



UN CAMINO RADICAL PARA TU
TRANSFORMACIÓN ESPIRITUAL

SPRIT JUNKIE

GABRIELLE BERNSTEIN

Prólogo de Marianne Williamson

AGUILAR



SPIRIT
JUNKIE
GABRIELLE BERNSTEIN

UN CAMINO RADICAL
PARA TU TRANSFORMACIÓN ESPIRITUAL

Prólogo de Marianne Williamson

AGUILAR

SÍGUENOS EN

megustaleer



Penguin
Random House
Grupo Editorial

“*Spirit Junkie* es un bálsamo relajante para el alma de quienes están listos para renunciar a su adicción al sufrimiento o, sencillamente, quienes necesitan liberar el malestar general de un estilo de vida demasiado ajetreado o superficial. Gabrielle Bernstein es una resplandeciente guía para cualquiera que desee recibir más amor, luz y milagros en su vida.”

Arielle Ford, autora de *The Soulmate Secret*

*Para mi madre.
Gracias por ser mi compañera en la carrera espiritual*

PRÓLOGO



Gabrielle Bernstein es maestra y narradora. Ella contempla la verdad que encontró en sus propias experiencias, y de ellas extrae el oro que ahora les brinda a otros. Hace años comprendió —como me sucedió a mí también— que si encontraba una fuerza que le diera un giro completo a su desordenada vida, entonces se sentiría obligada a compartir la historia.

De una manera clara y entretenida, *Spirit Junkie* enseña la forma en que se deben aplicar los principios espirituales a las preocupaciones prácticas, y lo hace del mismo modo en que lo hizo Gabrielle en su vida. Del amor a los aspectos profesionales y a otros asuntos que están relacionados con el sencillo hecho de estar vivo en estos tiempos, podrás ser testigo de su viaje, su caída y la forma en que se sobrepuso a ella. Luego, la verás llegar al punto en que ya ni siquiera puede volver a caer y, finalmente, entenderás que has aprendido tanto de ella, que empezarás a creer que tú también puedes lograr tus objetivos. Lo que fue un milagro en su vida lo será también para ti.

Gabrielle me recordó nuestro primer encuentro. Hace varios años, tras esperar formada durante un rato para hablar conmigo después de una de mis conferencias, me preguntó cómo aplicaría los principios de *Un curso de milagros* para la gente de su edad, a lo que respondí: “Lee y estudia el *curso*. Luego pregúntale a Dios de qué forma debes compartirlo con tu generación.” Supuse que ése sería su trabajo. Y estaba en lo correcto; ella se desempeñó muy bien.

Este libro contiene la historia del viaje personal de Gabrielle, pero es una historia que nos sirve a todos. Su sinceridad, disposición y la legitimidad de su humildad ante las enseñanzas de *Un curso de milagros*, le otorgan el poder que se le exige a un verdadero maestro. Es mi deseo que sus enseñanzas crezcan, florezcan y se vuelvan más profundas con el paso de los años. Es evidente que le fue asignada una misión muy hermosa, la de ayudar a miles de personas a ir más allá de su oscuridad psicológica y emocional, y a alcanzar la luz espiritual de la que ella misma ya pudo gozar. Con *Spirit junkie* Gabrielle continúa trabajando. Que las bendiciones se esparzcan sobre ella y sus lectores.

Marianne Williamson

INTRODUCCIÓN

El viaje que emprendemos juntos es un cambio de la oscuridad a la luz, de la ignorancia al entendimiento.

Nada de lo que comprendas podrá hacerte temer.

Sólo en la oscuridad y en la ignorancia percibes el temor que te hace hundirte aún más en las tinieblas.

Sólo lo oculto puede ser aterrador: no por lo que es, sino por lo que esconde.

Un curso de milagros

Escribí un diario durante más de veinte años. En él hablé de rupturas del corazón, ansiedad y desórdenes alimenticios. Escribí sobre cómo traté de dejar las drogas al mismo tiempo que era profundamente adicta a ellas. Fueron páginas y más páginas repletas de odio por mí misma, dudas y un interminable conteo de calorías. Escribí el mismo drama romántico cientos de veces, pero con nombres distintos cada ocasión. Lo que compartía con mi diario era la única salida que tenía para la agitación y el profundo dolor con los que vivía a todas horas del día. A través de la escritura liberé mis miedos en cada página y pude ser honesta respecto a la tristeza que plasmé entre lágrimas.

No obstante, lo que escribo en mi diario ahora es muy distinto. Refleja a una mujer poderosa que es feliz y exuda autenticidad. En lugar de obsesionarme con mi dieta o el romance, uso el diario para honrar mi vida. Las palabras de cada página están teñidas de orgullo y compasión. Ya superé mis adicciones al amor, las drogas, la comida, el trabajo y el miedo. A todo. Y me recuperé. Trabajé duro y, vaya que sí, valió mucho la pena. Hoy en día, cada vez que escribo en mi diario, se nota el profundo deseo que tengo de continuar creciendo desde el interior hacia afuera.

Mi principal guía en este viaje hacia el amor por mí misma fue el texto metafísico *Un curso de milagros*, el cual es un programa para estudiarse sin maestro que se enfoca en prácticas sencillas para renunciar al miedo en todas las áreas de la vida. El original sistema de pensamiento del curso utiliza el perdón como el camino hacia la paz interior y como la guía para alcanzar la felicidad. La maestra espiritual Marianne Williamson me mostró estos principios. Ella es reconocida en el mundo gracias a sus libros, a las extraordinarias ventas y al circuito de conferencias que imparte a nivel internacional. Marianne es la maestra principal de *Un curso de milagros* y, también, una indiscutible estrella de *rock* espiritual.

Las lecciones de *Un curso de milagros* me enseñaron a ver mi vida y la forma en que la experimentaba desde una perspectiva totalmente nueva. Aprendí que mucho de aquello a lo que temía en realidad no era malo y, a veces, ni siquiera real. También aprendí que el miedo es sólo un engaño que se construye con aquellas experiencias del pasado que proyectamos hacia el presente y al futuro. Comprendí, por ejemplo, que el hecho de que mi novio de la preparatoria me hubiera dejado luego se convirtió en una ilusión a la que me aferré por más de una década. Aquel sencillo rompimiento de la adolescencia se transformó en un sistema de creencias que terminó por convencerme de que no valía nada y me infundió un miedo paralizante a quedarme sola.

Las enseñanzas del curso me permitieron ver que, después de la preparatoria, continué reproduciendo el miedo del pasado en todas mis relaciones. Cada vez que comenzaba con alguien nuevo, ya llevaba conmigo la carga de aquel rompimiento. Incluso cuando me regocijaba por estar con alguien que en verdad me agradaba, muy en el fondo de mi mente acechaba el miedo a que la felicidad me fuera arrebatada en cualquier momento, y me quedara frente a frente con el mismo tipo de dolor y trauma que había vivido en la preparatoria. Al final, ese mismo miedo era lo que siempre me hacía sabotear mis relaciones. Cuando la relación terminaba, trataba de anestesiarme para evitar el dolor,

con comida, trabajo y, lo peor de todo, con drogas. Hacía cualquier cosa que me impidiera volver a sentir la pena del pasado. Era incapaz de saborear los placeres más sencillos y los momentos de felicidad porque siempre me encontraba a la defensiva frente al miedo. El ciclo era interminable. Estoy muy agradecida de que el *curso* me haya enseñado que el miedo que había cargado durante tantos años ni siquiera era real; que era solamente un engaño que yo había fabricado y que proyectaba en mis experiencias del presente. En cuanto lo comprendí, pude trabajar para superarlo. Mientras más me comprometía con el nuevo sistema de creencias, menos reproducía en el presente mis experiencias del pasado. Después de algún tiempo comencé a renunciar a aquellos miedos y fui testigo de transformaciones milagrosas. La comprensión de lo que pasaba me hizo ver que, si me apegaba al plan del *curso*, en verdad podría renunciar a mis patrones de miedo.

Debo confesar que cuando empecé a leer *Un curso de milagros*, el lenguaje y muchos otros conceptos me resultaron demasiado ajenos. Cada vez que se hacía referencia en el texto a “Dios” o al “Espíritu Santo”, me ponía como loquita. Pero finalmente comprendí que enredarse en las palabras sería una distracción innecesaria. Lo que de verdad importaba era la guía que el *curso* podía proveerme en el momento que más la necesitaba. Las palabras eran sólo un vehículo para las valiosas lecciones disponibles en cada página. Aprendí que lo que en realidad importaba era la relevancia que las enseñanzas del curso tenían para mi vida y mi disposición absoluta a dejarme ser dirigida hacia el cambio.

Fue con ese mismo ardiente deseo de cambiar que compré el curso, para empezar. Al entrar a la librería de la zona, noté el pesado volumen de color azul marino, cuyo título, *Un curso de milagros*, estaba grabado en letras doradas sobre la portada. En lugar de sentirme intimidada por el grosor del libro, me pareció incitante; me dio tranquilidad; tanta, que sonréi como si el universo me hubiera guiñado en cuanto retiré el libro de la repisa. Luego, sucedió algo de verdad sorprendente: el libro prácticamente me condujo hasta la caja. No bromeo. Sentí, de manera física, que me arrastraba. Fue algo muy extraño pero, al mismo tiempo, reconfortante. Por mera intuición, supe que me esperaba algo positivo. Compré el libro de inmediato y salí de la librería. Después, en una aglomerada esquina de la ciudad de Nueva York, lo abrí y leí la introducción: “Este es un curso de milagros. Es obligatorio. Lo único opcional es el momento en que deseas tomarlo. El curso no tiene como objetivo enseñarte el significado del amor porque eso está más allá de lo que puede enseñarse. No obstante, tiene el objetivo de abatir los obstáculos que impiden la conciencia de la presencia del amor que, a fin de cuentas, es tu herencia natural.” Aquel párrafo hizo que se me enchinara la piel. Encontré lo que había estado buscando: una guía para quitar de mi camino toda la basura que me había impedido alcanzar la paz interior y el amor. En ese momento hice el compromiso, conmigo misma, de convertirme en estudiante y maestra del curso: fue un contrato sagrado que cambió mi vida.

Un año después asistí a una conferencia de Marianne. Después de ésta, tuve la oportunidad de hablar con ella respecto a cómo conocí el curso y mi deseo de divulgar su

mensaje entre la gente de mi generación. Le pedí que me sugiriera qué hacer para cumplir mi objetivo. Marianne me contestó: “Lee el texto, contesta el *Cuaderno de trabajo* y estudia el *Manual para maestros*. Luego arrodíllate y pregúntale a Dios cómo puedes compartir esto con tu generación.” Y eso hice.

A través de la lectura del texto logré entender la misión del *curso*. De una manera bastante sencilla y concreta, el *curso* plantea: “Su objetivo para ti es la paz y la felicidad.” El texto también me brindó una comprensión muy profunda sobre el origen de mi miedo y de la sensación de culpa que tenía; también me mostró cómo superarlos. Finalmente, gracias al texto pude comprender el significado de “el milagro”. Al milagro se le define, en síntesis, como el cambio del miedo al amor a partir de la percepción. Después me imbui en el *Cuaderno de trabajo para estudiantes*, que consiste en 365 lecciones; un ejercicio para todos los días del año. Con este programa anual empezo el proceso con el que transformé mis miedos en amor. El *Cuaderno de trabajo para estudiantes* me enseñó a reconocer la relación que tenía con lo que yo llamo mi “guía interior” o, como el *curso* sugiere, un “maestro interior”. Esta relación con la guía interior se convirtió en la herramienta principal para restaurar mi mente. (Más adelante, en la parte I, explicaré qué es la guía interior.) Luego, cuando estuve lista, comencé a practicar con el *Manual para maestros*. Esta sección del curso me preparó para compartir la lección de una manera congruente con mi personalidad. Como resultado de mi dedicación al curso, me abrí de forma expansiva y volví a vincularme con la esencia de mi espíritu: el amor.

Tengo la intención y la esperanza de que este libro sea un conducto a través del cual compartir la hermosa lección que me cambió la vida, aquella que aprendí cuando me convertí en estudiante del *curso*. A medida que comparta mis propias historias, también relataré la forma en que las enseñanzas del *curso* me condujeron a liberarme del miedo que le tenía al mundo y a convertirme en un absoluto “Spirit junkie”. Hoy en día soy adicta a encontrar la felicidad y el amor dentro de mí. De ahí proviene el título de este libro, con el que deseo mostrarte cómo aprovechar tu espíritu para buscar la felicidad. Aquí no encontrarás las indicaciones para “alcanzar la felicidad”; más bien, descubrirás que se trata de una guía para ir haciendo a un lado los obstáculos que te impiden llegar hasta ella (que ya radica en ti). Te guiaré a lo largo de un viaje de percepciones nuevas y te mostraré una manera completamente distinta de ver tu vida. Las preocupaciones desaparecerán, te liberarás de los resentimientos y podrás reencender tu fe infantil en la alegría.

A lo largo del libro iré compartiendo anécdotas personales sobre cómo superé el poder de mi ego (la mente temerosa) con la ayuda de *Un curso de milagros*. Gracias al trabajo que realicé en el *curso*, aprendí que mis mejores maestros habían sido las batallas oscuras que libré en el campo de las relaciones. Para que este mensaje llegue a donde se dirige, a lo largo del libro haré referencia a mis padres, amigos y amantes del pasado. (Debo aclarar, sin embargo, que hoy en día no tengo nada más que toneladas de amor para estas personas y que estoy muy agradecida por las enseñanzas que recibí mientras duró nuestra relación.) Con mi interpretación de los principios del *curso*, aprenderás que

toda la seguridad y amor que buscas no está “afuera”, sino dentro de ti mismo. Créeme: pasé más de dos décadas buscando la felicidad en los lugares equivocados. Pensaba que la felicidad estaba en alguna meta, un novio o un par de zapatos; pensaba que si acumulaba o lograba lo suficiente, mi infelicidad, inseguridad y ansiedad, desaparecerían de alguna manera, y que la alegría, la confianza y el gozo, las reemplazarían. Pero eso nunca funcionó. Mirar hacia el interior de uno mismo puede parecer un desafío infranqueable, pero si te comprometes con el curso, aprenderás que ése es el único lugar en donde se debe buscar. En cuanto estés verdaderamente consciente de lo anterior, renunciarás a tu “necesidad” de ser salvado, dejarás de controlar y permitirás que la vida fluya.

Yo seré tu maestra en este viaje. Antes de comenzar, me gustaría contarte un poco sobre mí. Soy oradora, autora, mentora y entrenadora de vida. Mi misión ha sido ayudar a otros a abatir los obstáculos que se interponen entre ellos y la felicidad interior. En el mundo se aprecia mi trabajo porque, aceptémoslo, ¿quién no quiere ser feliz? Pero bueno, dejemos los logros y los títulos a un lado. El regalo más valioso que puedo ofrecerte es tu credibilidad en la vida. Yo he vivido este libro palabra por palabra, y me transformé gracias a las anécdotas que estás a punto de leer. Alguna vez fui un manojo de nervios adicto a las drogas que buscaba su propio valor en los demás. Hoy en día, miro hacia adentro y recibo toda la felicidad que estuve buscando.

La travesía en que estamos a punto de embarcarnos en este libro se divide en tres partes. En la primera, “La desviación hacia el miedo”, se explica la forma en que nuestras mentes se equivocan y la razón por la que nos volvemos temerosos. En la segunda parte, “La respuesta”, se presenta un mapa para alcanzar la serenidad. Esta sección te dará las herramientas necesarias para que tu mente recupere la paz y la alegría. Finalmente, la tercera parte, “El milagro”, te brindará orientación para que conserves la felicidad y sepas compartirla con el resto del mundo.

Con el objetivo de que ilumines aún más tu viaje, diseñé meditaciones guiadas que puedes descargar de mi sitio en Internet, www.gabbyb.tv/meditate. Hay una meditación para cada capítulo. Estas meditaciones te ayudarán a restablecer el vínculo con tu verdadera esencia, que es el amor, y con ese derecho que tienes de nacimiento: el acceso a los milagros.

El *curso* nos enseña que cada vez que cambiamos nuestra percepción y pasamos del miedo al amor, estamos creando un milagro. Entre más milagros sumes, más extraordinaria será tu vida. Gracias a este cambio, mejorarán el mundo exterior y tus relaciones con los demás. La serenidad retornará, el miedo disminuirá y entonces sabrás, de una vez por todas, que todo el amor que necesitas se encuentra en tu interior.

Suena como si las llaves del Cielo estuvieran en mis manos, ¿no es así? Y, ¡efectivamente, las tengo! Puedo asegurártelo porque mi trabajo de tiempo completo implica usar estas herramientas. Sólo respira hondo, disponte a trabajar y sigue las sugerencias que se irán ofreciendo. Recuerda que no estás solo. Incluso, si el miedo te tiene aprisionado, yo estoy aquí para recordarte que la felicidad siempre gana.

PARTE I

LA DESVIACIÓN

HACIA

EL MIEDO

1

UNA IDEA PEQUEÑITA Y LOCA

Todas las raíces superficiales deberán ser arrancadas porque no son lo suficientemente profundas para sostenerete.

