicado a fuentes externas. El *Texto* explica por qué sufrimos y cómo curarnos.

El *Texto* está escrito en su mayor parte en pentámetro yámbico, el sistema de rima clásica que utilizaron Shakespeare y otros poetas para expresar conceptos elevados. En cierto modo, el *Curso* es más un libro de poesía visionaria que un tratado académico.

El *Libro de ejercicios* consta de 365 días de ejercicios que ayudan al estudiante a aplicar los principios para que su vida mejore de forma práctica y duradera. Las lecciones empiezan de una manera muy simple y sólo suponen unos pocos minutos de práctica al día, que van aumentando gradualmente hasta crear un cambio global en nuestro sistema de pensamiento y en nuestra vida. El *Curso* es riguroso en su intención de ayudarnos a liberarnos.

El *Manual para el maestro* aborda los detalles de cómo aplicarlo, respondiendo a preguntas más específicas, como: «¿Existe la reencarnación?»; «¿Cómo se produce la curación?» y «¿Cómo será el fin del mundo?» UCDM considera que todos los estudiantes son maestros de Dios, de ahí que el *Manual para el maestro* sea para todos.

Puedes estudiar las tres secciones de UCDM por el orden que desees. Puesto que el *Libro de ejercicios* es la clave para dominar el *Curso* en la vida cotidiana, te recomiendo que te centres en estas lecciones al principio de tu viaje y que te dediques a los otros volúmenes cuando te sientas inspirado. Estudiarlo todo simultáneamente te facilitará la comprensión.

El *Curso* tiene dos anexos breves: *Psicoterapia: Propósito, proceso y práctica* y *El canto de oración: La oración, el perdón, la sanación*.

*Un Curso de Milagros* es una de las enseñanzas espirituales más profundas que ha recibido la humanidad. Con su estilo delicado pero dinámico, ha cambiado la vida a millones de personas, liberado almas de la tiranía del miedo, transformado circunstancias que requerían un milagro para lograr la sanación y otorgado paz mental a los hastiados. Quizá te encuentres entre los que ya se han beneficiado de él, o acaso estés entre los que están a punto de hacerlo.

---

# 1

## La única elección que importa

Mientras mi amigo y ávido estudiante de UCSD Cliff Klein estaba mirando la televisión en la sala de estar de su apartamento de Brooklyn, oyó un ruido extraño en su dormitorio. Se levantó a echar un vistazo y descubrió a un ladrón que estaba entrando en su casa por la escalera de incendios. El intruso, al verlo, se dio la vuelta y se dispuso a huir. «¡Espera —le dijo Cliff—. No hace falta que huyas. Te ayudaré si puedo!»

El ladrón, alucinado, se detuvo y volvió a entrar lentamente en la habitación. Cliff le preguntó qué estaba pasando en su vida para llegar al extremo de tener que robar. El hombre le respondió que le habían despedido de su trabajo y que su novia le había dejado. Se sentía indefenso, estaba furioso y no sabía cómo pagar el alquiler. Entonces, él le invitó a sentarse y le preparó una taza de café. Luego le dedicó unas palabras de consuelo y le dio algo de dinero diciéndole: «Vuelve si necesitas hablar más». El hombre le dio las gracias y se marchó por la puerta principal.

Acabas de leer la chuleta resumen de la totalidad de *Un Curso de Milagros*. Cada momento de nuestra vida, dice el *Curso*, nos plantea elegir entre el miedo y el amor. Cuando Cliff pilló a ese ladrón entrando en su casa, podían haberse producido cien situaciones distintas, la mayoría malas. Pero como él eligió ver esa situación como una llama-

da al amor, en vez de como un ataque, creó un resultado totalmente distinto del que habría generado si hubiera reaccionado con miedo. Los milagros son el resultado natural de elegir el amor.

La vida resulta abrumadora cuando nos enfrentamos a un sinfín de elecciones desconcertantes: ¿Cómo encontraré a mi media naranja? ¿Debo seguir con mi matrimonio o divorciarme? ¿Cómo voy a pagar las facturas este mes? ¿Hay algún trabajo que me apasione y sea lucrativo? ¿Cómo he de tratar a mis parientes desagradables? ¿En qué lugar del planeta está mi hogar? ¿Cómo recobraré o mantendré mi salud? Y así sucesivamente. Sin embargo, detrás de estas *supuestas* opciones, la única elección *real* está entre el miedo y el amor. El miedo hace sufrir y el amor cura. Todo lo demás es secundario.

