

UN CURSO DE MILAGROS

Cuentas de oración

Una práctica para anclarse en el instante santo



MARÍA IBARS

Índice



Antes de empezar	3
El recorrido	4
Consejos para la práctica	6
Paso a paso	10
La Ternura larga	22
El sentido del recorrido	26

Antes de empezar



Estas cuentas nacen de la tradición del mala y del rosario, reinterpretadas desde *Un Curso de Milagros*.

No sustituyen las 365 lecciones del Libro de ejercicios, que son el camino. Pero cuando ya has hecho alguna vuelta de las lecciones, pueden abrir una práctica nueva. Y al tenerlas en la mano, te anclan a la oración.

Hay una versión para el día y otra para la noche. Solo cambian el principio y el final; el corazón del recorrido es el mismo.

La aprendes siguiéndola con el móvil.



Accede a tu herramienta de oración

uncursodemilagrosmariaibars.com/cuentas-de-oracion

|

El recorrido





1. **El ancla de apertura:** llegar al instante.
2. **Las tres gracias,** subiendo.
3. **El puente:** unión con Jesús.
4. **Las siete y los descansos:** cinco grupos de siete, con un descanso entre cada grupo.
5. **El puente, bajando:** escucha y entrega.
6. **Las tres gracias,** bajando.
7. **El ancla de cierre:** ponerse en manos de Dios.

||

Consejos para la práctica



Hasta que sea una canción interna

Lo más bonito de esta práctica llega cuando la has memorizado. Las oraciones están pensadas para que puedan llegar a memorizarse: buscan un ritmo, una cadencia, a veces una rima, y una extensión que lo haga posible. Es como una coreografía: al principio la aprendes paso a paso, y cuando se integra, se olvida y pasa a un lugar más profundo. Como el actor que memoriza sus líneas y, cuando sale a escena, ya solo vive el presente. Así pasa también con el mala o con el rosario.

Por eso la herramienta para el móvil está pensada para acompañarte mientras aprendes. La idea es que poco a poco la vayas soltando.

Y aun así, no se trata de decirla de corrido, como un loro. Permítete entrar en cada palabra cuando la dices, hasta que quede como una canción interna.

Rezar con una intención

Si te es útil, puedes ofrecer el tiempo de oración a una circunstancia o a una relación. Lo haces en el ancla de apertura, con algo así:

Entrego este tiempo de oración a esta circunstancia, para que reciba toda la ayuda y la armonía de lo alto.

El tiempo de los descansos

No hay un tiempo marcado: descansa ahí el tiempo que sientas y luego sigue. El Curso nos dice que en la oración importa más la calidad que la cantidad. Explora ese silencio. Si aparece inquietud, puedes repetir la frase y quedarte un poco más; a veces descubrirás que había más espacio del que creías. Si no, sigue. Hay un termómetro interno para eso. Las lecciones nos van llevando a espacios de tiempo cada vez más largos, pero aquí lo dejamos a tu sentir: el tiempo que estés a gusto, explorando.

La meditación larga

El espacio largo llega al volver al puente, después de los cinco grupos de siete. «Heme aquí, Padre. Soy uno contigo»: ahí te quedas sintiendo la unión el tiempo que sientas. En la herramienta del móvil puedes elegir entre 5, 10 o 15 minutos y activar el temporizador, con un aviso de sonido para no tener que mirar el reloj.

La escucha

Después viene la escucha: «Ahora me abro a recibir Guía». Es un momento para recibir la Guía de verdad, y

llega. Pero si en ese rato no llega nada, no pasa nada: no te frustres ni te tenses. A veces la respuesta aparece más tarde, en una conversación, en una idea que llega de golpe o en cómo se ordena el día. Basta con haberte abierto.

Cuánto dura

Rezando despacio y con descansos cortos, aproximadamente:

~25 min

con 5 minutos
de meditación

~40 min

con 15 minutos
de meditación

III

Paso a paso



*Con la herramienta del móvil es muy sencillo:
solo tienes que pulsar «Sigue» y en cada
momento verás qué toca decir. Aquí te lo
dejamos todo escrito para que puedas verlo
entero y volver a ello cuando quieras.*

El ancla de apertura

La cuenta grande de abajo. Al empezar.



ESTÁS AQUÍ



☀ DE DÍA

Aquí y ahora.

Me abro a este momento, a este instante,
como el único tiempo que existe.