Un curso de milagros

a mayor parte de mi vida me sentí un fraude. Siempre me esforcé demasiado para que la gente me percibiera como una chica “buena onda”. Hacía lo necesario para estar a la altura de los demás, para pertenecer y ser aceptada. Me vestía de cierta manera, estudiaba temas específicos y probaba distintos pasatiempos. En la preparatoria, usaba botas Doctor Martens, me anudaba una camisa de franela en la cintura y trataba de verme linda. Los días que había eventos deportivos solía usar una faldita corta tipo *hockey*. Hice lo necesario para que me aceptaran, pero nada funcionó. Nunca me sentí parte de un grupo.

Ahora comprendo que, detrás de todo mi esfuerzo, en realidad había una intención de encontrar el significado y mi misión en la vida. Buscaba una noción de valor propio en todas las relaciones personales que tenía, incluyendo las amistosas, las relaciones familiares y las sentimentales. Mi personalidad externa era la de una chica blanca parlanchina, judía de clase media, que crecía en los suburbios con sus padres *hippies* divorciados; pero en el interior, no tenía idea de quién era.

Para colmo, sentía que mis pensamientos eran completamente distintos a los de los adolescentes típicos. Me parecía que mis contemporáneos se conformaban con concentrarse en los deportes, la película de moda y tener citas. Yo estaba obsesionada con otras cosas. Todo el tiempo me preguntaba por qué era yo esa persona, en aquel cuerpo, parte de aquella familia, en aquel momento. Pensaba, *¿qué es esto? Nacemos, nos educan, ganamos algo de dinero, nos involucramos con alguien, tenemos algunos hijos, ¿y luego morimos? ¿Es eso todo lo que hay en la vida?* Sin duda, era una adolescente enredada en una crisis existencial. Mi desconcierto interior me hacía cuestionar todo aquello en lo que me habían hecho creer.

En mi ámbito de acción, se enseñaba la desigualdad, la separación, la competencia: el “mejor que” y el “peor que”. Llegué a creer que el dinero, las parejas sentimentales y el

éxito, eran los elementos que conducían a la verdadera felicidad. El mundo me enseñó a creer en arquetipos como las chicas malas, los chicos guapos, los padres adinerados, los muchachos pobres, las multitudes buena onda y los perdedores que se sientan solos a la hora del almuerzo. Se suponía que yo debía creer que aquel mundo era real pero, en el fondo, nunca lo hice. En mi mente se libraba una batalla entre lo que me enseñaban y aquella bien arraigada intuición que me decía que había algo más. Mi voz interior gritaba: *¡Despierta, muchacha! ¡Tiene que haber algo mejor que esto!*

En la adolescencia tuve encuentros fugaces con lo que buscaba: un mundo apacible que se encontraba más allá de lo que me habían enseñado a ver. Todo comenzó a los dieciséis años, aproximadamente. Para ese momento, mi desasosiego interior era tan intenso, que me encontraba en un estado permanente de ansiedad. Le temía a todo. Me daba miedo estar sola, engordar demasiado, no ser suficientemente agradable para los demás. Algunos días ni siquiera tenía razón para temer, pero lo hacía. La ansiedad me hacía sentir como si fuera un fenómeno. Mi hermano y mis amigos se veían muy cómodos, pero yo vivía sumida en el pánico. Mi “hippiosa” madre decidió ponerle remedio a la ansiedad de la mejor manera que conocía: la meditación. Yo estaba desesperada por apaciguar mis pensamientos y salir de aquel atemorizante universo que me había creado en la cabeza, por lo que, cuando ofreció enseñarme a meditar, acepté. En cuanto lo hice, mamá encendió incienso y me sentó en el cojín de meditación. Me enseñó a sentarme con las piernas cruzadas y las palmas apuntando hacia arriba para recibir la “energía” que me rodeaba. Aquello estaba más allá de mi zona de confort, pero me sentía demasiado alterada y, por lo tanto, estaba dispuesta a probar cualquier cosa.

Muy al principio de la práctica de meditación confirmé lo que ya había intuido: que sí había algo *mejor*. Descubrí que siempre que me sentaba el tiempo necesario, mi mente se apaciguaba y la ansiedad desaparecía. Luego, una tarde, llegué a entender mucho más. A la mitad de la meditación noté que la paz me invadía. Mis extremidades comenzaron a cosquillear y me sentí rodeada por el amor. Fue como estar en casa por primera vez. Aquella experiencia me aseguró que la intuición había dado en el clavo. La felicidad era mucho más que los centros comerciales, la televisión o ser popular. Había una fuente de energía mucho más grande que yo, a la que podía acceder si meditaba el tiempo suficiente. A pesar de que estaba totalmente confundida respecto a mi existencia, la meditación me brindó algo a qué aferrarme. Me dio la esperanza de que, en efecto, existía una mejor manera de percibir el mundo.

Por desgracia, no podía compartir aquella experiencia con mis compañeros de la escuela; no podía llegar y decirles: “Oigan, chicos, anoche medité y a mi cuerpo lo invadió una energía de amor. ¡Fue súper increíble!” No había manera posible de que me creyeran. Para ellos *sólo existía lo que podían ver*. Me daba la impresión de que creían en un mundo en donde dominaban la desvinculación, el miedo, la competencia y la fiesta de graduación. Si hubiera compartido mi filosofía existencial con mis amigos, ellos me habrían marginado. Y de por sí ya les resultaba bastante rara.

Por eso elegí el miedo. Le di la espalda a la sensación de amor y serenidad que había comenzado a gestarse dentro de mí y seguí lo que me pareció que representaba el camino

más sencillo. Me desvié hacia el miedo y olvidé mi encuentro con el amor. Tomé la decisión de seguir a la multitud y dar por hecho que la vida era difícil. A medida que crecí y me fui acostumbrando a aquella manera de pensar, me enfoqué en el esquema que había proyectado sobre mi vida. Me veía como la novia de fulanito, la estudiante de teatro, una joven empresaria, una chica fiestera a la que mencionaban entre los chismorreos y alguien a quien valía la pena buscar en Google. Me veía a mí misma como una persona que era mejor que las demás pero, por dentro, sentía que valía menos. Desde el exterior daba la impresión de que había logrado crear una existencia “súper buena onda”, pero no podía ignorar a la voz que, desde el fondo de mi mente, no dejaba de molestar y de recordarme que *había algo mejor*.

A pesar de su insistencia, me oculté para no escuchar la voz y negué la verdad que exclamaba. Permití que el miedo asumiera el mando y navevara mi vida sin un mapa. Esta decisión me condujo a algunos callejones sin salida bastante tenebrosos, que incluyeron una sarta de adicciones —a las drogas, entre otras cosas—, así como relaciones dramáticas y enfermizas. Por suerte, me perdí en suficientes ocasiones como para sucumbir ante la voz interior, escucharla y conseguir un mapa. El mapa fue *Un curso de milagros*, el cual se convirtió en mi herramienta para volver a casa.

Hoy en día llevo un mapa en mi bolsillo, y estoy decidida a compartirlo contigo. Sé que estás esperando orientación porque, tal vez, atraviesas un rompimiento difícil, estás lidiando con la pérdida de tu empleo, o estás en medio de un luto. Tal vez te estás sobreponiendo a una forma de adicción; odias tu cuerpo o, al igual que yo, tienes algún tipo de crisis existencial. Sea lo que sea, estoy segura de que no es sencillo y que, de alguna manera u otra, el miedo es quien está al mando en este momento. Admitámoslo: ya terminaste en la sección de autoayuda de la librería, ¿no es verdad? ¡Pero bueno, eso no está mal! La disposición que tienes para mejorar tu vida es la que te guió hasta mí. Es perfectamente normal que estés en esta situación, ya que ahí es en donde terminan nuestras mentes tarde o temprano. Se debe a que, en una etapa muy temprana de la vida, la mayoría se aleja del amor y elige el miedo. Por supuesto, es posible que tengamos momentos fugaces de inspiración y verdad, como cuando sentimos amor al escuchar la letra de alguna canción, al ver una imagen o recibir un abrazo cálido. Pero percibir el amor no significa que *creamos* en él; en lugar de eso, preferimos guardar nuestra fe y usarla para el miedo. Hay, sin embargo, una suave voz en cada uno de nosotros que siempre anhela algo mejor. Esa voz dentro de ti fue la que te guió hasta este libro. De alguna manera, tu voz interior del amor logró escucharse por encima del miedo y decir “tal vez hay algo mejor”. Y entonces, tú la oíste.

¡Pues, bien hecho! Estoy orgullosa de ti. Hiciste tu mayor esfuerzo para llegar hasta este punto, ¡así que vamos a trabajar! Estoy aquí para guiarte hacia una forma totalmente nueva de percibir el mundo. Como ya lo mencioné antes, nuestro mapa será *Un curso de milagros*. Al igual que todos los demás mapas, el *curso* puede resultar difícil de descifrar a primera vista; por tanto, es indispensable que mantengas la mente abierta. Sé que todo este asunto espiritual te puede resultar extraño, pero no te desanimes. Incluso habrá momentos en que no estés de acuerdo con lo que yo te enseñe, te lo aseguro; y es que la

mayor parte de lo que aprenderás en este libro es lo opuesto de lo que te enseñaron a creer. Pero descuida, lo que necesitas son ideas nuevas porque es obvio que las antiguas no han funcionado del todo. Estoy aquí para enseñarte que la vida no tiene por qué ser difícil, que no tienes por qué sentirte solo o sola y que, desde que naciste, tienes derecho a los milagros. Trata de ver las cosas desde una perspectiva distinta, y así alcanzarás toda la felicidad y serenidad que deseas. Sé que esta aseveración suena bastante atrevida, pero puedo asegurarte que lo he comprobado. En el *curso* se puede leer lo siguiente: “Hay una manera de vivir en el mundo que no está aquí, a pesar de que parece lo contrario. Tu apariencia no cambia, pero sonrías con más frecuencia. Tu frente luce serena; tus ojos se ven tranquilos.” ¿Suena genial, no es cierto? Bien, pues lo es.

Comenzaré nuestro viaje en este capítulo con los principios clave del *curso*, los cuales identifican al *miedo* como un engaño, y al *cambio en la percepción*, como un milagro. Me apoyaré al vocabulario del *curso* la mayor parte del tiempo, pero de vez en cuando voy a “Gabificar” algunos términos. Comenzaré por recordarte el estado mental con el que naciste, al cual me referiré como “amor”. En esta etapa te llevaré al pasado, hasta llegar a la paz que alguna vez conociste en la infancia. Luego identificaré las razones principales por las que ya no te mueves al mismo ritmo. Te guiaré hacia el entendimiento de lo que enseña el curso; es decir, que la desvinculación de nuestro estado interior de alegría es lo que nos hace sumergirnos en la infelicidad. Concluiré el capítulo con un ejercicio diseñado para ayudarte a identificar los patrones de pensamiento negativo que has fabricado con tu mente. Llevar a cabo un inventario o una lista de dichos patrones es el primer paso hacia el cambio. Nuestro viaje iniciará con el “amor”. ¡Qué gran manera de comenzar!

Nacidos en el amor

No se debe confundir el amor sobre el que hablaré a lo largo del libro, con el amor romántico. El *curso* define el amor como: “La emoción correcta de paz y alegría.” Este tipo de amor no es algo que se le pueda ofrecer a algunas personas y negar a otras: es un amor que encarna todo y a todos. Cuando nos encontramos en un estado de amor, vemos a todos como iguales y, al mismo tiempo, nos podemos sentir tranquilos. Es un estado en el que no hay miedo, sólo fe.

Todos empezamos en el amor. Al nacer, el amor es lo único que conocemos. ¡Nuestra guía interior se encuentra activa! (Si no has leído mi más reciente libro, *Add More ~ing to Your Life*, permíteme explicarte que “~ing” se traduce como guía interior, por el término en inglés, *inner guide*, que es la voz de tu intuición, inspiración y amor. A lo largo del texto usaré los términos “amor”, “espíritu” y “guía interior” indistintamente.) Nuestros pensamientos coinciden con el amor y nuestra mente se encuentra en paz. La mente amorosa cree que todas las personas son iguales y que somos parte de algo que es más grande que nosotros mismos. Creemos que estamos conectados al todo, en todos lados, y que eso es lo que nos sostiene. Creemos que el amor es real. Creemos en los milagros.

La primera vez que estuve en contacto con esta enseñanza del *curso*, me fue difícil recordar un momento de mi pasado en que el amor hubiera estado al mando en todo sentido. Incluso, cuando era niña me sentía ansiosa y nerviosa, como si algo estuviera desfasado. Cuando tuve aquel fugaz encuentro con el amor, siendo muy joven, supe que su ausencia ya era una constante en mi vida. En ese momento de la meditación, lo sentí y supe que era real. A pesar de que fue imposible capturarlo y guardarlo en aquel momento, me aferré a su recuerdo y, gracias a eso, conservé una sensación de serenidad.

Una idea pequeñita y loca

Así es, nacemos en el amor y, muy poco tiempo después, el miedo nos encuentra. Comenzamos a absorber el temor que nos rodea, hasta que llegamos a negar el amor. Una sola idea pequeñita y loca puede apoderarse de nuestra estructura mental y, como se explica en el *curso*, entonces “olvidamos cómo reír”. Esta idea pequeñita y loca pudo aparecer desde la infancia; tal vez nuestra madre era una persona demasiado ansiosa, o papá gritaba muchísimo. Como nosotros éramos bebés inocentes, recibimos el miedo que provenía del mundo exterior. Lo único que se necesita para que nos desviemos hacia el miedo es una idea pequeñita y loca. Pensamientos como: “No soy suficientemente inteligente”, “Papá no me quería y por eso se fue” o “No soy tan bonita”, pueden separarnos del amor. En el momento que tomamos en serio a esta idea, quedamos atrapados en la pesadilla y olvidamos despertar.

Basta un pensamiento de temor para que perdamos el amor y, por tanto, nos separemos de nuestra guía interior. Es a lo que en el *curso* se le llama “desvinculación”, y se define básicamente como “la decisión de olvidar”. Elegimos olvidar que somos tan valiosos y dignos de ser amados como todos los demás, y como todo lo que existe en todo lugar; preferimos creer en el miedo y percibirnos como entes separados en todo sentido. En algunos casos, creemos que somos especiales y mejores que los demás, y en otros, nos convencemos de exactamente lo contrario. Esta forma de pensar es muy destructiva e inútil; además, no nos conduce a ningún lugar.

La idea pequeñita y loca que se apoderó por completo de mi guía interior llegó cuando tenía ocho años y conseguí participar en un comercial de televisión que se transmitió a nivel nacional. Fue un suceso muy importante, no porque estuviera muy orgullosa de mi actuación o muy emocionada de aparecer en televisión, sino porque, según recuerdo, fue la primera vez que mi padre me notó. No quiero decir que haya sido un miserable o un mal padre, es sólo que no recuerdo haber tenido una conexión importante con él antes del comercial. Luego, la atención que me prestaba se convirtió en una especie de droga a la que me hice adicta. A partir de ese momento siempre quise más y me convertí en adicta al amor.

Aunque no me di cuenta entonces, aquella experiencia programó mi mente de nuevo y me enseñó que el éxito en el exterior equivalía a: “Papi me quiere”, y que yo no valía lo suficiente si no tenía su atención. Por eso continué haciendo cualquier cosa que me ayudara a llamar la atención. Ahí fue cuando *me desvié hacia el miedo*. La idea pequeña y loca se convirtió en mi problema de raíz, y entonces se estableció un desquiciante plano emocional sobre el cual construiría mi vida durante los siguientes veinte años. Perdí la fe en el amor y sucumbí ante el miedo.

El ego

En cuanto nos enteramos de la existencia de esa idea pequeñita y loca, sólo nos quedan dos opciones. Según el *curso*: “No puedes ser fiel a dos amos sin preguntarte cuáles son los elementos de conflicto en ti.” Es por eso que tenemos que elegir entre la idea pequeñita y loca, y el amor de donde provenimos. La mayor parte del tiempo elegimos el miedo, y esta decisión divide nuestra mente y establece en ella una forma de pensar distinta, a la que el *curso* denomina “ego” (este ego, sin embargo, no se debe confundir con el ego de la psicología). En un instante quedamos desvinculados del amor y le permitimos al ego que asuma el control. El ego se convierte en una especie de chico bravucón en nuestras mentes; su objetivo es interrumpir el desfile del amor y atraparnos en una calle oscura y solitaria al hacernos creer que no estamos vinculados a la forma de pensar amorosa con que nacimos. El ego no puede sobrevivir ante la luz de la mente plena y por eso hará todo lo necesario para mantenerla apagada. Al referirse al ego, el *curso* explica: “Escucha lo que dice el ego y mira lo que te indica; lo más seguro es que llegues a verte como una persona pequeñita, vulnerable y temerosa. Sufrirás depresión, tendrás la idea de que no vales mucho y te sumergirás en una sensación de transitoriedad e irreabilidad.” Esta enseñanza del curso explicaba mi tan arraigada ansiedad, mi idea de que no valía lo suficiente. Mi amorosa mente fue capturada por el ego.