La mente asustada teje un entramado de complejidad que hace que parezca que las dificultades del mundo sean inevitables. UCDM nos dice que la vida no tiene por qué ser difícil y que el mundo que ha fabricado el miedo es totalmente evitable. Todas las opciones se reducen a elegir lo que cura frente a lo que hiere, a responder al miedo con amor y a encontrar la paz que estás buscando.

Hay solamente dos maestros, y cada uno de ellos señala caminos diferentes. Y tú seguirás el camino que te señale el maestro que hayas elegido. Sólo hay dos direcciones que puedes seguir, mientras perdure el tiempo y elegir tenga sentido. Pues jamás se podrá construir otro camino, salvo el que conduce al Cielo. Tú sólo eliges entre ir al Cielo o no ir a ninguna parte. No hay más alternativas que éstas.

T-26.V.1:7-12

¡Qué fácil es elegir entre dos cosas que obviamente son distintas!

T-26.III.7:4

## 2

# Robo de identidad

Cuando vi el estado de cuentas de mi tarjeta de crédito, se me desorbitaron los ojos. Me estaban cargando dos créditos de 5.000 dólares que yo no había pedido. A eso se sumaban una retahíla de compras de ropa en Dallas. Alguien había robado la información de mi tarjeta de crédito y se había ido de compras a la ciudad. Afortunadamente, la entidad financiera de la tarjeta de crédito asumió las pérdidas, que según parece es algo bastante habitual. Todos los días los delincuentes roban las identidades de unas 36.000 personas, lo que se traduce en una cifra de unos veintiún mil millones de dólares anuales. A consecuencia de ello, los bancos y las empresas que operan por Internet tienen sofisticadas medidas de seguridad para proteger las identidades de sus clientes.

Existe una forma aún más insidiosa de robo de identidad que ha secuestrado algo más que las cuentas de nuestras tarjetas de crédito. Este robo es el responsable de que hayas olvidado quién eres y de que te consideres insignificante, limitado e indefenso: una negación de tu verdadero ser y una aserción de tu falso yo.

El gran robo de tu identidad empezó poco después de tu llegada a la Tierra. Los padres, maestros, hermanos y hermanas, representantes religiosos y figuras de autoridad te dijeron que eras inepto, insignificante, feo, estúpido, indigno y pecador, y que el mundo es una peligrosa jungla llena de amenazas. Con el tiempo, empezaste a creerte esas terribles mentiras, hasta que llegó un día en que olvidaste tu belleza, fortaleza, inocencia y seguridad innatas. Al final, adoptaste una identidad contraria a tu naturaleza divina y desde entonces has vivido como alguien que no eres.

## El palacio y el mercado de pescado

Érase una vez una princesa que de pequeña fue secuestrada y entregada a los pescadores para que viviera con ellos. Creció entre montañas de pescado, olía como ellos y adoptó la mentalidad de una pescadera ambulante que ha de luchar por sobrevivir. Al cabo de unos años, uno de los sirvientes del rey la encontró, la rescató y la devolvió a palacio. Sus padres la acogieron con alegría y le mostraron su elegante habitación decorada con una lujosa cama con delicadas sábanas, flores de colores, incienso aromático, vistas impresionantes y sirvientes que estaban siempre a su disposición. Durante su primera noche en palacio, la princesa dio muchas vueltas en la cama. «Sacadme de aquí —gritaba—. Quiero volver a casa.»

Lo que le pasaba a la princesa es que no se daba cuenta de que *estaba* en casa. La elegancia, realeza y riquezas eran suyas por nacimiento. Pero como se había acostumbrado a vivir en medio de la pestilencia y la pobreza, pensaba que aquello era su verdadero lugar en la vida. *Normal* no equivale a *natural*. Nosotros, al igual que la princesa, nos hemos acostumbrado a vivir en destartalados recintos psíquicos que no nos merecemos.