En este instante santo hay luz.

Acepto la Expiación para mí mismo
en todas las líneas del tiempo y del espacio.

Pido la intervención divina
para la corrección y disolución de todos los errores,
y que la más grande e infinita bendición
llegue a todos los involucrados.

Acepto la verdad de mi ser
ahora y siempre. Amén.

☾ DE NOCHE

Aquí y ahora.

Me abro a este momento, a este instante,
como el único tiempo que existe.

En este instante santo hay luz.

REFLEXIÓN CON EL ESPÍRITU SANTO

| *Miro el día con el Espíritu Santo.*

¿Qué siento que ha sido maravilloso hoy?
¿Qué siento que podría haber hecho mejor
hoy?

| *Pausa para responderte con calma.*

Entrego al Espíritu Santo cualquier error,
para que lo cancele y bendiga las mentes de todos.
Lléname de fuerza para ser cada vez más
quien realmente soy. Amén.



2

Las tres gracias

Subiendo, una frase en cada cuenta.



ESTÁS AQUÍ



- Por la gracia vivo.
- Por la gracia soy liberado.
- Comparto la Voluntad de Dios de que yo sea feliz.



3

El puente

La pieza alargada. Unión con Jesús.



Jesús, el Cristo, te llamo.
Uno mi mente a la tuya
y mi corazón a tu corazón.
Tú, que me amas como a Ti mismo,
camina conmigo en mi transfiguración.

Si por tu relación con Jesús esta forma todavía no te resulta natural, puedes empezar por esta, más neutra:

Me abro a conocer la presencia de Jesús en mi vida.
Que su ternura y su sabiduría
me acompañen en mi transfiguración.



4

Las siete

La Ternura corta, entera en cada una de las siete cuentas. Cinco grupos a lo largo del círculo.



ESTÁS AQUÍ



Ternura infinita de Dios,
Padre y Madre,
tu abrazo me sostiene y me sana.
En Ti recuerdo mi inocencia y santidad,
recibo el Amor que siempre está aquí
y despierto a la verdad.
Amén.



5

Los descansos en oración

Las cuatro cuentas grandes entre los grupos de siete.



ESTÁS AQUÍ



Descanso en oración.

*Abro mi corazón a sentir el amor de Dios dentro de mí, ahora,
y me quedo en ese silencio, explorándolo.*

El puente, bajando

Al terminar el círculo, de vuelta a la pieza alargada.



ESTÁS AQUÍ



MEDITACIÓN · DE DÍA Y DE NOCHE

Heme aquí, Padre.

Soy uno contigo.

Quédate sintiendo esa unión, cinco, diez o quince minutos. Es el espacio largo de meditación del recorrido.

Ahora me abro a recibir Guía.

Silencio. Deja espacio a cualquier mensaje que quiera llegarte: una palabra, una imagen, una sensación.

☀ DE DÍA

COMUNIÓN CON EL ESPÍRITU SANTO

Pongo mi mente en manos del Espíritu Santo
y le doy permiso para que dirija mis pensamientos.

Imagina el día que te gustaría tener: paz, sentirte protegido y guiado, rodeado de gente que te ama... Busca esa sensación de felicidad y plenitud, y quédate un momento sintiéndola.

Si no tomo decisiones por mi cuenta,
esta será la clase de día que tendré.
Así que, por el poder que hay en mí,
le doy permiso al Espíritu Santo
para que esté en mi mente todo el día.
Y pondré mi voluntad en darme cuenta
cuando vuelva a cerrarme en mí
para pensar a solas, sin Él.
Y elegiré de nuevo pedirle
que inspire mis pensamientos,
porque quiero ser feliz.

PADRE NUESTRO

Padre nuestro, que estás en el Cielo y dentro de mí,
santificado es tu Nombre junto al mío.

Venga a nosotros nuestro Reino.

Hágase tu Voluntad, pues es la nuestra,
así en la tierra como en el Cielo.

Danos el refugio y los recursos de cada día,
y perdona y disuelve nuestros errores,
así como nosotros perdonamos a los demás.

Sana mi mente, Padre, para que pueda ver
a través de las apariencias y mi percepción se
ilumine.

Y no permitas que caiga en la tentación de afligirme,
pues abrirme a tu felicidad es abrirme a tu recuerdo.
Sigue abrazándonos, ahora y siempre,
hasta la eternidad. Amén.