El único propósito del ego es convencernos de que el amor no es real, sólo para hacernos creer en esa noción del miedo que tiene todo el mundo. El ego siempre fortalece su estrategia de juego para abatirnos de la manera más contundente posible. Al respecto el curso dice: “El ego está totalmente confundido y, a su vez, nos confunde por completo.” El ego nos separa del amor para mantenernos en la oscuridad; nos convence de negarlo y de creer en asuntos marginales como la imagen corporal, las relaciones, nuestra profesión, la baja autoestima y otras más.

Cuando era adolescente decidí serle fiel al ego. Estaba totalmente obsesionada con lo que pensaban de mí las otras personas, quiénes eran mis amigos y cómo lucía. En todo momento, a mis pensamientos los consumía el miedo que sentía respecto a estos asuntos tan banales. No puedo recordar, entre mi infancia y hasta poco después de cumplir los veinte años, un momento en el que mi mente no haya tenido miedo. Para colmo, estaba obsesionada con la imagen desenfadada de las chicas que pertenecían al grupo de los populares, y con lo ordinaria que me veía a mí misma cuando me comparaba con ellas. Elegí pensar que esas chicas no estaban vinculadas conmigo y que, además, eran mejores que yo. El ego nos persuade de que somos mejores o peores que quienes nos rodean. Su engaño nos convence y nos hace pensar cosas como: “No soy suficientemente buena para entrar a esa escuela” o “Si no tengo un hombre, no seré una mujer completa” o “Soy mucho más popular que aquella chica”. En el fondo, sabemos que estos pensamientos son falsos pero, a pesar de ello, los creemos.

Para mantenernos en una oscuridad aún más profunda, el engaño del ego nos hace atacar a los demás y a nosotros mismos. En mi caso, como tenía la impresión de que nadie me entendía y de que estaba desvinculada de los jóvenes de mi edad, el ego me

convenció de que el problema eran *ellos*: “No me entienden. Son una bola de estúpidos.” Mi ego hacía que todo mundo estuviera equivocado, y eso me convertía en la víctima. Al ego le encanta convertirnos en las víctimas.

La proyección hace la percepción

La labor principal del ego es asegurarse de que no cambiemos de opinión respecto al miedo. La proyección temerosa que el ego inflige en nosotros se transforma en aquello que percibimos como la realidad. En *Un curso de milagros* se explica: “El mundo que ves es una imagen exterior de la condición en que se encuentra el interior.” Al elegir la proyección del ego que nos ofrece pecado, culpa, ira, ataque y miedo, entonces, eso es justamente lo que percibimos. Es una pesadilla. El curso también dice: “La percepción es una elección, no un hecho.” Mi proyección del ego se convirtió en la percepción de varias áreas de mi vida, y en particular, en lo que se refería a mis relaciones sentimentales. Como había elegido aquel pensamiento del ego que me hacía creer que sin la atención de mi padre no valía nada, más adelante proyecté ese mismo pensamiento en todas mis relaciones. El hecho de proyectar aquella idea pequeñita y loca en mis parejas hizo que me percibiera a mí misma como alguien que no valía lo suficiente. Al final, eso me condujo a hacer cualquier cosa para conservar a cada uno de los hombres con quienes me relacioné porque pensaba que sin ellos no sería plena.

Todos tenemos proyecciones y percepciones individuales. Por ejemplo, dos personas se molestan después de ver juntas el mismo programa de televisión. A pesar de que vieron el mismo programa, están enojadas por razones distintas. Una de ellas se molesta por los problemas sentimentales de los protagonistas, en tanto que la otra está enojada por la violencia. Cada uno proyecta su ego en el programa de televisión y, por tanto, percibe lo que eligió. La palabra para describirlo es *elección*. Así es, nosotros *elegimos* creer las cosas aunque sean estúpidas. Elegimos proyectar ideas como: “Estoy muy gorda”, “No valgo nada” y “Soy torpe”. Tomamos la decisión de olvidarnos del amor, y caemos en la trampa de esa idea demente. Como resultado, terminamos viviendo en un mundo basado en proyecciones limitantes. Estos pensamientos los proyectamos y, debido a eso, damos por hecho que son reales. Lo peor es que creemos profundamente en nuestras percepciones porque nosotros mismos las establecemos.

A muy temprana edad proyectamos un sistema de creencias que tiene como base las calificaciones, los grupitos de adolescentes, los chicos bravucones y toda esa mentira que produce la sociedad respecto a la imagen corporal. Entonces no nos queda otra opción más que ignorar la guía interior, porque la voz del amor no puede coexistir con el miedo. El miedo se propaga como un virus y contamina nuestras mentes. Lo único que se necesita es una idea pequeñita y loca que aparte a nuestro pensamiento del amor y forme un esquema de pensamiento en el que el miedo siempre salga ganando.

El ego también recrea tus miedos pasados en el presente. Ése fue precisamente mi caso. El miedo que tenía a no ser suficientemente valiosa si no contaba con la atención masculina se convirtió en mi talón de Aquiles y afectó casi todos los aspectos de mi vida. Hacía cualquier cosa para obtener la aprobación masculina. Pasé años tratando de probarme ante mi padre, con la creencia de que eso me haría sentir bien. Llegaba a casa con historias sobre mis logros cotidianos y hablaba en voz alta para asegurarme de que él me escuchara. Mi padre me quería y me aceptaba sin importar los logros escolares, pero

yo estaba convencida de lo contrario.

El ego es muy astuto y echa mano de muchos trucos para mantenernos en la oscuridad. Nos hace creer, por ejemplo, que los otros son más especiales que nosotros, y por eso, terminamos atacando a los demás. También nos hace desarrollar el terrible hábito de negar nuestra grandeza y creer que somos inadecuados. Cada truco nos convence de creer en el miedo y olvidar el amor. Finalmente, quedamos tan atrapados en el engaño del ego, que no podemos recordar la mente amorosa de la que provenimos. Es como si el ego nos pusiera un límite que nos impide crecer.

Suena verdaderamente catastrófico, ¿no es cierto? Por supuesto, pero es irremediable: siempre caemos en la demente trampa del ego, de una o varias maneras. Un pensamiento de miedo se apodera de nuestra mente y le abre paso a los engaños personales. Al principio, todos somos niños inocentes que creemos en el amor, pero siempre llega un momento en el que nos olvidamos de él por completo y elegimos el miedo. Entonces, comenzamos a temerle a todo: a nuestra carrera, familia, amigos, e incluso hasta a la posibilidad de que el amor exista. Y sobre todo, le tememos a nuestra propia grandeza.

Lo único que puede entender la voz de la verdad de nuestra guía interior es el amor; pero como nuestras mentes se desvían hacia el miedo, el amor se vuelve un pensamiento secundario. Nuestra guía interior se transforma en un simple murmullo en medio del escándalo que produce el ego dentro de nosotros. Con toda seguridad puedo decir que la mayoría de la gente que conozco tiene más fe en el miedo que en el amor. Mis clientes de entrenamiento para la vida a menudo dicen cosas como: “Sé que existe algo mejor, pero no puedo encontrarlo.” En el fondo, todos recordamos que el amor que necesitamos se encuentra en nuestro interior, sin embargo, la oscuridad del ego logra ensombrecer esa fulgurante verdad.

Necesitas echar un vistazo al naufragio de tu pasado para entender bien de qué manera puedes transformar los patrones del ego. El primer paso consiste en aceptar el hecho de que elegiste el miedo y le diste la espalda al amor. No te flagelar al respecto: no hubiera habido forma de que pudieras saberlo y, además, te has esforzado en lidiar con las proyecciones del ego toda tu vida. Ahora, sin embargo, para realizar el cambio, tienes que entender a profundidad qué salió mal.

Debes tener en mente, por favor, que aunque hayas olvidado al amor, este nunca te abandonó. Tu mente sólo se alejó de él. Esta separación encendió la mecha del fuego que arde en tu memoria amorosa. Por desgracia, en cuanto elegiste formar parte del equipo de este temor y le diste temor al amor, también tomaste la decisión de desviarte hacia la “tierra del miedo”. Yo estoy aquí para recordarte que la desvinculación fue sólo una elección y que ahora puedes tomar una decisión distinta.

El ego no es real

Con el tiempo el ego se convierte en nuestro compañero. Se vuelve loco, se apodera de la parte amorosa de nuestra mente y nos convence de lo que en el *curso* se llama “el mundo real”. El mundo real del ego nos hace creer que somos un grupo de cuerpos desvinculados, y que nuestro interés está en ganar más dinero, encontrar un mejor cónyuge o lucir mejor que la persona de junto. Pero nada de esto es real. Es sólo un engaño que crea el ego en nuestra mente y que repite el tiempo suficiente para convencernos. La reiteración de este engaño se transforma, a su vez, en una pesadilla que nosotros mismos reforzamos con cada idea negativa que nos permitimos tener. En general, nos guardamos la fe para entregársela al miedo, pero en el fondo de cada uno hay una suave voz que nos recuerda que el amor es real.

El primer paso para escapar del mundo de engaño del ego

Las únicas dificultades que tenemos son, en realidad, los pensamientos que proyectamos. El problema es que estos alocados pensamientos surgen el suficiente número de veces para creer que son verdad. Luego, generan ansiedad, miedo, ira, ataques y culpa. Al reconocer que lo que pensamos no es real, podemos liberar la percepción. Es necesario que entendamos que el pensamiento es algo que llevamos creando desde hace mucho tiempo y que sólo lo hemos proyectado a nuestro presente y futuro.

Reconocer que las proyecciones del ego son engaños es el primer paso para restaurar la mente y volver al amor. Esto fue fundamental para mí, porque cuando empecé a practicar el curso, me percaté de mis proyecciones y sentí gran alivio. Al mirar de cerca mis miedos pude dejar de percibirlos como reales. Por ejemplo, cuando escribí *Add More ~ing to Your Life*, mi primer libro, al principio me estremeció el ego. Todos los pensamientos que había tenido de niña respecto a que no era lo suficientemente buena emergieron. El ego decía cosas como: “¿Quién te crees para escribir este libro? Eres una chiquilla estúpida con las habilidades literarias de una niña de secundaria.” Entonces, ya practicaba las enseñanzas del *curso* y, por tanto, era capaz de reconocer que los pensamientos de temor se basaban en aquel engaño que había aceptado en sexto grado y que me hacía pensar que era estúpida. Contemplé el pensamiento sin juzgar y, gracias a eso, pude debilitarlo, ¡y escribir un estupendo libro!

Quiero que asimiles estos mensajes; espero poder guiarte para que veas que el ego ha desempeñado un papel determinante en tu pesadilla personal. En esta etapa del proceso identificaremos tus propias pequeñitas y locas ideas.

Ejercicio de patrón de pensamiento negativo

Con los ojos cerrados, concéntrate en los patrones de pensamiento negativo que pasan por tu mente. Ve nombrándolos según aparezcan, y después grítalos. Para negar su realidad, sólo tienes que seguir a cada pensamiento de miedo con esta amorosa respuesta: “No lo creó el amor y, por tanto, no es real.”

Ejemplo:

Pensamiento del ego: No merezco ser feliz.

Respuesta amorosa: El amor no creó el pensamiento de que no merezco ser feliz y, por tanto, no es real.

Es posible que este ejercicio carezca de sentido para ti al principio; de hecho, el *curso* reconoce que, durante algún tiempo, podrías no entender del todo los conceptos que te presenta, sin embargo, te insta a continuar de todas maneras. El *curso* explica: “Los ejercicios son muy sencillos. No exigen demasiado tiempo y no importa en dónde los hagas. Tampoco es necesario prepararse para realizarlos.” Como verás, lo único que necesitas es tener la mente abierta y contar con voluntad para dejarte guiar.

Con esa nueva disposición, seguiremos al capítulo 2, en donde estudiaremos con mayor detenimiento el engaño del ego. Abróchate bien el cinturón y piensa que cada pequeño cambio en la percepción es lo que provocará el milagroso cambio.

Un breve repaso

Todos nacemos en un estado de amor en el que consideramos que somos iguales a los demás.

Una idea pequeñita y loca puede apoderarse de nuestra estructura mental amorosa. Entonces escogemos el miedo en lugar del amor.

Esta elección divide nuestra mente en otro tipo de pensamiento llamado ego. El objetivo del ego es detener el desfile de amor y separarnos del estado mental amoroso con que nacimos para mantenernos en la oscuridad.

La repetición del engaño del ego se convierte en una pesadilla que nosotros mismos reforzamos cada vez que tenemos una idea sustentada en el miedo. No obstante, en el fondo de cada uno de nosotros hay una suave voz que nos recuerda que el amor es real.

Reconocer que las proyecciones del ego son falsas es el primer paso para restaurar nuestra mente y volver al estado de amor.

2

ANSIEDAD Y ASHRAMS

Lo que a ti te da alegría, al ego le hace daño.

Un curso de milagros

Este es un regreso a mis años de adolescente. La idea pequeñita y loca que se apoderó de mí a los ocho años tomó el mando y provocó que mi ansiedad empeorara poco a poco. En un esfuerzo por ayudarme, mi madre me llevó a visitar las comunidades ashram de South Fallsburg, Nueva York. Ahí enseñaba su gurú. En ese momento estaba dispuesta a hacer lo necesario para volver a tener paz. En cuanto llegamos a la reserva del ashram, vi a gente que sonreía con gran paz en el rostro. Sentí que el amor me invadía; fue algo muy parecido a la experiencia que había tenido con la meditación. La gente continuaba sonriendo a nuestro paso en el vehículo. Sus ojos brillaban con una especie de alegría y libertad. Luego mi cuerpo comenzó a cosquillear y se me durmieron las manos. No mencioné lo que me estaba pasando, sólo dejé que sucediera. En aquel nuevo entorno sentí que la seguridad me rodeaba. Todo ahí se veía más brillante; era como estar despierta dentro de un sueño.

No obstante, la experiencia fue pasajera. En cuanto nos estacionamos y empezamos a caminar hacia los edificios principales, la ansiedad volvió. Una voz, al interior de mi mente, me empezó a decir: *“Eso que sentiste fue demasiado bueno para ser verdad. ¡Buen intento, muchacha!”* En cuanto escuché la burla de aquella conocida voz, la ansiedad se intensificó y fue mucho más agresiva que de costumbre. De repente, me invadió una tristeza abrumadora, sentí que el pecho se me encogía y me dio pánico que aquella sensación no me abandonara. Después de pasar media hora caminando por el ashram y viendo a la gente sentada en los salones de meditación y aclimatándose, ya no pude soportar más la ansiedad e hice que mi madre me llevara a casa.

Cuando abordamos el auto, mamá me explicó que yo era como una esponja que absorbía toda la energía que me rodeaba. Por esa razón mi ansiedad había empeorado; no sólo reaccionaba al miedo, también había absorbido la intensa energía que había en el ashram. Continuó diciéndome que aquella capacidad de percepción era un don, pero

como no sabía controlarlo, siempre me dejaba nerviosa y agitada. A menudo, los lugares espirituales como los ashrams atraen a gente que no se encuentra bien y que está en busca de sanación, me explicó mi madre. Como yo ya me encontraba en una situación mental de miedo, era posible que hubiera recibido la ansiedad de los que me rodeaban. Mi ego se encontró con el de los demás y eso intensificó el miedo. Así pues, no sólo estaba totalmente alterada por mis problemas, también había absorbido los miedos de otros. Aquella experiencia me hizo enfurecer y, por eso, empecé a atacar las creencias de mi madre. Todo aquel enfoque New Age de la serenidad se había terminado para mí, le dije. Había llegado el momento de que yo misma me hiciera cargo del asunto.

El aletargamiento como salida

Después de pensarla, llegué a la conclusión de que si quería evitar la ansiedad y el miedo, tendría que adormecerme. Por eso elaboré un cigarro de marihuana y me bebí una cerveza. El remedio funcionó hasta una noche fatídica en que se hizo evidente que el alcohol y las drogas me estaban conduciendo a lugares demasiado tenebrosos.

Mi madre había salido de la ciudad y me había dejado sola en casa con mi hermano. Seguramente ya te imaginas hacia dónde va esta historia. Así es: organicé una fiesta con treinta de mis amigos más cercanos. Como siempre, bebimos cerveza y fumamos marihuana (nada fuera de lo normal). Luego la paranoia me invadió, sin embargo, no parecía ser la típica sensación que siempre tenía después de fumar. Era como un monstruo enteramente distinto; sentí que me arrastraba hacia afuera de mi propia piel. El miedo se apoderó de mí y tuve una fuerte sensación de culpa, como si hubiera hecho algo muy malo. El coctel de culpa/paranoia/ansiedad fue demasiado: terminé corriendo a todo mundo de la fiesta.