Puedes encontrar tu camino de vuelta a palacio recordando tu verdadero origen. *Un Curso de Milagros* insiste en que reivindicemos «Soy tal como Dios me creó». De todas las lecciones del *Libro de ejercicios* de UCDM, ésta (Lección 94) es la única que se repite, no sólo una vez (Lección 110), sino *dos* (Lección 162), así como en muchos repasos y en el *Texto*. El *Curso* hace hincapié en la verdad de que tu verdadera identidad es espiritual y únicamente espiritual. No eres tu nombre, edad, peso, dirección, religión, estado civil, trabajo, extracto bancario, diagnóstico médico o cualquier otro atributo con el que te identifican en el mundo. Aunque los convencionalismos sociales te encasillen por tus aspectos fragmentados, sigues siendo tan íntegro como fuiste creado. Todo *Un Curso de Milagros* está orientado a ayudarte para que te veas con los mismos ojos con los que te reconoce el Poder Superior. Cuando compartes esa visión, vives con la dignidad de tu identidad divina.



El viaje a Dios es simplemente el redespertar del conocimiento de dónde estás siempre y de lo que eres eternamente.

T-8.VI.9:6

## *She Loves Me, Yeah, Yeah, Yeah*

Si repites una mentira con la suficiente frecuencia, empiezas a creértela. Cuando estaba en secundaria, fui a un concierto de los Beatles en Atlantic City. Al día siguiente, en el instituto, quise impresionar a Donna, una compañera de clase, diciéndole que al salir del concierto había conocido a Paul McCartney. ¡Lo mejor de todo es que Paul me había regalado la púa de su guitarra! Para demostrárselo, le enseñé la púa con sus iniciales «PM» grabadas. Se le dilataron las pupilas. Y para acabar de impresionarla, se la puse en la mano y le dije que quería que la tuviera ella. Donna se emocionó y me dio un beso en la mejilla que me alegró el resto del año. Se corrió la voz de que yo había conseguido la púa de la guitarra de Paul McCartney, y conseguí mi día de gloria en el instituto.

La historia era totalmente falsa, por supuesto. Aun así, después de ese día la repetí tantas veces durante el curso, cada vez con más detalles, que ahora, cuando pienso en ella, me parece tan real como muchas de las cosas que me han pasado. Puedo ver con nitidez a Paul saliendo por la puerta trasera de la sala de conciertos y dándome la púa al cruzarse conmigo. ¡Siento la emoción de algo que no ha sucedido nunca!

Los psicólogos nos dicen que el subconsciente no distingue entre la realidad y la imaginación. Las imágenes que grabamos en nuestra mente, en particular las que van acompañadas de una emoción, nos aportan la misma experiencia tanto si son ciertas como si son ficticias. Cuando los hipnotizadores tocan el antebrazo de una persona hipnotizada con la goma de un lapicero y le dicen que es un cigarrillo encendido, le sale una ampolla en el brazo. Cuando le tocan el brazo con un cigarrillo encendido, pero que identifican como la goma de un lapicero, no le sale nada. UCDDM nos dice: «Los pensamientos que albergas son poderosos, y los efectos que las ilusiones producen son tan poten-

tes como los efectos que produce la verdad» (L-132.1:4). También explica:

[...] si esperas librarte del miedo hay algunas cosas que debes comprender, y comprender plenamente. La mente es muy poderosa y jamás pierde su fuerza creativa. Nunca duerme. Está creando continuamente. Es difícil reconocer la oleada de poder que resulta de la combinación de pensamiento y creencia, la cual puede literalmente mover montañas [...] No *hay* pensamientos fútiles. Todo pensamiento produce forma en algún nivel.

T-2.VI.9:4-8, 13-14

Difícilmente se puede calificar de fútil a lo que da origen a la percepción de todo un mundo.

L-16.2:22

Tu subconsciente ha asumido una ingente cantidad de mentiras respecto a ti mismo, recalcando lo que está mal en ti y en el mundo. Has estado representando estas falsedades en tus relaciones, carrera profesional, economía, salud y otros aspectos importantes de tu vida. El mundo que ves se basa en una masa de ilusiones que *parece* real porque hay muchas personas que están de acuerdo con ellas y las convierten en el puntal de su vida. Sin embargo, la popularidad no puede hacer real aquello que es ficticio, y el hábito no puede hacer que el miedo sea más sustancial que el amor. La única cura para las ilusiones es la verdad. La única cura para una identidad errónea es recordar quién eres.