☾ DE NOCHE

*De noche, después de la escucha, pasa directamente a las
tres gracias.*



7

Las tres gracias, bajando

Ligero, una en cada cuenta.



ESTÁS AQUÍ



- Gracias.
- Gracias.
- Gracias.



8

El ancla de cierre

De vuelta a la cuenta grande. Para terminar.



ESTÁS AQUÍ



☀ DE DÍA

Me pongo en tus manos, Padre.
Que a través de mí
se obren los milagros que quieras de mí hoy.
Amén.

☾ DE NOCHE

Espíritu Santo, te entrego mi sueño nocturno
para que sanes mi mente y la llenes de luz.
Descanso en tu abrazo, Padre.
Gracias por tu Amor.
Amén.

I V

La Ternura larga



La Ternura corta está pensada para ser fácil de memorizar. La Ternura larga, la Salve a la Ternura de Dios, nació con un propósito: ser un recurso de consuelo para los días en que lo necesitas. Ese es su sentido principal. Aun así, puede ser que a alguien le guste rezarla por su tono más poético y declamado. Y está bien que sea así.

Se reza entera en la primera cuenta de cada grupo de siete. En las otras seis cuentas, solo su final, ya descansando: primero pides que te acoja, y después repites que estás a salvo. Cada «Amén», una cuenta.



Salve a la Ternura de Dios

En la primera cuenta de cada grupo de siete.



ESTÁS AQUÍ



Ternura de Dios, a Ti acudo,
Padre y Madre de todo lo que late y vive,
descanso, dulzura y hogar nuestro.
Tú eres mi consuelo.
En Ti puedo llorar cualquier perturbación
sabiendo que en tu abrazo me liberas.

A Ti volvemos los que nos creímos separados;
a Ti regresamos los que soñamos
un valle de lágrimas que nunca existió.

Tú, que nunca has dejado de mirarnos
con tus ojos que no juzgan,
revélanos, aquí y ahora,
al Hijo que nunca dejó su hogar.

Oh Amor que no conoce sacrificio,
oh Paz que no exige nada,
oh Ternura infinita de Dios,
acógeme en tu regazo.
Amén.



En las otras seis cuentas

De la segunda a la séptima cuenta de cada grupo.



ESTÁS AQUÍ



Oh Paz que no exige nada,
oh Ternura infinita de Dios,
en tu regazo estoy a salvo.
Amén.

V

El sentido del recorrido



Si quieres saber de dónde nace cada parada y qué práctica del Curso hay detrás.

Dentro de la enseñanza de *Un Curso de Milagros*, y habiendo recorrido el libro, su filosofía y sus lecciones, esta herramienta reúne varias de sus prácticas y las hace colaborar juntas, de una manera muy completa.

El ancla de apertura

Nos sitúa en el instante presente, en el ahora. Y al pedir la intervención del Espíritu Santo para que corrija y disuelva los errores, practicamos el perdón de las ilusiones y aceptamos la Expiación. Nos conectamos con un poder superior para que suceda un milagro en nuestra mente y la luz de la Expiación se mueva.

Por qué entregamos al empezar

Cuando al principio entregamos cualquier error y pedimos que la bendición llegue a todos los involucrados, lo hacemos para poder soltar y liberarnos de lo que nos duele, y también para quedarnos con la conciencia en calma. Hemos normalizado ir por la vida con un peso dentro, con un cargo de conciencia, con la sensación de haber hecho algo mal. Eso es la culpa, y el Curso nos dice que no tenemos por qué cargar con

ella. Nos invita a dársela al Espíritu Santo para que la disuelva y cancele sus efectos.

Y no solo dentro de nosotros. No somos los únicos que experimentamos los efectos de nuestros pensamientos, así que la bendición llega también a todas las personas implicadas, sean esos efectos todavía visibles o no. Es como una purificación.

Así podemos soltar y descansar. Aceptar la Expiación para uno mismo libera la mente y la deja en una disposición abierta y receptiva para habitar el presente, y de ahí nace la plenitud de este instante. Para ser felices no podemos sostener ese peso, y esta práctica no nos lo permite. Basta con ponerle la fe de un grano de mostaza: de verdad, se lo entrego, para que lo disuelva y cuide a las personas implicadas.