Al día siguiente llamé a mi madre y le conté lo que había sucedido. Me sentía más segura si externaba mis problemas que si trataba de ocultarlos. La respuesta inmediata de ella fue: "Esperaba esta llamada." Luego me comentó que el día que organicé la fiesta, había ido a ver a una lectora astrológica. Cuando le preguntó sobre mí, la lectora le sugirió con vehemencia que no me permitiera tomar alcohol o drogas jamás. Dijo que yo era un ser extremadamente sensible y que tenía demasiada energía psíquica; que el alcohol y las drogas me llevarían a un lugar al cual yo no querría ir, y que ya llevaba algún tiempo lidiando con el asunto.

Me sorprendió mucho ver que las drogas y el alcohol tenían ese efecto en mí, pero ni la experiencia en el ashram ni las profecías de la astróloga apaciguaron mi mente. De hecho, me hicieron sentir peor. Ahora me percibía a mí misma como una chica rara que absorbía la energía de los demás y que era incapaz de controlar su forma de beber. La percepción reforzó la antigua noción de que era una inadaptada.

El astuto ego

En retrospectiva, puedo ver con mucha claridad la astucia que tenía mi ego entonces. Estando en el ashram, mi ego sintió el amor que me recibió cuando llegué, y como él no puede sobrevivir bajo la luz del amor, tuvo que negarlo para mantenerme en la oscuridad. El ego sólo tiene oportunidad de vivir cuando sufrimos. Así como lo enseña el *curso*: “Nadie desea sufrir, pero sí puede llegar a pensar que el dolor es placer. Nadie eludiría esta felicidad, pero sí podría pensar que la alegría es dolorosa, amenazante y peligrosa.” De lo que no me di cuenta entonces, fue de que mi ego me había convencido de que “la alegría es dolorosa” y, por tanto, había debilitado mi fe en el amor. El ego tenía varios trucos sucios a su disposición para mantenerme bajo el engaño de que mi dolor tenía un objetivo.

Recuerda, el ego es como un bravucón que trata de apoderarse de tu mente. En cuanto el mío percibió los intentos de mi madre por volver a vincularme con el amor, me acosó hasta que me obligó a hacer equipo con el miedo para resistir los embates maternales. Luego negoció diciéndome: “Por favor, Gab, ese sentimiento de amor es demasiado bueno para ser real. No creas las estupideces *hippies* de tu mamá porque... no son reales.”

El gran costal de trucos del ego

El ego va cargando su costal de trucos, como si se tratara de la bolsa con el almuerzo. En ese costal hay espacio para lo que el *curso* llama los “amigos” del ego; es decir: pecado, culpa, miedo, negación y ataque. Cada vez que comenzamos a tener pensamientos amorosos, el ego revisa el costal y se aferra a uno de sus “amigos” con el objetivo de arrastrarnos de vuelta al miedo. El ego siempre acude al costal cuando necesita defenderse del amor.

Cada uno de los trucos es igual de dañino y confuso. Según el *curso*: “El ego vacila entre la suspicacia y la falta de piedad.” Para vencer el poder que ejerce el ego sobre nosotros, debemos entender su comportamiento, es por eso que en este capítulo estudiaremos con detalle sus arteros trucos. Te guiaré para que conozcas el nivel de compromiso que tiene el ego para mantenernos en la oscuridad, lo cual te ayudará a diferenciarlo de la amorosa voz de tu guía interior; asimismo, te otorgará mayor poder para cambiar los hábitos negativos. El curso enseña que para poder desprendernos de la infelicidad, en primer lugar debemos reconocerla.

El objetivo de este capítulo es ayudarte a entender cómo funciona el ego. Con ese fin, decidí describir sus trucos, uno por uno. Utiliza este desglose como guía, ya que, en tu viaje al interior, continuarán apareciendo.

Los asquerosos trucos que le infunden vida al ego

En cuanto llegué al ashram y el amor se instaló en mí, el ego se volvió loco. Recuerda que no puede sobrevivir en la presencia de los pensamientos amorosos. Si yo hubiese elegido el amor, el ego jamás habría persistido porque como dice el *curso*: “Cada vez que la luz alumbría la oscuridad, ésta se desvanece.” El ego tuvo que acelerar la velocidad de su juego y engancharme de nuevo en el miedo; para mantenerme en la oscuridad, recurrió a su costal de trucos, y estos me convencieron de temerle al amor.

Miedo

El miedo es una de las herramientas fundamentales del ego, y fue el primer sentimiento que experimenté antes de empezar a trabajar con el curso. En aquel momento no podía expresar en realidad la razón por la que tenía miedo, pero así era. El miedo fue lo que me orilló a aletargarme con el alcohol y las drogas. El *curso* dice: “Tener miedo parece ser una acción involuntaria que se encuentra más allá de nuestro control.” A menudo, el miedo es una señal de que le diste la espalda al amor y elegiste tener fe en el ego.

Hoy en día me doy cuenta de que temí por varias razones. La primera de ellas permaneció totalmente enterrada en mi subconsciente durante algún tiempo. Tenía miedo de perder algo, de perder el amor. Su voz me había estado llamando en cada momento que yo me hablaba de manera positiva a mí misma, y a través del profundo deseo que tenía de percibir el mundo desde una perspectiva más optimista. Sin embargo, siempre volvía al miedo. Al elegir el ego, había negado el amor de todas las formas posibles. Eso provocó el espantoso pensamiento inconsciente de que había matado al amor para siempre. Para colmo, los fugaces encuentros que había tenido con él mediante la meditación y en el ashram sólo me produjeron más miedo. Como en mi mente el ego se había vuelto más fuerte que el amor, tenía miedo de perderlo de manera permanente. Ese miedo me condujo a una depresión muy profunda. Lo que más temía era no salir jamás de ella.

La segunda razón de mi miedo tenía base en mis decisiones conscientes. Yo había elegido temer; había elegido creer en el pensamiento separado que el ego proponía, en que yo era una chica que vivía en un mundo agresivo, de guerra, desvinculación, ira e incomodidad. Tenía miedo de este mundo porque era lo opuesto al amor que recordaba, ¡y porque era demasiado aterrador! Le di la espalda al amor y elegí creer que aquel mundo proyectado era real. Dicho de otra manera: elegí vivir en el miedo.

Miedo del pasado

Ese mundo que proyectaba se basaba en experiencias del pasado a las que mi ego se había aferrado. Me refiero a esas nociones de no ser suficientemente buena, inteligente, bella o delgada. El ego aprovechaba situaciones tan sencillas como que alguien me dijera que era tonta, o que tenía acné en el rostro para atacarme sin miramientos; recuperaba las experiencias del pasado para usarlas en el presente, y así, las hacía parecer reales una y otra vez.

Todos los días revivía aquellas tristes experiencias. Por ejemplo, en la secundaria me molestaron mucho los otros chicos, y la experiencia de haber sido atacada produjo un rincón oscuro en mi mente, en donde yo creía que no valía lo suficiente. Establecí un sistema de creencias en el que las chicas malas eran mejor que yo, y llevé aquella vivencia conmigo hasta la preparatoria. Como resultado, siempre tuve miedo de mis compañeras y nunca pude hacerme de un grupo de verdaderas amigas. Al caminar por los pasillos de la preparatoria, cuando me sentía sola en el comedor de estudiantes y cada vez que me sentaba sola al frente del autobús escolar, volvía a vivir los ataques que había sufrido en la secundaria. El acoso de la secundaria le dio al ego el combustible necesario para mantener encendido un esquema mental que se basaba en la desvinculación, la baja autoestima y la carencia. El ego logró mantenerse vivo al traer el pasado a mi presente.

Miedo del futuro

En cuanto el ego te convence de que el miedo del pasado es real en el presente, también te engancha en el futuro. Yo tenía tanto miedo del momento presente, que empecé a proyectar más miedo hacia lo que estaba por venir. Me daba terror ir a la universidad porque así como estaban las cosas, ya me costaba suficiente trabajo tratar de hacer amigos en la preparatoria. Aquel pensamiento de temor que había surgido cuando me molestaban en la secundaria llegaba al presente y se proyectaba hacia una futura experiencia de ir a la universidad que todavía ni siquiera existía. La proyección del miedo al futuro es otra de las maneras en que el ego controla tu mente. Preocuparse por el futuro en lugar de gozar el presente es una verdadera locura, porque el ego te convence de alucinar hacia adelante y de tratar de controlar los resultados de lo que va a suceder. Pero nada de eso es real. Nadie puede controlar el futuro porque aún no existe. Se trata de un engañoso truco del ego que te enganchará al miedo una y otra vez.

Los ataques a uno mismo

Además de mis preocupaciones por el pasado y el futuro, también me hice una experta en permitir que el ego me atacara. Para mantenerme en la oscuridad, él provocó que yo misma me dañara y que sufriera de manera permanente. El dolor infligido en uno mismo es, quizás, el dolor más agudo que existe; es tan terrible, que me dan ganas de llorar sólo de pensar en ello. Pasé muchos años atacándome mentalmente y también en el aspecto físico: comía demasiado, tomaba decisiones malas e impulsivas, me juzgaba a mí misma, me decía que no servía y que no merecía ser amada... Y la ingestión de alcohol y drogas sólo servía para que el ego se exacerbara más.

El ego usa los ataques a uno mismo para asegurarse de que sintamos dolor. El *curso* enseña que si hay dolor, entonces no hay amor. Nuestros egos tienen la imperiosa necesidad de lastimarnos para probar que sufrimos y para evitar que dejemos de creer en el dolor. Mientras sigamos sufriendo, nos veremos separados del amor y el ego continuará siendo real.

Los ataques a otros

Para colmo, el ego también ataca a los demás. Cada vez que nos sentimos amenazados o lastimados por otras personas, en lugar de perdonarlas y recordar que ellas también son amor, el ego nos “protege” del dolor atacándolas. Por lo general, esta “protección” es en realidad otro truco del ego para perpetuar el engaño. Mientras ataquemos a alguien, estaremos reforzando el miedo, la ira, el resentimiento y la ausencia del perdón. Este truco es bastante peculiar porque, con él, el ego logra hacernos creer que nos beneficia. Sin embargo, el ataque sólo nos hace sentir peor porque nos adentramos en el engaño y fortalecemos la separación que el ego provoca.

Pensamientos de ataque

El ataque continúa formando parte de nuestras acciones y, peor aún, de nuestras mentes. Yo comencé a tener pensamientos de ataque y separación como: “Esa chica es agradable, pero sólo porque viene de una familia adinerada” o “Mi mamá es una *hippie* loca que no entiende lo tortuoso de mi realidad” o “No necesito pertenecer a ese grupo porque soy mejor que ellos”. Al atacar a otros sentía que me estaba protegiendo a mí misma, cuando en el fondo lo único que protegía eran los engaños de mi ego. Cada vez que difundía chismes, sentía celos o tenía pensamientos desagradables, atacaba a los otros y me imbuía cada vez más en la fe en el miedo.

El problema

El problema no estaba en el exterior, sino en mi mente. El *curso* dice: “Lo único que provoca tu dolor son tus pensamientos.” Verás, el problema no está en el costal de trucos del ego, sino en el hecho de que, para empezar, yo decidí acercarme a ellos. ¿Y por qué lo hice? Porque olvidé que había algo mejor. El ego se había esforzado tanto en hacerme creer en el miedo, que olvidé que también existía la opción del amor. No tenía idea de por qué me sentía tan incómoda y molesta, así que recurrí al costal para encontrar una solución. Me acerqué a los trucos del ego para negar al amor por medio de la agresión a otros, y en un intento por protegerme y mantener vivo al ego.

Vaya, imagino lo confuso que te debe sonar esto, pero abróchate el cinturón y, en lugar de pensar demasiado sobre estos conceptos, permite que las herramientas que vayan apareciendo te guíen. Es importante que no juzgues al ego. *Un curso de milagros* invierte bastante tiempo en enseñarnos a identificar al ego y a no subestimar su falta de piedad. De hecho, lo que se puede llegar a aprender sobre el ego es bastante aterrador. En cuanto comiences a observar tus propios pensamientos, verás que está en todos lados, pero no te espantes. Recuerda que el ego nos ha tenido subyugados a todos, así que no estás solo. Sólo contempla sus trucos sin juzgar. El *curso* enseña a no temerle al ego y nos dice que lo que éste *quiere* es que le temamos a sus pensamientos porque, temerle, nos hace creer en él. El curso también nos enseña que el único poder con que cuenta el ego es aquel que nosotros mismos le otorgamos. La fuente de su poder está en nuestra mente.

Lo anterior se refuerza en la lección cinco del cuaderno de trabajo del curso, en donde se enseña: “No estoy molesto por la razón que creo.” Nuestros problemas no son situaciones del mundo en las que decidimos creer, ni la gente a la que atacamos. Nuestro problema es que elegimos negar al amor. De hecho, sólo existe una dificultad real: que nuestra mente prefiere al miedo sobre el amor.

En esta primera parte del libro seré tu guía y te ayudaré a identificar bien la manera en que el ego se apoderó de tu mente. El primer paso es reconocer que las cosas no están funcionando. Si te sorprendes a ti mismo diciendo “no soy feliz”, entonces ya estás en el lugar correcto. El trabajo que implica mirar de cerca los trucos del ego te ayudará a detectar la estrategia que aplican aquellos en los que elegiste creer, y cómo crean lo que percibes como tu realidad.

Si tratamos de pelear contra el ego, sofocarlo o destruirlo, sólo se fortalecerá. Lo único que tienes que hacer en este momento es atestiguar la situación. Da un paso a la vez y piensa que, con ser testigo de la oscuridad del ego, estarás dando un paso más hacia la libertad.

Tu única misión en este capítulo será enfocarte en la forma en que los trucos del ego provocaron el caos. Al observar al ego en acción, notarás que tu mente fue separada del amor, y tomar en cuenta dicha separación te ayudará a comprender cuánto de tu miedo sencillamente no es real, y que tus temores son pensamientos ilusorios, producto del ego. Este paso te llevará a creer. En cuanto veas que tus miedos provienen de los trucos del

ego, tendrás una perspectiva completamente distinta.

El examen del ego

Antes de iniciar el ejercicio que se presenta a continuación, quisiera aclarar que no estoy sugiriendo que ataques tu ego. Una vez más, el problema no es el ego, sino el hecho de que *creas* en él. Pero no te juzgues a ti mismo por elegir el miedo, porque no podías saber lo que estabas haciendo.

Ha llegado el momento de fijarse bien en qué ha hecho el ego para mantenerte atorado en ese engaño. Éste será el primer paso para deshacernos de él. Comenzarás por hacerte varias preguntas con las que tomarás conciencia de la presencia del ego en tu vida. A las preguntas le seguirá un ejercicio de escritura libre al cual llamaré, en este libro, “escritura de la guía interior”. Con este tipo de escritura tendrás que registrar tus respuestas en un diario. Tómate el tiempo necesario para hacer este ejercicio y permite que tu subconsciente actúe. También mantente alerta para que detectes en qué momento intenta retirarse.

El siguiente paso será hacer una lista cotidiana para registrar los trucos que vaya usando el ego. Cada vez que hagas esto, el ego se sentirá debilitado porque, cuando miras la oscuridad sin juzgarla, le arrojas un poco de luz. Esto le hace mal al ego porque no puede sobrevivir cuando se le ilumina. Debes saber, sin embargo, que nuestro trabajo no consiste en arrojar toda la luz posible de la noche a la mañana, sino hacer que la oscuridad brille poco a poco, hasta que se vuelva a vincular con el amor. Por lo anterior, debes ser paciente y comprometerte a recordar el papel que ha desempeñado el ego en este engaño.

Observa de cerca

El trabajo de este ejercicio te ayudará a ser honesto respecto a cómo ha estado el ego jugándole bromas a tu mente. Antes de que escribas la lista, hagamos una meditación. Mirar de manera directa al ego puede ser atemorizante porque le da miedo que lo descubramos; por ello, en esta meditación te prepararé para que no temas y puedas ser testigo de sus patrones. Inmediatamente después de la meditación, contesta las preguntas que te presento. Confía en que la actividad minimizará tu temor y te permitirá responder con la verdad.

Meditación para ser testigo del ego

(Para conseguir la versión en audio, visita www.gabyb.tv/meditate.)

- ◆ Siéntate erguido en una silla, con los pies bien plantados en el suelo.
- ◆ Inhala con suavidad a través de la nariz y exhala por la boca.
- ◆ Inhala: Le doy la bienvenida a la guía.
- ◆ Exhala: Estoy dispuesto a contemplar la verdad.
- ◆ Inhala: No tengo miedo.
- ◆ Exhala: Renuncio al ataque.
- ◆ Inhala: Dejo atrás el pasado.
- ◆ Exhala: Renuncio al futuro.
- ◆ Inhala: Le doy la bienvenida al momento presente.
- ◆ Exhala: Le permito a mi guía interior conducirme a lo que es real.

Abre los ojos suavemente y responde las preguntas:

1. ¿A qué le tengo miedo?
Responde con la escritura de tu guía interior.
2. ¿De qué maneras me ataco a mí mismo?
Responde con la escritura de tu guía interior.
3. ¿Cómo ataco a otros?
Responde con la escritura de tu guía interior.
4. ¿Cómo traigo mis miedos del pasado al presente y al futuro?