## ¿Quién interpretó a Dios?

En el clásico cinematográfico *Los diez mandamientos*, Moisés, interpretado por Charlton Heston, sube al monte Sinaí para encontrarse

con Dios, que se le aparece en la forma de una zarza ardiente. Cuando Moisés le pregunta a Dios por qué no ha escuchado las oraciones del pueblo hebreo esclavizado, Dios le responde que sí ha escuchado sus súplicas y que le envía al faraón para que le diga que libere a la nación hebrea de su esclavitud.

—¿Quién soy, Señor, para que me envíes a realizar semejante tarea? —preguntó Moisés.

—Yo te diré lo que has de decir —respondió Dios. Entonces, Moisés le suplica a Dios que le revele su nombre.

—Yo soy el que soy —le responde Dios.

La identidad del actor que dio voz a Dios en la película se mantuvo en secreto durante muchos años. Al final, se reveló que la voz de aquella escena era la de Charlton Heston, que sonaba más grave gracias a los efectos especiales. La escena, extraída literalmente de la Biblia, ofrece una magnífica alegoría espiritual: la voz de Dios es tu propia voz. Cuando Dios te habla (cosa que sucede en cada instante, tanto si eres consciente de ello como si no) estás recibiendo orientación de tu propio Ser. Los efectos especiales del mundo ilusorio han distorsionado tu voz para que pienses que es la de otra persona y el estudio ha guardado el secreto. Pero al final, la verdad impera sobre los secretos. Cuando hablas con Dios estás manteniendo una conversación contigo mismo. El «Yo soy» que eres es el «Yo soy» que es Dios.

Cuando desafías a Dios preguntándole cómo cambiará el mundo, su respuesta es: *a través de ti*. Esto no significa que literalmente tengas que coger un báculo, enfrentarte al faraón y liberar a una nación oprimida. (Aunque, metafóricamente, eso es justo lo que debes hacer.) En realidad, significa que tu mundo será liberado cuando introduces en él la presencia de Dios, por el mero hecho de ser tú mismo. Lo que te salva a ti y al mundo es tu propio y verdadero Ser.

## La invasión de los rateros de almas

Cuando mi amiga Sara fue al hospital a ver al hijo recién nacido de su amiga, se encontró con que la maternidad estaba cerrada con llave y

bajo fuertes medidas de seguridad. Hacía unos meses, alguien había entrado en la sala de neonatos y había raptado a un bebé. Desde que tuvo lugar el suceso, el hospital se aseguró de que no se volviera a repetir nada semejante. Este hecho es una metáfora de lo que nos ha sucedido a todos. El miedo y la ilusión nos secuestraron y alejaron de nuestra verdadera familia. Nos llevaron a «un país lejano», como dice la Biblia, donde la verdad fue tergiversada de tal modo que hasta parece que el infierno sea el destino de la humanidad, del que sólo unas pocas almas santas pueden escapar.

Sin embargo, como el hijo pródigo, en algún momento de nuestra vida nos hartamos de revolcarnos en el fango con los cerdos. Sentimos que nuestro tipo de vida no es la que Dios pretendía para nosotros y empezamos a buscar el camino de vuelta a casa. Cuando nuestra vida pierde sentido y se convierte en una carga, buscamos respuestas superiores. Entonces, alguien nos habla de *Un Curso de Milagros* o de alguna otra enseñanza valiosa que nos sirve de GPS espiritual para indicarnos el camino a casa. Hemos vivido hasta que hemos podido en el mundo de la ilusión y estamos ávidos de verdad. Y cuando pedimos, se nos da.

No te contentes con la pequeñez. [...] Sin embargo, de lo que no te das cuenta cada vez que eliges, es de que tu elección es tu evaluación de ti mismo. Opta por la pequeñez y no tendrás paz, pues habrás juzgado que eres indigno de ella. [...] Es esencial que aceptes el hecho —y que lo aceptes gustosamente— de que ninguna clase de pequeñez podrá jamás satisfacerte. [...] Pues sólo en la grandeza [...] podrás sentirte satisfecho.

Extracto de T-15.III.1-2