Soltar el peso no significa que no haya una guía para hacer las cosas de otra manera en algunas ocasiones. Si hay algo que cambiar, lo iremos haciendo. Por eso, por la noche, nos preguntamos: «¿Qué siento que podría haber hecho mejor hoy?». Pero no para juzgarnos, sino para convertirnos, progresivamente y guiados, en quienes realmente somos. Como dice el Curso: «Por

sus frutos los conoceréis, y ellos se conocerán a sí mismos».

El puente

Vamos restableciendo la conexión con Jesús, el Cristo, que es el maestro de este camino. Él mismo nos dice que no hace falta creer en él, pero que nuestro camino sería mucho más fácil si lo incluyéramos. Además, pone en el centro de qué va todo esto: una transfiguración en el Cristo interior. En los textos originales, cuando Helen rezaba por alguien, Jesús le pedía que uniera su mente a la de él. Es lo que hacemos aquí.

Las siete

La Ternura de Dios va restableciendo la unión con Dios, eso que creemos que se ha roto. Llamarla «Padre y Madre» es una decisión consciente. No es habitual en *Un Curso de Milagros*, pero así no rezamos en masculino, sino en neutro: Dios es lo femenino y lo masculino unidos, y eso es también lo que somos. Muchas de quienes recorreremos este camino somos mujeres, y esta forma nos permite sentirnos incluidas y acercarnos a esa esencia. Y su abrazo, que sostiene y sana, es una manera de no disociarnos del corazón ni de la experiencia, y de ir fortaleciendo el vínculo

amoroso. La corta es breve a propósito, para que se pueda memorizar de verdad; en la larga, «Padre y Madre de todo lo que late y vive» se despliega entero.

La Ternura larga, con «En Ti puedo llorar cualquier perturbación», abre un espacio para la parte vulnerable, para que no se nos escape. El Curso habla del Espíritu Santo como el Consolador, y nos invita a poner esa parte en sus manos. Así la transformación es auténtica, y la enseñanza nos lleva a vidas más plenas. No queremos ser intelectuales de una enseñanza fascinante. Queremos ser felices.

Y al repetir las mismas palabras, como hacemos con la idea de cada lección, se va produciendo una limpieza de pensamientos. La repetición, propia del rosario y del mala, va domesticando el ruido y la locura de los pensamientos.

Los descansos en oración

Cumplen la función de lo que es la oración en *Un Curso de Milagros*: un espacio de unión con Dios. Es hacia donde nos lleva el Libro de ejercicios en sus últimas lecciones, donde ya no hay palabras, solo un encuentro con Dios.

El puente, bajando

Primero nos quedamos en la unión, que es lo que es la oración, y después abrimos un espacio para recibir la Guía, que es otro de los pilares del camino. De día, entramos en comunión con el Espíritu Santo: unimos nuestra mente dividida a la suya. Y después practicamos lo que el Curso nos propone en el capítulo 30 del Texto: imaginar el día que nos gustaría tener y no tomar decisiones por nuestra cuenta.

Por la mañana rezamos el Padre Nuestro. Rezarlo así es una manera de reconciliar memorias. Muchos de nosotros venimos de un fondo cristiano o católico, donde pudo haber mucha entrega pero también heridas por sanar. El Curso resignifica sus palabras con toda su filosofía y su metafísica, y eso funciona como una reconciliación. En el Padre Nuestro está también «Sana mi mente, Padre»: en los textos originales, Jesús le dice a Helen que esa es la oración que debería hacerse. Y «ver a través de las apariencias» nos abre a la visión de Cristo, a la percepción iluminada. La metafísica también tiene aquí su lugar.

El ancla de cierre

De día, acabamos consagrandolo el día a los milagros. No es una frase bonita para cerrar: en los textos originales, Jesús le indica a Helen que cada día debe consagrarse a los milagros. Lo ponemos aquí para que esté disponible y se active en nosotros. Nos estamos entrenando para ser obradores de milagros, y qué mejor que terminar diciendo: me pongo a disposición.

La revisión del día

Por la noche, las dos preguntas hacen que esta enseñanza nos transforme de verdad en la vida. Invocan al adulto espiritual, esa parte de nosotros que dialoga con el Espíritu Santo, con Jesús y con su propio ser.

La Salve a la Ternura de Dios

Con su poética y su extensión, rescata más toda la parte vulnerable que en un momento dado puede necesitarse. «En Ti puedo llorar» está ahí a propósito: para que nos permitamos explorar nuestras emociones con tranquilidad. Estamos a salvo. No hay nada que temer.