Inspección del ego

Durante una semana o más, observa tu ego en varios momentos del día. Lleva contigo una libretita a todos lados y realiza la inspección sin miedo, una vez cada hora.

En cada ocasión escribe en tu diario las respuestas a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Negué el amor? ¿Cómo?
- ◆ ¿Ataqué a alguien? ¿A quién fue?
- ◆ ¿Tuve miedo? ¿De qué?

Recuerda que no debes juzgarte por tener estas proyecciones. Te repito que hiciste o que pudiste a pesar de que hay bastante miedo en ti. Continúa siendo testigo de tu ego en acción y ten fe en mi plan. Debes saber que cuentas conmigo. En los capítulos siguientes recibirás hermosas herramientas que te ayudarán a deshacerte del dolor y del sufrimiento que causa el ego. Por el momento, sin embargo, sólo tienes que enfocarte en hacer conciencia e identificar el dolor. Esto, por sí mismo, podría brindarte tranquilidad. Yo comencé a sentirme mejor de inmediato, en cuanto percibí que mi miedo era producto del ego y no de mi verdadero yo.

El proceso de reflexión

El proceso de reflejar las malas mañas del ego es muy enérgico. La comprensión de cómo adapta sus trucos te ayudará a seguir avanzando aunque, por momentos, te sentirás confundido. Descuida, es normal. Recuerda que estamos tratando de modificar un pensamiento que se ha prolongado por años. Es probable que te hayas acostumbrado tanto a los hábitos del ego que ahora creas que el daño es real. Estoy segura de que así es. El ego ya te habrá convencido de que los problemas son tu realidad. Tal vez en tu mente ya escuches su voz diciendo: “Esto es una locura, ¿por qué dice esta mujer que mi miedo no es real?, ¿acaso los terribles problemas en el trabajo no son de verdad?, ¿esas chicas nefastas de la escuela no existen?, ¿tampoco es real que odio a mi madre?”

Naturalmente, ésta será la respuesta porque ahora sólo crees en un universo de pensamientos terribles. Pero yo estoy aquí para ayudar, para que te liberes gradualmente de los temores mundanos y veas todo desde otra perspectiva. Mi misión es ayudarte a comprender que dichas “realidades” no son más que decisiones que tomaste: obstáculos en el camino al amor.

Recuerda que lo que tenemos que hacer juntos no es encontrar el amor en el exterior, sino abatir los obstáculos que nos impiden entender su presencia en nuestro interior. No le temas a esta tarea de hacer la lista. Primero tienes que identificar los impedimentos para poder retirarlos después. En este viaje en que te guiaré para que recuerdes el amor, irás destruyendo los obstáculos día a día. El *curso* dice:

Los niños perciben a los monstruos, fantasmas y dragones, y por eso viven aterrados. Sin embargo, si le preguntan a alguien de confianza cuál es el significado de lo que perciben, y si están dispuestos a permitir que sus propias interpretaciones favorezcan a la realidad, el miedo se desvanece. Cuando a un niño se le ayuda a identificar que los “fantasmas” son una cortina, los “monstruos”, sombras, y los “dragones”, un sueño, deja de tener miedo y puede reírse con alegría de su temor.

Cada vez que aceptamos que debe existir algo mejor, la mente amorosa tiene la oportunidad de intervenir. Al reconocer el papel que desempeña el ego en nuestra infelicidad, con ello también estamos invitando al amor a participar. No debemos juzgar al ego, sólo es necesario comprender que el miedo es una cortina, no un fantasma.

Debes estar orgulloso de ti mismo por hacer esta lista. Cada vez que observes al ego en acción, podrás percibirlo como algo ajeno a ti y verlo como una entidad independiente que te recordará que tú no eres miedo. Cuando reconozcas que *no eres tu ego*, te vincularás más con el espíritu amoroso. Para levantar la cortina del miedo se requiere valor, pero también piensa que yo estaré aquí para guiarte paso a paso. En el capítulo 3 analizaremos crudamente uno de los trucos más engañosos: la “relación especial”. Mantén tu compromiso con este proceso y recuerda que con cada ejercicio que hagas estarás más cerca de abatir los obstáculos que se interponen entre tu vínculo amoroso y el espíritu que habita en ti.

3

ALGO ESPECIAL

La relación amorosa especial es el arma principal del ego para alejarte del cielo.

Un curso de milagros

Mi primer ídolo

n la preparatoria, caí redondita en el engaño del ego y el miedo casi me aniquila. Como resultado, a menudo me sentía insegura cuando estaba sola. Me pasaba el tiempo buscando el sosiego en alguien o algo más allá de mí. Mi madre me decía con frecuencia: “¿Por qué no puedes estar sola un rato? ¿Qué no puedes leer un libro y solo ser tú misma?” Y es que ella ignoraba que me daba miedo quedarme sola. Cuando lo hacía, no había nada que me distrajera de la ansiedad y los pensamientos de miedo. Solía esconderme en la realidad de alguien más para no tener que lidiar con la mía. Para ser totalmente clara, debo decir que mi vida no era mala en absoluto. De hecho, era maravillosa en el exterior. Tenía una buena familia, una casa bonita, amigos y toda la parafernalia que se necesita para ser feliz. Sin embargo, en el interior era un desastre. Me sentía como una Dorothy que seguía el camino amarillo en busca del mago que la salvaría.

Pero a los dieciséis años, lo encontré. Manejaba un Beetle plateado con rayos negros pintados a los costados. Las bocinas y el embrague brillaban con una luz neón color azul. No bromeo, era azul neón. Él lucía un afro dorado y usaba camiseta sin mangas y *jeans* acampanados. Tatuó nuestros signos del zodiaco juntos en uno de sus muslos. Era sagitario y yo escorpión. Era árabe-musulmán de segunda generación, y yo, una chica judía de los suburbios.

Quiero compartir esta experiencia contigo porque me interesa que sepas qué son los ídolos. Desde la perspectiva del *curso*, un ídolo es alguien a quien consideras mejor que tú, tus amigos y tu familia; alguien que das por hecho que es tu fuente de felicidad. *Él* fue mi primer ídolo, y vaya, me fascinaba. Se convirtió en mi *todo*: compañero para el almuerzo, vida social, compañero de baile, acompañante para la fiesta de graduación y mejor amigo. Era mi *todo*. Por su parte, lo único a lo que amaba tanto como a mí, era a su banda. Los integrantes usaban trajes completos de lentejuelas plateadas y tocaban una especie de mezcla de *ska* y música electrónica. Yo, como cualquier admiradora obsesionada, casi me convertí en parte de la banda. Habría hecho cualquier cosa por él.

Pensaba que era increíble. Recuerdo que un San Valentín me despertaron los alaridos de mi madre que provenían de la sala de nuestro departamento en un sexto piso. “¡Asómate por la ventana!”, gritó. Entonces corrí y vi que él había pintado un enorme corazón rojo en la nieve con pintura en aerosol. Dentro del corazón decía: “Feliz Día del amor, Gabrielle.” Por supuesto, yo me sentía como en un cuento de hadas.

El cuento duró más de dos años. Luego él se graduó y, con eso, se desmoronó mi primer ídolo; nada volvió a ser igual. Se fue a la universidad y de pronto le interesó más conocer gente nueva y estar lejos de casa. Se imbuyó por completo en la vida universitaria y terminó conmigo. Me quedé como Bella en *Crepúsculo*. Mi Edward me había dejado sola, y yo no era nada sin él. Además, al igual que ella, sin mi novio me volví vulnerable a los vampiros. Los vampiros, en este caso, estaban en mi mente. Recuerdo que permanecí en cama por semanas, tal vez un mes. No podía comer, dormir, ni respirar. Ese amor fue mi primera droga, y me dejó caer desde lo más alto.

Algo especial

Yo en realidad estaba convencida de que aquel chico era especial. De hecho, ese siempre fue mi mayor problema en la relación. Lo puse en un pedestal y lo convertí en mi ídolo. Di por hecho que estaba por encima de toda la demás gente de mi vida (incluyéndome). Por eso quedé devastada cuando terminó conmigo. El acto de convertir a alguien en un ídolo para adorar es uno de los trucos más engañosos que tiene el ego en su costal. A mí me hizo pedazos.

En este capítulo trataré de explicarte la forma en que el truco de la adoración por un ídolo incrementa la separación y hace que el engaño del miedo sea aún más profundo. Te hablaré de la “relación amorosa especial” en la que el ego te engancha cada vez que tienes parejas sentimentales. Además, te enseñaré que el ego puede hacernos creer que cualquier relación es “especial”. Aprenderás que idolatrar a alguien no resulta tan benéfico cuando comprendes lo terrible de sus efectos. Este truco es, de hecho, uno de los más poderosos que tiene el ego para desvincularnos de los otros y mantenernos en la oscuridad. Comencemos con esas “relaciones amorosas especiales”.

La relación amorosa especial

Si la fuente de tu felicidad se encuentra en otro ser humano te advierto que estás totalmente perdido. El ego nos convence de que el amor que necesitamos está en esa persona “especial”. Es a lo que el *curso* llama: “Relación amorosa especial.” Este tipo de relación es distinto a tus otras relaciones porque te hace pensar que necesitas de esa persona para sentirte pleno. La relación amorosa especial es exclusiva y te lleva a creer que esa otra persona es mejor que tú y que todos los demás.

El romance que tuve en la preparatoria es un ejemplo perfecto de la relación amorosa especial. Convertí a mi novio en mi ídolo, mi felicidad y la fuente de seguridad de mi vida. El ego me convenció de que en sus brazos encontraría todo el sosiego y felicidad que buscaba. Fue la herramienta que usó para mantenerme en la oscuridad y alejada de mi verdadera fuente de amor interior.

No hay manera de que la relación amorosa especial funcione porque nadie puede ser tu fuente de felicidad. Sin embargo, como a veces no sabemos en dónde encontrar la fuente legítima, seguimos buscando entre toda la gente con la esperanza de encontrar a esa “persona especial”. Eso fue lo que me sucedió a mí. El rompimiento reforzó mis limitadas creencias: que no era seguro para mí estar sola. Lo anterior me llevó a realizar una búsqueda muy intensa para encontrar a ese “amor especial”. Creía que la única manera en que me recuperaría de la pérdida de mi primer ídolo sería llenar, con otra relación especial, el hueco que había quedado en mi corazón. Hice lo mismo que Bella hizo con Jacob para recuperarse de la pérdida de Edward. Yo también encontré a mi hombre lobo.

Durante los siguientes diez años pase de una relación a otra para sentirme “segura”. Tenía tanto miedo de estar sola que puse en entredicho todas mis necesidades para permanecer siempre en alguna relación. Recuerda que este patrón de comportamiento se basaba en aquella “idea pequeñita y loca” que el ego implantó en mí desde que era niña: que sin la atención masculina, no valía nada. El ego tomó mi miedo del pasado y lo proyectó hacia el presente, y de esa manera logró convencerme de que si no tenía un hombre, no era una mujer completa y, por tanto, tampoco estaba protegida. Ahora que lo veo en retrospectiva, me doy cuenta de que a esa adicción también la sustentaban las mentiras del ego. La historia no era cierta, pero se sentía endiabladamente real en ese momento. Al menos, yo estaba convencida de que lo era.

El miedo vivió en lo más profundo de mi mente y se apoderó de la realidad; me mantuve enganchada en relaciones que eran demasiado inapropiadas. Por si fuera poco, me convirtió en una persona falsa e insegura. Durante más de una década viví en la pesadilla de la codependencia y en busca de ese “amor especial”.

El engaño romántico

¿Te suena conocido? Apuesto a que sí. Estoy segura de que el concepto del amor especial les resultará familiar a muchos lectores. Las relaciones sentimentales son el campo de juego del ego y nueve de cada diez veces, éste transformará la oportunidad de la dicha romántica en una pesadilla demencial. El ego se alimenta de ilusiones, y lo que sucede con mucha frecuencia es que nosotros nos creamos una historia completamente ilusoria en la cabeza y así definimos cuán maravillosa es esa persona. Proyectamos todo tipo de ideas como: “Cuando tenga el anillo de compromiso, seré feliz”, “Él es todo lo que necesito”, “Ahora que tengo amor, me siento pleno”. Y bla, bla, bla...

Para colmo, el ego nos convence de que no podemos vivir sin una pareja “especial”. Esta necesidad de tener a alguien más es la causa principal de la codependencia. El pensamiento que tiene base en el miedo nos lleva a hacer cualquier cosa que creamos adecuada para que los otros sean dichosos y no nos abandonen. Nos volvemos falsos y serviles con tal de no perder esa relación especial; anteponemos las necesidades de los otros a las propias y negamos nuestros verdaderos sentimientos. Y todo eso, en nombre del amor especial.

El comportamiento del ego es manipulador y caótico. Gracias a lo mucho que creía en el amor especial, terminé atrapada al cien por ciento en ese tipo de patrones de codependencia. Habría hecho cualquier cosa por mantener viva la relación, incluso cuando era obvio que no funcionaba. Me vestía de cierta forma para lucir súper atractiva todo el tiempo y también fingía que era una persona extremadamente agradable. Lo peor era que privilegiaba a mi “pareja especial”, en tanto que a mis amigos, familia y objetivos personales, los hacía a un lado. Reorganizaba mis horarios, hacía enormes sacrificios y cualquier malabar necesario para que mi pareja especial estuviera feliz. Resulta irónico que ese comportamiento con el que creía que conservaría a mis parejas, en realidad las alejaba. Mi incapacidad para ser auténtica y la subyacente e imperiosa necesidad de tener a alguien me transformaban en una persona poco atractiva y, por lo mismo, mis relaciones siempre duraban poco.

Cada vez que, de manera inevitable, la relación terminaba, sentía que mi vida también se acababa. Tenía tanto miedo de estar sola que hacía cualquier cosa para involucrarme de nuevo con alguien. El miedo habitaba en el fondo de mi corazón y era demasiado real para mí entonces. Creía que, literalmente, me moriría si me quedaba sola. Toda mi felicidad, sosiego y paz, dependían de la relación que tuviera con alguien más.

Preocupación por el futuro dentro del engaño

El ego también utiliza nuestras proyecciones del futuro para retenernos en el engaño. A veces proyectamos esa necesidad de alguien especial en una persona a la que acabamos de conocer. Basta un guiño, un mensaje de flirteo o un indicio de afecto, para que lleguemos al camino en el que el ego nos hace desvariarse respecto al futuro. En unos cuantos minutos ya nos imaginamos caminando por el corredor de la iglesia en donde nos casaremos y decorando nuestra casa. El ego se asirá a cualquier atención que recibamos y hará que nos volvamos adictos a ella; recuerda que tiene la capacidad de convencernos de que ese alguien, a quien ni siquiera conocemos bien, es súper especial. Pero, evidentemente, se trata de un embuste amoroso.

Lo especial no termina ahí

Mis proyecciones especiales no se limitaban al romance; también creí que mi trabajo, ciertos amigos, algunas celebridades y muchas cosas más, eran extraordinarias. Tenía amigos con los que quería pasear a la menor provocación y, al mismo tiempo, había otros a los que ni siquiera les contestaba las llamadas. Todo aquello era producto de lo especial que creía que eran otras personas y de cuán popular sería si me llegaban a ver en su compañía. Proyecté todo tipo de ilusiones en otros y eso alimentó el engaño del ego: que todos éramos diferentes y, algunos, incluso más especiales que otros.

El concepto ser “especial” se basa en cualquier ídolo que adoremos, es decir, en cualquier cosa que consideremos mejor que otros o que nosotros mismos. El ego tiene varias maneras de convencernos de que la gente es extraordinaria. La percepción de que alguien es mejor que los demás implica la adopción de una mentalidad de desvinculación. Olvidamos que todos somos uno y caemos en el sistema de pensamiento del ego que promueve que hay gente que es mejor que la demás y otra que es peor.

Por otra parte, la relación especial más desagradable que existe es la que sostenemos con nosotros mismos. Hasta la fecha, tengo que seguir trabajando con mucho ahínco para combatir el hábito de hablar de lo endiabladamente especial que creo ser. La presunción de lo peculiar que creemos que es nuestra personalidad, es señal de que hemos convivido demasiado con el ego. De alguna manera, todos nos creemos mejores que los demás. Tal vez tú te consideras mejor persona que el pasante que trabaja en tu oficina, el indigente de la esquina o tu hermano menor. El mundo que nos rodea insiste en esta división: entre los más especiales y los menos especiales. Es algo que se ve por todos lados.

También descubrí que con frecuencia hacemos una especie de baile especial con cierto tipo de vaivén. Cuando mi inseguridad era demasiada y llegaba a ver a una mujer hermosa y con garbo en la calle, siempre pensaba: “Ella es mejor que yo porque es delgada” o “Si se puede dar el lujo de comprar esos zapatos, es obvio que tiene más estilo que yo y también más dinero”. A veces también invertía los papeles para “protegerme a mí misma” con espantosos comentarios: “Ese bolso que trae es el peor que salió a la venta el año pasado y, además, no es tan delgada como pensaba. Soy más bonita que ella.” Con esta mentalidad lograba que la cualidad de ser especial volviera a mí.

El maestro especial

Otro elemento importante, producto de nuestra cultura de “lo especial”, es la relación alumno-maestro. Cuando empecé a estudiar la obra de Marianne Williamson, la idolatré al máximo. La veía como a un gurú que lo sabía todo. Seguí pensando de la misma manera, a pesar de que llegué a ser su amiga y forjé una relación personal con ella. En la primera carta que le escribí tuve que confesarle que me estaba esforzando mucho por no convertirla en un ídolo. Mi disposición a abrirmé respecto al ego me ayudó a desprenderme un poco de aquella proyección especial. Exhibir el ego nos fortalece porque así recordamos que sólo se trata de una proyección mental y no de una realidad. Pero no voy a mentir: todos los días tengo que trabajar en ello. Adoro a Marianne y me cuesta mucho trabajo no considerarla un ídolo. Por fortuna, en cuanto me vuelvo a conectar con mi trabajo, siempre recuerdo que la luz que veo en ella es reflejo de la que vive en mí.

Todos somos especiales

El *curso* nos enseña que todos somos especiales, lo cual siempre nos cuesta trabajo entender al principio porque hemos pasado muchos años percibiendo a los demás como seres superiores o inferiores, y porque es imposible vernos como iguales. Estamos tan acostumbrados a pensar de manera desvinculada que siempre nos resulta difícil creer que todos tenemos la misma cantidad de grandeza en el interior. Esta obsoleta estructura mental es lo que hace que a veces la gente de verdad alucine en serio.

¿Cómo puedo dejar de creer que una relación es “especial”?

Para renunciar a nuestros lazos especiales se requiere de un compromiso muy serio con el cambio. En una ocasión recibí un correo electrónico en el que una clienta me decía: “He probado la meditación y la oración una y otra vez, y todavía no me puedo liberar de esta relación especial. Hice de este hombre un McSpecial con todo y papas fritas. ¿Qué puedo hacer para dejar de creer que alguien es único?” El correo me sacudió de verdad. Me pareció que su deseo de dejar de dar por hecho que cierta persona era especial resultaba fabuloso, pero tuve que explicarle que el asunto no tenía que ver con ese hombre en particular. El problema tiene que ver con el concepto general de lo que consideramos extraordinario. Le dije que dejaría de enfocarse en *esa persona*, y que hiciera el compromiso de renunciar a toda la gente a la que había hecho especial. Le ayudé a ver el ego en acción cada vez que surgía el engaño de lo especial y, después, su tarea consistió en hacer una lista de aquellas personas y objetos a los que había convertido en ídolos, incluyéndose a sí misma. Luego le pedí que adoptara una actitud de cambio permanente en la percepción, con el que pudiera ir abandonando el engaño de “lo especial”.

No se puede esperar que cualquier persona deje atrás, de la noche a la mañana, la costumbre de idolatrar o considerar especiales a otros, por eso guié a mi clienta hasta que entendió que se trataba de un objetivo a largo plazo que exigiría práctica y dedicación cotidianas. El objetivo del ejercicio de este capítulo es ayudarte a reconocer la forma en que este truco del ego —respecto a idolatrar o considerar “especial o único” a alguien—, te ha separado de las demás personas. Verás que cuando analices tus propios embustes sobre lo extraordinario, volverás a exhibir al ego. Si estás listo para darle otro golpe, lee los pasos que a continuación se sugieren para liberarse de las relaciones especiales.

PASO 1. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL.
¿A QUIÉN HE IDOLATRADO O CONSIDERADO ESPECIAL?

El primer paso para renunciar a la proyección que hace el ego de lo extraordinario consiste en identificar qué es lo que en algún momento decidiste que era especial. Este paso implica hacer una lista diaria de las proyecciones de tu ego. Observa con todo cuidado, qué o a quiénes has idolatrado. Pregúntate: “¿A quién considero extraordinario y de qué manera lo hago?” Tal vez se trata de tu novio o novia, algún maestro, o una celebridad. También puedes fijarte en la manera en que has idolatrado ciertas cosas como tu empleo, carrera profesional o el peso ideal. Utiliza tu diario y escribe en él todas las maneras en que has creado relaciones de idolatría. Reflexiona sobre tus relaciones especiales y haz una lista de las diez principales. Si fuera necesario, inclúyete.

PASO 2. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL, ACÉPTALO PRIMERO

Una de las maneras más efectivas de renunciar a tus proyecciones de lo especial (aunque sea temporalmente) consiste en aceptarlas en primer lugar. Por ejemplo, cuando le confesé a Marianne que la había idolatrado desde tiempo antes, pude liberarme del poder del ego. Con tan sólo aceptar que la había convertido en alguien especial, ambas nos reímos de la loca idea del ego y nos deshicimos de la proyección.

En cuanto reconozcas las relaciones especiales que son producto del ego, podrás renunciar a ellas. Habla abiertamente de la forma en que percibes a otros y mantén tu compromiso con el cambio. Tal vez no quieras decirles a los involucrados lo mucho que significan para ti pero, en ese caso, puedes hablar con tus amigos. Basta con que compartas tu preocupación para que la proyección del ego se debilite y tú empieces a considerar a los otros como iguales.

PASO 3. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL.
ELIGE UNA NUEVA PERSPECTIVA

Combatir el ego es una decisión y, en este caso, tenemos dos opciones: ver con el ego o ver con el amor. Cada vez que eres testigo de tus proyecciones de idolatría y las adviertes, tienes la opción de defenderlas o renunciar a ellas. El ego se va a esforzar por mantenerte en la oscuridad, y su estrategia consistirá en reforzar esa noción de lo especial en otros y en ti mismo. Por lo anterior, es de suma importancia que sigas eligiendo ver la igualdad en otros.

La decisión la puedes practicar de manera cotidiana. Cada vez que notes que consideras especial a alguien, elige ver la situación de manera distinta en ese momento. Este sencillo cambio mental te facilitará las cosas. En cuanto elijas negar al ego, estarás invitando al amor. En ese instante di: “Elijo percibir a esta persona como mi par. Sé que la luz en ella es igual a la luz que me habita.”

Además de practicar este mantra, puedes utilizar la meditación como herramienta para renunciar a la noción de lo especial. A través de la meditación puedes vincularte de nuevo con la esencia de toda la gente, en lugar de hacerlo con las proyecciones que de ella fabricaste. Sigue mis instrucciones y date la oportunidad de renunciar a los engaños con la siguiente práctica.

Meditación para dejar de idolatrar y creer en lo especial

(Para obtener la versión en audio, visita
www.gabbyb.tv/meditate.)

- ◆ Siéntate erguido con las palmas apuntando hacia arriba.
- ◆ Inhala con suavidad a través de la nariz y exhala por la boca.
- ◆ Identifica a la persona a la que hiciste especial.
- ◆ Imagina que su cuerpo entra a la habitación en que estás y te acompaña.
- ◆ Mírala directamente y observa la esfera de luz dorada que se forma en su corazón.
- ◆ Mientras inhalas, dale la bienvenida a la luz y permítele entrar a tu corazón.
- ◆ Al exhalar, extiende la luz de tu corazón hasta el de la otra persona.
- ◆ Continúa el ciclo inhalando y exhalando la luz.
- ◆ Inhala la luz que proviene del corazón del otro.
- ◆ Extiende la luz de tu corazón al corazón del otro.
- ◆ Mientras la luz se extienda, mírala crecer alrededor de ambos.
- ◆ Continúa respirando y observa cómo la habitación se va llenando de luz.
- ◆ La luz que los rodea es un recordatorio de que ambos son uno.
- ◆ Inhala: Te veo como mi igual.
- ◆ Exhala: En la luz, somos uno.

- ◆ Inhala: Dejaré de pensar en lo especial.
- ◆ Exhala: La luz que veo en ti es igual a la luz que hay en mí.
- ◆ Inhala por última vez y abre los ojos al mismo tiempo que exhalas.

Esta meditación es una herramienta muy eficaz para volver a encender tu fe en la unicidad. En el fondo, todos creemos que somos uno solo. Sabemos que lo especial es un engaño, pero lo olvidamos. A través de la meditación puedes permitirle a tu guía interior ayudarte a recordar. Practica esta meditación con frecuencia para fortalecer la noción de que todos somos igual de especiales.

Cada vez que señalo el engaño del ego, lo debilito, y eso es muy valioso. Él se ha pasado la vida entera convenciéndonos de que no existe vínculo entre nosotros y que debemos creer que hay relaciones con características particulares, es por ello que, tal vez, rechaces el concepto al principio. No hay problema: recuerda que cada vez que consideres que alguien es un ser especial, te estarás alejando de la oportunidad de conocer el amor verdadero y vinculado. Estarás olvidando que todos somos uno.

Debo decirte que yo misma tengo que practicar con frecuencia. Todos los días renuncio a mis engaños sobre lo especial, y planeo seguir haciéndolo hasta que estos desaparezcan por completo. Podría tomarme toda la vida pero, ¿cómo saberlo? No importa cuánto tiempo más se necesite: estoy orgullosa de los milagrosos cambios que ya realicé.

En este viaje que haremos juntos, te instaré a que llames con frecuencia a tu guía interior. Si sigues los tres pasos anteriores y los sumas a las otras lecciones, puedes estar seguro de que la guía interior iluminará tu camino. Confiar en ella será fundamental en el capítulo siguiente porque requeriremos de toda su ayuda. Al principio, tal vez te parezca difícil solicitar su colaboración, pero debes mantener la mente abierta. Trata de recordar que el plan del ego ya no funciona de la misma forma, y mantente dispuesto a ver las cosas desde otra perspectiva. Esta voluntad facilitará que el espíritu te ayude.

4

PETICIÓN DE AYUDA

No confíes en tus buenas intenciones porque eso no basta. Sólo confía implícitamente en tu disposición, pase lo que pase.

Un curso de milagros

En la universidad estudié actuación. Era la carrera perfecta para mí porque me permitía huir del mundo. Como no podía encontrarle sentido a mi vida, elegí interpretar las vidas de otros. En aquel entonces no me daba cuenta, pero los mejores actores son los que se conocen bien a sí mismos. Es decir, la gente que puede viajar a las profundidades de su verdad y sacar a flote su autenticidad. Yo ni siquiera sabía lo que significaba la palabra “autenticidad” en aquel entonces, y eso provocó que pasara cuatro años bastante difíciles estudiando el programa académico de una escuela profesional de teatro.

En los primeros tres años de la carrera traté, de todas las formas posibles, que el programa me funcionara, hasta que un día algo llamó mi atención. Los estudiantes de tercer año tenían que estudiar teatro del absurdo, un subgénero que se desarrolló en París en la década de los cincuenta. El trabajo de los dramaturgos del absurdo expresaba la creencia de que vivimos en un universo en el que la existencia humana no tiene sentido, y en donde los intentos por valorar la situación de nuestra vida son absurdos o, esencialmente, inútiles. Las obras del absurdo que estudié se enfocaban en imágenes horribles o trágicas, personajes que estaban atrapados en situaciones insalvables y se veían forzados a continuar realizando acciones repetitivas o vanas, y tramas que parecerían cíclicas o ridículas para nuestra visión mundana. Yo me identifiqué mucho con los personajes, por eso me gustó profundizar en este tipo de teatro. Dramaturgos como Eugène Ionesco, Samuel Beckett y Harold Pinter, se convirtieron en mis predilectos porque sentía un vínculo con su obra. Era evidente que estos dramaturgos también sostenían batallas interiores, por lo que sus obras me hacían sentir que no era la única persona que se preguntaba de dónde venimos o por qué estamos aquí.

Yo todavía buscaba el sentido a mi vida, pero a medida que me fui imbuyendo en el teatro del absurdo, comprendí que me había convertido en una actriz ante el escenario de

su existencia. Estaba representando papeles arquetípicos que me parecían atractivos, aceptables y dignos de ser considerados, y luego noté que en mi pantalla interior también se proyectaba la película de mi vida. Mi vínculo con la dramaturgia del absurdo fue otro fuerte recordatorio de que había una perspectiva existencialista para observar el mundo. Entonces ya no me sentí sola con mis creencias interiores; fue como si alguien me hubiera llevado hasta ahí para conocer las obras de aquellos autores.

Más negación

El romance universitario con el teatro del absurdo duró bastante tiempo. Por desgracia, ocultarme en la parte trasera del teatro para leer a Beckett era una actividad que tenía que llegar a su fin. La graduación vino y se fue, y después de eso me arrojaron al “mundo real”. Me gradué en 2001, justo después de la explosión de la burbuja de las empresas *dotcom*. Casi de la misma manera que ahora sucede, la economía había empeorado. Nos dijeron que no había empleos y que tendríamos que aceptar cualquier cosa que se presentara. Con sólo una licenciatura en teatro y sin deseos de ser actriz, me sentí bastante perdida. Busqué en Internet, elegí empleos raros y promoví fiestas para cubrir mis gastos. Asimismo, continué buscando el significado de la vida en una realidad que parecía ser completamente ilógica.

Las cosas empeoraron después: el 11 de septiembre de 2001. Salí de mi departamento aquella mañana y me encontré con gente cubierta de ceniza que corría hacia el norte. Miré varias cuadras hacia el sur, sobre la Séptima Avenida y vi el humo que salía del World Trade Center. Parecía el fin del mundo.

Como todos los demás neoyorquinos tengo una anécdota que contar sobre en dónde me encontraba aquel día. El horror de la mía, sin embargo, palidece al compararse con las historias de la gente que estaba en las Torres Gemelas, o de quienes perdieron a sus seres amados ahí. A pesar de todo, es una experiencia que jamás olvidaré. Lo creas o no, aunque percibí mucho miedo y terror en esa situación, también noté cantidades similares de amor: era tanto que resultaba abrumador. Los taxistas ayudaron a llevar a la gente al norte de la ciudad, muchos vecinos se conocieron en ese momento y los extraños se abrazaron en la calle. Parecía que todo mundo estaba relacionado. Aquel día nuestra ciudad renunció a todos los sentimientos de separación: nadie era más especial que nadie; todos éramos uno. Se respiraba tanto miedo en el aire que no tuvimos otra opción más que pedirle al amor que nos auxiliara. Oramos, encendimos veladoras y continuamos rezando. Todos buscamos algo más fuerte que nosotros mismos: buscamos el amor. Sentí como si los ángeles estuvieran mirando hacia nosotros desde el cielo, con una sonrisa en el rostro al vernos acudir al amor por ayuda.

Incluso algunos meses después del 9/11 parecía que todos seguíamos aferrados a esa forma de ser. La gente reunió dinero, se estrechó las manos y tomó tiempo de sus prioridades mundanas para pasarlo con sus familiares y amigos. Luego, cuando la supervivencia dejó de preocuparnos un poco, hubo una especie de cambio. Fue como olvidarnos del amor en cuanto tuvimos la oportunidad de estar otra vez en pie. En ese momento muchos adoptamos la actitud de desunión con mucha más fuerza que antes y el ego aprovechó para hacer de las suyas. Los políticos promovieron el consumismo, los presentadores de los noticieros difundieron el miedo y el racismo adoptó formas inusitadas. La separación, el ataque, el juicio y el miedo se propagaron como fuego.

Por si fuera poco, muchos decidimos aletargar nuestra tristeza. Como buenos neoyorquinos bebimos, comimos, volvimos al trabajo y nuestra mentalidad respecto a los “logros” se hizo más fuerte que nunca, en particular para mí.

En aquel momento se exacerbaron las limitadas creencias de mi ego. Después de los ataques del 9/11 seguí viviendo en la ciudad, trabajé en empleos absurdos y por fin estuve soltera después de muchos años. Por otra parte, además del caos que me rodeaba, aún tenía la idea de que no valía gran cosa si no contaba con una relación sentimental o éxito profesional. Como no tenía novio, pensé que necesitaba otra manera de definirme, y por eso me esforcé muchísimo por tener éxito en los negocios. Mientras todos mis amigos estaban preocupados porque no conseguían empleo, a mí me daba demasiado miedo tener uno. Prefería perfilarme como empresaria para sentir que estaba haciendo algo único y extraordinario. Necesitaba una identidad original. Mi interés por el éxito era producto de lo mucho que el ego deseaba sentirse “especial”; en cuanto pude, me subí al tren del éxito y me proyecté al mundo como una joven emprendedora.

Reuní todas las habilidades que había adquirido en la vida y la escuela de teatro. Como tenía un excelente trato con la gente y me encantaba promover cosas, me fui abriendo paso como publicista. Llevaba años promoviendo fiestas en clubes nocturnos, por lo que sabía algo sobre ese campo. Además, podía vender cualquier cosa gracias a mi entusiasmo y determinación para hacer que todo funcionara. Encontré una socia, conseguí que los dueños de algunos clubes se convirtieran en mis clientes y abrí un local. Con quinientos dólares en el banco, establecí mi negocio, conseguí espacio de oficinas y empecé a facturar mensualmente. El miedo a “no hacerla” encendió un fuego que hizo que mi negocio despegara desde abajo y se elevara con rapidez.

Yo también era algo especial

En cuanto me convertí en empresaria sentí que “ya la había hecho”. O, al menos, eso creía. Con ese antecedente tenía una nueva manera de proyectarme hacia el mundo: vivía en la ciudad de Nueva York y era una empresaria de veintiún años que representaba a los clubes nocturnos más populares. Mis amigos creyeron que lo único que tenían que hacer era mencionar mi nombre, “Gabby”, en la puerta, para poder entrar a los lugares más concurridos. Por mi parte, traía tatuado el título profesional en la frente; pensaba que era muy “especial” y, por tanto, mejor que todos los demás.

Mi importancia me hizo olvidar a los viejos amigos y embarcarme por completo en la “escena” de la ciudad de Nueva York, hablando de escenarios ilusorios. La multitud estaba obsesionada con las proyecciones del ego, y en nuestro ámbito sólo importaba la ropa que usábamos, cómo nos ganábamos la vida y a quién conocíamos. La gente ni siquiera tenía apellido. Siempre hablábamos de Tommy, el modelo; Jessica, la cadenera; o Mike, el dueño de... [escribe aquí el nombre del club o empresa que más te agrade]. Era lo único que importaba. Nuestros egos proyectaban, hacia quienes nos rodeaban, lo especiales que éramos. La idea era inflar la noción de que aquel mundo que habíamos fabricado, era real.

Pero mi necesidad de ser idolatrada no era algo tan genial como parecería. Aunque había encontrado la manera de percibirme desde el exterior, en el fondo sabía bien que era un fraude y que sólo había llenado el vacío con relaciones sentimentales, tremendas comilonas, habladurías, compras y un paraíso de fiestas. Mi familia y amigos dejaron de importarme y me obsesioné con las celebridades con quienes me había codeado la noche anterior, y con estar siempre en la lista de los invitados en cada nuevo club que se inauguraba. Para colmo, mi tan espectacular carrera dependía de toda esta basura. Mi negocio era promover clubes nocturnos.

Encuentros breves con el amor

Después de pasar algunos años en la escena de la ciudad de Nueva York, mi adicción a las relaciones sentimentales comenzó a menguar porque me obsesioné con las relaciones especiales que tenía conmigo misma. Trabajé mucho para convencerme de que no necesitaba una pareja para sentirme completa y, gracias a eso, la codependencia empezó a debilitarse frente al ego. Me convencí de que era tan aguerrida que ya no necesitaba usar a los hombres como muletas.

En cuanto hice el compromiso de permanecer soltera, cambié el objeto de mi adicción y me concentré en mi otro amor: las juergas. Dejé atrás a los hombres y me entregué por completo a las fiestas. Y, claro, para mi ego fue bastante sencillo efectuar el cambio. Una vez más, me refugié en un paliativo externo para sentirme plena. La vida nocturna se convirtió en aquella parte que me hacía falta. Ahora me sentía en casa y los rostros sin nombre del club se volvieron mi familia.

Luego hice un pacto con el diablo. En muy poco tiempo, el “casual” hábito de consumir cocaína se transformó en rutina nocturna. No me daba cuenta de lo que sucedía, pero me estaba muriendo poco a poco; estaba enganchada. El estado que alcanzaba cuando me drogaba con cocaína me daba todo lo que necesitaba para andar en la calle hasta tarde y volver a casa todavía soltera. Perdí a mis mejores amigos, el deseo sexual y más de diez kilos. Toda la gente con la que convivía entonces también era adicta a esa droga. Éramos uno y todos iguales. Recuerdo que llegué a pensar: “Todos se drogan.” Bueno, al menos, todos a los que veía.

A pesar de que estaba sumida en las drogas, todavía alcanzaba a escuchar el murmullo en mi mente que me recordaba que había algo mejor. Recuerdo que varias veces me acerqué a desconocidos en clubes nocturnos, para decirles: “Ustedes son buenos. Y lo bueno reconoce a lo bueno.” No estoy segura de si era una sentencia profética o patética, pero siempre me ponía filosófica en los *afters* de las fiestas, y les contaba a los desconocidos sobre mis planes de convertirme en oradora motivacional y autora de libros de autoayuda. Citaba los libros que había tratado de leer y me proclamaba como una persona “súper espiritual” porque, aunque no tenía la menor idea de lo que era la espiritualidad, había algo buena onda en el hecho de percibirme de esa manera.

Luego las cosas se salieron de control. El día se convirtió en la noche y la noche en el día. En mi mundo no había fin de semana, yo era la chica que estaba el domingo en un club, preguntándose en dónde era la fiesta. Recuerdo que un día me despertó el ruido de los camiones de basura en medio de una tremenda resaca, después de solamente dos horas de sueño. Mi adicción empeoró con rapidez. Todas las mañanas, entre las 5:00 y las 6:00, regresaba a casa después de horas de juerga. Cuando iba a dormir, los demás iban a su trabajo. Veía pasar a la gente camino a la oficina mientras yo me dirigía... a ningún lugar.

Pero lo peor era cuando se acababa el efecto de las drogas. Habría hecho cualquier cosa para no sentirme tan deprimida en ese momento. Siempre sacaba algún medicamento como Klonopin (un ansiolítico que sólo se vendía con prescripción) o

cualquier otra droga que hubiera conseguido que me recetara el doctor. Escribía en mi diario hasta quedarme dormida y todos los días hablaba sobre lo mucho que necesitaba dejar de usar drogas y desintoxicarme. Pero luego, por las noches, volvía a subirme al tren de las fiestas. Mi vida era una pesadilla de la que no podía despertar y no podía hacerlo porque no estaba dispuesta a pedir ayuda.

La situación empeoró bastante. No tenía amigos de verdad, mi familia estaba muy decepcionada de mí, pesaba poco menos de cuarenta y cinco kilos, y mi voz estaba deshecha. El negocio se desplomaba, mi socia quería que me muriera y el odio que sentía por mí misma se había exacerbado. Estaba deprimida debido a las drogas y, literalmente, había perdido la cabeza. Nunca recordaba en dónde había dejado el auto la noche anterior, ni recordaba el nombre del pasante al que había contratado apenas un año antes. Era un desastre.

Escuché una voz

Mis amigos intentaron intervenir sin éxito. No funcionó porque, aunque ellos no estaban en condiciones tan terribles como las mías, también consumían drogas y, por eso, sencillamente no podía tomarlos en serio. Luego una noche, después de una fiesta monumental, volví a casa para que se me bajara el efecto de las drogas y al encuentro con mi diario. Recuerdo que escribí: “Necesito ayuda. Dios, universo, quien quiera que esté ahí. Me rindo.” Y me quedé dormida. A la mañana siguiente, 2 de octubre de 2005, me despertó el sonido de una fuerte voz interior. El murmullo que escuché por años se había convertido en un llamado desgarrador. La voz me dijo: “Si te desintoxicas conseguirás todo lo que deseas”, y esa respuesta tan inmediata a mi petición de ayuda me abrumó. Ya no me quedaba más opción que escuchar la voz, porque era demasiado claro que ahí estaba la respuesta.

Escuchar la guía interior

La voz que escuché aquella mañana era lo que el *curso* se refiere como el Espíritu Santo o maestro interior. Yo lo llamo guía interior (lo que nos orienta desde adentro). Nuestra guía interior, tal como se define en el *curso*, es el intermediario entre el aterrador mundo del ego y el amoroso estado mental de donde provenimos. El único propósito de nuestra guía interior es llevar nuestros pensamientos de vuelta al amor. En el *curso* se dice que en cuanto elegimos obedecer a la idea pequeñita y loca, y separarnos del amor, el espíritu decide albergarse en la parte adormecida de la mente y actúa como una voz que “sirve para despertar”. La voz de nuestra guía interior vive en lo que en el *curso* se le llama la “mente correcta”, y su función principal es vencer la ruptura que provoca el ego y conducirnos de vuelta al amor.

Nuestra guía interior siempre nos insta a usar el mundo que vemos como una herramienta de enseñanza con la que podemos volver a configurar la mente temerosa para que vuelva al amor. Está consciente de todo el dolor, culpa y miedo que sentimos, sin embargo, sabe bien que nada de eso es real. Cuando le pedimos ayuda, siempre nos aleja de los engaños del ego para llevarnos a la realidad. Al indicarnos la “percepción verdadera”, la guía interior nos enseña a reemplazar, en el momento que estemos listos, las percepciones del ego con amor. La guía no juzga nuestro proceso y es paciente mientras aprendemos; es como un maestro que nunca nos abandona.

La guía interior siempre está ahí, pero a nosotros se nos olvida escuchar y, a medida que nos hacemos más fieles al ego, la soslayamos por completo.

Es necesario tocar fondo para escuchar

A menudo, para escuchar de verdad la voz de nuestra guía interior, necesitamos tocar fondo con fuerza. Yo me encontraba tan envuelta en las proyecciones del mundo que había producido el ego, que me era imposible escuchar con atención el llamado del amor que vivía en mí. Tuve que caer de rodillas con fuerza y darme por vencida para poder escuchar por fin, pero es ese momento de rendición lo que le permite a la voz salir. El *curso* explica: “No confies en tus buenas intenciones porque eso no es suficiente. Confía implícitamente en tu disposición, pase lo que pase.”

A mí me tomó bastante tiempo rendirme ante la guía interior. Tuve que llegar a ser una adicta sin remedio para sucumbir y aceptar la ayuda. Milagrosamente, había tocado fondo. Y digo milagrosamente porque tocar fondo te coloca en una situación en la que ya no quedan más opciones y te ves forzado a pedir ayuda. En suma, todos los fondos que he tocado en mi vida han sido el catalizador de mi mayor cambio. No obstante, el de las drogas fue el más abrumador; viéndolo en retrospectiva, sin embargo, valió la pena. Tuve que desmoronarme para estar dispuesta a pedir ayuda y a darle la bienvenida a la voz de mi guía interior.

He permanecido sobria desde el día que escuché la voz que intervino aquella mañana: la de mi guía interior. Se trataba del murmullo que había permanecido junto a mí por años, recordándome que había algo mejor. Yo lo negué hasta que no tuve más opción que aceptarlo. Tocar fondo y rendirme fue lo mejor que me pudo pasar. Me abrió por completo y me permitió escuchar la voz de mi guía interior de nuevo. Lo único que necesité para recibir ayuda fue tener disposición. Así es, el *curso* nos enseña que con una mínima cantidad que tengas de deseos de salir adelante, la guía interior se encargará de ti. La relación que sostenemos con ella es la misma que se puede tener con un maestro o mentor. Su único propósito es guiar nuestros pensamientos de vuelta al amor. Es fundamental que escuches la voz de tu guía interior para que entiendas las enseñanzas de *Un curso de milagros*. Su ayuda es crucial.

Muy a menudo, mis clientes se alucinan con el concepto de comunicarse con su guía interior. Están tan acostumbrados a permitir que la voz del ego esté a cargo de todo, que recibir a la voz del amor les resulta extraño y confuso aunque, de hecho, tiene que ser todo lo contrario. Establecer una relación con tu guía interior debe ser un proceso muy sencillo. Lo único que tienes que hacer es pedir y, luego, sucumbir al amor que vive en ti. A continuación presentaré algunas herramientas clave para abrir tu corazón y mente, y así encender la relación con la guía interior.

Tres pasos para que tu voluntad se rinda ante la guía interior

PASO 1. RÍNDETE CON DELICADEZA

No puedes forzar a la voz de tu guía interior para que se manifieste. Es importante que entiendas que la amorosa guía siempre ha estado en ti, y por eso, no es necesario que luches para encontrarla. Lo único que tienes que hacer es desacelerar y rendirte. Es posible que hayas sentido la conexión con tu guía interior aquel día que estabas en posición *savasana*, al final de la clase de yoga; tal vez mientras caminabas por la playa o, quizás, por medio de la meditación. Lo que sucede en situaciones como las que acabo de mencionar es que disminuyes la velocidad de tu mente: tanto como para escuchar la voz de tu guía interior. Sólo se necesita rendirse con delicadeza.

A veces, sin embargo, esta forma de rendición nos llega de golpe, como me sucedió a mí cuando la voz me dijo que debía mantenerme sobria. Yo había tocado el fondo con tanta fuerza que no me quedaba otra opción más que rendirme a la voz interior. A pesar de lo fuerte de mi caída, sin embargo, mi rendición fue sutil. Aquella noche, cuando escribí en mi diario una petición de ayuda, le di libertad a mi voluntad para que se dejara cuidar por alguien más importante.

En realidad, no importa si ya tocaste fondo o si sólo deseas cambiar, estoy segura de que estás preparado para recibir el amoroso auxilio. ¿Por qué no? Lo único que necesitas es estar abierto a la posibilidad de rendirte y dejarte guiar.

PASO 2. PIDE AYUDA

Existe una gran diferencia entre desear ayuda y pedirla. Tu guía interior siempre está contigo y te orienta, la escuches o no. Sin embargo, en cuanto estás dispuesto a oírla, el siguiente paso será solicitarla. El acto de pedir ayuda hace que tu rendición sea más legítima y sirve para despertar a la voz de tu guía. Y a ella, eso le encanta.

Existen muchas maneras de pedir ayuda. Las más eficaces son rezar, escribir un diario y sostener un diálogo interior.

- ◆ *Oración.* Hay una oración del *curso* que me gusta decir cada mañana porque invita a mi guía interior a ser parte de mi día y a llevarme. La oración dice: “¿A dónde deseas que vaya? ¿Qué deseas que haga? ¿Quéquieres que diga? ¿Y, a quién?” Esta oración es una manera muy efectiva de iniciar la comunicación con tu guía interior porque hace que tu voluntad se rinda ante su cuidado, y eso le permite manifestarse.
- ◆ *Diario.* La primera correspondencia que tuve con mi guía interior se dio de manera inconsciente cuando, el 1 de octubre de 2005, la noche anterior a que decidiera permanecer sobria, escribí en mi diario. En cuanto plasmé las palabras: “Necesito ayuda. Dios, universo, quien quiera que esté ahí... Me rindo”, ya me estaba comunicando con la guía interior. Trata de hacerlo tú también a través de la escritura y confía en mí, seguramente la guía te escuchará.
- ◆ *Diálogo interno.* Desde la primera vez que invité a mi guía interior a ser parte de mi vida, también me conecté mediante el diálogo interior. Mientras trataba de permanecer sobria y lidiaba con el perdón y el miedo, por dentro le pedía ayuda a mi guía. Era como una oración silenciosa. Cada vez que solicitaba auxilio en mi mente, recibía alguna respuesta amorosa. A veces bastaba con reconocer que había confesado y aceptado el problema, para que mi ansiedad desapareciera. En otras ocasiones escuchaba, literalmente, que la voz de mi guía interior me contestaba: sólo tenía que hacer la petición mentalmente recibir orientación.

PASO 3. ESPERA LA RESPUESTA CON PACIENCIA

El paso final al pedirle ayuda a tu guía interior es esperar su respuesta con paciencia. Tienes que tratar a la guía como un mentor al que de verdad respetas. Debes saber que la respuesta que recibirás tendrá un impacto muy profundo y, por tanto, estar dispuesto a esperar; vale la pena. Lo más probable es que recibas una respuesta rápida que podría llegar de distintas maneras. A continuación te hablaré de las formas en que se puede presentar la respuesta.

- ◆ *Intuición.* A menudo escucharemos la voz de la guía interior como la intuición que nos embarga. Será como saber qué dirección tomar. Esta intuición no se sustenta en el miedo; proviene de la calma y la paz. La intuición nos guiará y nos ayudará a sentirnos de cierta manera para saber que algo es verdad, o para indicarnos qué debemos hacer.
- ◆ *Voz interior.* En los primeros capítulos hablé de aquella voz interior que siempre escuchaba. Tal vez pienses que estoy loca de atar, pero te pido que mantengas la mente abierta. Escuchar la voz de nuestra guía interior es casi como leer un libro. Ya sabes, ¿como cuando lees y casi escuchas que la voz del narrador se sale de la página? Bien, pues así se oye la voz de la guía interior. Es un diálogo privado.
- ◆ *Mensaje externo.* Con frecuencia, la guía interior nos enviará mensajes y nos orientará en ciertas circunstancias para que podamos resolver algún problema. Cuando empecé a prestarle atención a mi sistema de guía interior, noté varias coincidencias muy afortunadas. Por ejemplo, cada vez que le pedía ayuda en relación con algún aspecto de la recuperación que estaba teniendo de las drogas, recibía la llamada de algún amigo del programa contra adicciones. Era una especie de circuito, como si la guía enviara mensajes de alerta para avisar a mis amigos que necesitaba ayuda y éstos los recibieran con una antena universal. Las llamadas llegaban casi de manera instantánea, y ellos estaban ahí para ayudarme a superar lo que fuera. Mi guía interior trabajaba a través de otros para que yo pudiera restaurar mis sentimientos en el contexto del amor.

Es muy sencillo conectarse con la guía interior, lo único que tenemos que hacer es rendirnos, pedir ayuda y esperar con paciencia la respuesta. Empieza la práctica cuando estés preparado. Debes saber que el hecho de elegir este libro ya significa que te rendiste ante tu guía interior.

En el siguiente capítulo conocerás una efectiva herramienta para aumentar tu vínculo con la guía interior. El capítulo 5 se enfoca en el milagro del perdón, el cual nos libera del poder del ego y vuelve a encender la fe en el amor. Con las herramientas que se presentan más adelante, aprenderás nuevas formas de deshacerte de las proyecciones del ego y de aumentar tu conexión con la verdad del espíritu. Los ejercicios incluidos hasta

aquí te han permitido ver el ego en acción. Reconocer los engaños que creaste en tu mente te ayuda a ver el papel que desempeñas en todas las situaciones y, por tanto, fortalece la práctica del perdón. Este recurso nos ayuda a trascender el miedo del ego y a volver a vincularnos con la paz interior.



PARTE II
LA RESPUESTA

5

LA PALABRA CON *P*

¿Quieres una paz que nadie perturbe?
¿Sosiego que nadie lastime?

¿Una enorme comodidad y un descanso tan perfecto que jamás pueda ser interrumpido?
El perdón te ofrece todo eso y mucho más.

Un curso de milagros

T

espués de noventa días de permanecer sobria, ya podía ver mejor las cosas. Tres meses de desintoxicación, dormir bien, beber café y asistir a reuniones de rehabilitación, me hicieron bastante bien. Un día a la vez, me mantuve limpia y fui reconstruyendo mi vida. Realmente estuve ahí para mí.

El programa de rehabilitación en el que participé enfatizaba el perdón. En la comunidad de gente sobria existe el entendimiento colectivo de que debemos permanecer serenos y que el perdón no es un elemento negociable. La creencia principal tiene base en la rendición y la ruptura con los viejos hábitos. El grupo y sus principios me ofrecieron un sólido puente para volver a mi vida.

Una de las sugerencias básicas fue que me arrodillara y rezara. No tenía idea de a quién ni qué rezaba, y eso me hacía sentir bastante fuera de lugar. *Sin embargo, mi deseo era tener lo mismo que los demás, y por eso los imité.* Me arrodillé todas las mañanas y noches, y recité la oración sugerida. Al principio me parecía un ritual incómodo, pero con el tiempo comenzó a gustarme. De pronto, tuve experiencias físicas mientras rezaba; en ocasiones, sentí como si alguien estuviera, literalmente, parado sobre mí, ejerciendo presión sobre mi cuerpo hacia abajo. Supuse que se trataba de una señal con la que me trataban de decir que debía continuar arrodillada, rezando.

Luego la oración se convirtió en una práctica cotidiana. Pedía guía, serenidad y paz. Pedía permanecer sobria un día más. Al principio fue difícil porque estaba muy enojada conmigo misma por la manera en que había tratado a mi cuerpo, a mi familia y a mis amigos. Tenía mucho que limpiar. La gente del programa de rehabilitación me ayudó a hacer una lista de mis acciones y a reconocer mis defectos. Después me guiaron para que dejara todo eso atrás y lo entregara a un poder superior, también conocido como Dios. La terminología del programa de rehabilitación me resultaba nueva, pero estaba abierta a ella. Aunque no me sentía relacionada con aquel “Dios”, sí contaba con la mejor

disposición de aprender. Mi programa reforzaba la idea de que teníamos oportunidad de crear un “Dios que nosotros mismos pudiéramos entender”. Me fue mucho más sencillo aceptar eso porque siempre había sentido, de manera intuitiva, que había alguien allá afuera cuidándome, un gran poder. Sentí su presencia durante años, pero nunca tuve idea de cómo definirlo o conectarme de manera consciente con él. Me sentí muy aliviada cuando supe que, después de todo, la guía, energía e intuición que había sentido en mi vida, no eran producto de una alucinación.

El grupo me ayudó a fortalecer la práctica del amor por mí misma y el perdón, con el objetivo de crear un vínculo más fuerte con aquel Poder Superior. Identificar y evaluar mis patrones negativos con valentía fueron pasos muy importantes en este proceso tan fundamental en mi rehabilitación. Asimismo, cuando escribí la lista de patrones entendí que la causa común de la mayoría de mis problemas era el miedo. El miedo a estar sola, a no valer lo suficiente, a engordar, a no tener todo lo que deseaba... y la lista continuaba. El miedo regía mi vida y me daba órdenes, pero cuando comprendí que todo aquel tiempo había tenido el control sobre mí, me fue más sencillo perdonar al pasado. A partir de entonces, pude apreciarme por haberme esforzado lo más posible cuando me enfrenté con el ego y el poder que ejercía sobre mi mente. Al rezar para dejar atrás todos aquellos defectos, también comencé, poco a poco, a deshacerme de la ira que sentía contra mí misma y, por primera vez en mucho tiempo, pude verme con amor.

Mi oscura fantasía

Por lo general, la primera vez que te desintoxicas, atraviesas un periodo conocido como “nube rosa”, en el que te sientes totalmente dispuesto a permanecer saludable y mantener la mente lúcida. A mí me pasó. La vida comenzó a fluir y todo mejoró, pero luego, de repente, mi nube rosa se tornó gris. En cuanto el ego se enteró de que yo estaba contenta, buscó en su costal de trucos y encontró algo para llevarme con él de nuevo hasta el fondo. Porque, naturalmente, el hecho de que estuviera sobria no significaba que había abandonado los viejos hábitos del ego. Además, como todavía atravesaba una etapa difícil, el ego tuvo mucho de dónde afianzarse. Por primera vez en años pude *sentir* de verdad y, por tanto, muchas porquerías salieron a relucir, es decir, emergió todo lo que había ocultado mientras estaba aletargada por las drogas. A pesar de que todos los días rezaba y trabajaba en el perdón, seguía sintiendo una enorme cantidad de culpa, enojo y tristeza por el naufragio que había sido mi pasado. La culpa fue la herramienta perfecta para que el ego me volviera a enganchar en el engaño de que el mundo buscaba destruirme y de que yo no merecía recibir amor.

Para colmo, el ego fabricó una nueva proyección de lo especial, y de pronto me sentí extraordinaria por estar sobria. Pensé que eso me ponía por encima de toda la gente con la que me había ido de fiesta en las épocas terribles, y me hacía mejor persona que mis antiguos amigos, mi socia de negocios y todos los que necesitaban alcohol y drogas para pasársela bien. Fue un nuevo tipo de sensación el que me llevó de vuelta al engaño de la ruptura con las demás personas.

El muro

Para mucha gente que apenas se está desintoxicando, el simple hecho de salir de la cama es todo un logro. Yo, sin embargo, no tenía otra opción porque debía mantener a flote mi compañía de relaciones públicas. Los problemas con el alcohol y las drogas habían desgastado bastante la relación que tenía con mi socia y, ciertamente, también socavaron la cuenta bancaria. Así pues, en medio de mi recuperación personal, tuve que reconstruir un negocio. Debido a que me había comportado desastrosamente con la mayoría de nuestros contactos profesionales, mi socia en realidad no tenía muchas razones para creer en mí; ni siquiera porque llevaba noventa días sobria. Aún me tenía mucho resentimiento y no estaba preparada para perdonar. Sé que en el fondo de su corazón se sentía orgullosa de mí por rehabilitarme, pero no estaba dispuesta a olvidar.

Esta situación me volvió loca porque me hizo sentir que siempre estaría bajo la lente del microscopio. Y ni siquiera debería mencionar que, cada vez que me veía forzada a cambiar un plan o llegar tarde, me sentía terrible. Era la manera en que el ego me mantenía atada al pasado. Me había convencido de que no llegar a tiempo o modificar los planes era horrible, porque era lo que solía hacer cuando tenía resaca. Aún ahora, aunque tenga una razón legítima para cambiar de planes o llegar retrasada, el ego me vuelve loca y me hace sentir demasiado culpable. Este es un excelente ejemplo de la forma en que el ego toma una experiencia del pasado y la reproduce en el presente. Lo anterior, como podrás imaginar, me hacía estar siempre a la defensiva.

En las reuniones de rehabilitación hablé sobre este asunto. Semana a semana despoticaba y me quejaba del resentimiento que le tenía a mi socia de negocios. Sin embargo, en lugar de unirse a mis quejas, los amigos me ayudaron a ver el papel que había desempeñado en cada situación. Me hicieron notar que, al defender mis acciones del presente y proyectar mis culpas en mi socia, había estado perpetuando la dinámica. Mis compañeros me sugirieron que continuara rezando para perdonarme por completo, y yo estaba dispuesta a hacerlo. Pero luego me dijeron que también debía rezar por mi socia, lo cual me confundió. *¿Por qué tendría que rezar por ella?*, pensé. *Yo soy la víctima de la adicción a las drogas y soy esa persona especial que está recuperando la sobriedad.* Los compañeros me animaron a superar el prejuicio y hacer lo que me sugerían. Me pidieron que, en mis oraciones, solicitara para ella toda la paz y felicidad que deseaba para mí misma y, lo más importante, insistieron en que debía tener disposición para perdonarla.

Mis compañeros me enseñaron que defenderme sólo empeoraba las cosas. En el *curso* hay una lección que respalda este concepto: “Mi seguridad yace en mi indefensión.” Al defenderme del enojo que ella sentía hacia mí, estaba fortaleciendo el engaño. Mi defensa era como combustible para el fuego y, además, servía como un recordatorio de lo que había hecho mal. Cuando elegí no defenderme, pude permanecer en el presente en lugar de seguir cavando para encontrar el pasado. Al principio fue difícil, pero mi disposición era buena.

Liberación

A pesar de mi disposición, yo todavía no había dicho la palabra que comienza con P; es decir, no había perdonado a mi socia. Jugueteaba con la idea pero me costaba trabajo comprometerme a hacerlo. Más adelante, en el invierno, realicé un viaje con una amiga para esquiar en el oeste. Su avión para volver a casa salió antes que el mío que, por cierto, fue cancelado debido a una tormenta de nieve. Entonces me quedé en donde estaba y me hice a la idea de esquiar un día más. A la mañana siguiente desperté temprano y fui la primera persona en abordar el telesilla. Mientras me elevaba, miré a la derecha y a la izquierda, y no pude ver nada que no fuera el cielo azul y las otras cimas blancas. Miré hacia abajo, vi la montaña bañada en nieve y me emocioné mucho al pensar que mis esquís serían los primeros en tocarla. Era como estar en el cielo.

Y en ese momento, como si fuera un despertador, el ego hizo que mi burbuja estallara. De inmediato, comencé a obsesionarme con que tenía que enfrentar a mi socia al día siguiente en la oficina. Me clavé en la idea de que estaría furiosa conmigo por llegar un día después, a pesar de que, en verdad, la nieve me había impedido viajar. El huracán del ego estaba a punto de destrozar la paz de mi día nevado.

Pero de pronto, se presentó una intervención divina. Escuché una voz interior que me decía *perdónala*. Las voces y los momentos de paz se estaban convirtiendo en cosa de todos los días, por lo que ya estaba acostumbrada a recibir esa señal y estaba completamente dispuesta a escuchar. Entonces seguí la sugerencia de mi guía interior y recé. Recé y pedí que ella tuviera toda la paz y felicidad que quería para mí misma. Luego, en un instante, algo se elevó y me sentí mucho más ligera y serena. Pude contemplar mi entorno con más claridad y respirar libremente. Me deshice de la ira y perdoné. Ya libre del resentimiento, sentí que los esquís golpeaban la nieve y bajé deslizándome por la montaña, sin cargas y llena de alegría.

La oscura fantasía se convierte en luminosidad

A partir de ese día, la relación con mi socia no volvió a ser la misma porque yo estaba un paso más cerca de entender el milagro del perdón. Aprendí que el perdón no sólo tiene que ver con dejar en paz a la otra persona, sino también a nosotros mismos. En cuanto la perdoné, me sentí libre de las ataduras del ego, el cual me había convencido de que yo no estaba vinculada con ella y que, además, era la víctima. Esa percepción de que era la víctima fue lo que me llevó a atacarla para protegerme a mí. También me hizo defenderme del engaño y, por tanto, fortalecerlo. Es un círculo vicioso porque la oscuridad que veía en ella era sólo un reflejo de la oscuridad que yo creía verdadera dentro de mí. Naturalmente, daba la impresión de que yo había sido la agredida y que no había manera de que olvidara, pero aferrarme me estaba manteniendo atada a la proyección de ser la agredida, y eso me hacía sentir muy mal porque todos los días me levantaba a ensayar el papel de víctima.

La única salida que tenía era el perdón y al elegir perdonar y percibir a mi socia con amor, pude liberarme de la historia del ego. Ahora entiendo que no estaba furiosa con ella, sino conmigo, por creer en la proyección de odio que habíamos fabricado. En el fondo sabía que lo único real era el amor y que ella sólo proyectaba su propio miedo en mí. Sabía que ella también deseaba mirar con amor. Al elegir el amor sobre el miedo, pude liberarme.

Y no solamente me sentí aliviada: también noté un enorme cambio de energía. El día que regresé, ella no me molestó por haber llegado un día tarde; de hecho, hasta parecía contenta de verme. La dinámica entre nosotras cambió porque el mundo exterior refleja nuestro estado interior, y cuando la percepción se modifica, el mundo también lo hace. La nueva luz que vi en ella se reflejaba directamente en mí.

Practica la palabra con *P*

El perdón es algo súper increíble. Al conectarte a la luz que hay en otros, puedes verlos como tus iguales y dejar atrás los resentimientos. Si la luz en ti refleja la de ellos, entonces puedes elegir ver solamente el resplandor de los otros. La decisión de perdonar y deshacerte de la oscuridad es sólo tuya. Sólo tú puedes decidir si miras a otros con amor.

El perdón derriba los muros de separación del ego y nos une como si fuéramos uno. Y entonces, el enojo y el miedo de los engaños desaparecen. En ese momento deja de existir el “él me dijo, ella me dijo”, y todo se relaja. Es como si te quitaran las cadenas y quedaras libre de una vida completa de terror. ¿Por qué seguir ensayando el papel de víctima si se tiene la oportunidad de ser libre y feliz?

Ahora voy a hablar de la palabra con *P* y te enseñaré las herramientas para perdonar que ofrece el curso. Dividiré la información en cuatro partes, pero debo aclarar que, aunque se sugieren varios pasos, el proceso es diferente para cada persona. No existe un marco de tiempo para el perdón y tampoco es necesario acelerar su llegada.

El primer paso es reconocer que el ego ha estado atacando a otros. El segundo consiste en saber que el ataque a los demás es, solamente, un ataque a ti mismo, y en estar dispuesto a salir del engaño. Al final, deberás dejar que tu guía interior asuma el mando y te conduzca al perdón. Lo único que necesitas para la transformación es tener disposición y confiar en la guía interior. Ahora permíteme explicarte los pasos.

Desglose de la palabra con *P*

LA PALABRA CON *P* PASO 1. RECONOCE EL ENGAÑO

“Un pensamiento que no perdona puede hacer varias cosas. Persigue su objetivo con frenesí, y dobla y abate todo aquello que considera que interfiere en su camino. Su objetivo es distorsionar y, también por este medio, lograr todo. Se propone cumplir su furioso objetivo de quebrar la realidad, y no le importa nada que parezca contrario a su punto de vista.”

Este fragmento del *curso* habla de la destrucción que ocurre cuando no estamos dispuestos a perdonar. Durante cuatro años permití que esta distorsionada manera de pensar dominara mi relación profesional. Sólo mi disposición para ver las cosas desde otra perspectiva y el hecho de reconocer el resentimiento, pudieron darle inicio al proceso del perdón.

El primer paso para perdonar a mi socia de negocios fue reconocer el engaño que había fabricado mi ego. Al analizar la situación con cuidado, comprendí que me había señalado a mí misma como la víctima y, para colmo, la había culpado a ella de todo. Había decidido ver solamente su enojo y resentimiento, y enfocarme en la oscuridad. Pero al analizar la situación con mayor detenimiento, pude ver que la oscuridad no estaba en ella, sino que era un engaño que me había fabricado en la mente y que había estado repitiendo una y otra vez. Entonces supe que tenía dos opciones: podía continuar mirando su oscuridad o podía ver su luz. En caso de decidirme por la oscuridad, sólo estaría aumentando la negrura que ya existía en mi mente.

El hecho de reconocer que la decisión era mía no significó que ignoraría el papel que ella desempeñó en la situación. El *curso* dice: “Esto no es negar las manchas oscuras de pecado que hay en alguien, es reconocer que son irrelevantes para mi percepción.” Yo pude reconocer su negatividad, pero elegí no obsesionarme con ella. Recuerda que tú puedes elegir lo que deseas ver. Si decides ver la oscuridad de una persona, entonces estarás fortaleciendo la tuya; pero si eliges ver la luz de alguien más, brillarás de adentro hacia afuera.

En cuanto entendí de verdad que la oscuridad que había elegido encontrar en ella estaba acrecentando la mía, pude hacer algo al respecto. Vi mi proyección con claridad y me abrí para renunciar a lo que en el *curso* se llama: “El muro que construí entre nosotros.”

Este paso representa un desafío. Aquí entenderás lo que se enseña en la lección 190 del *curso*, que dice que el arma que has estado apuntando hacia otros, en realidad, apunta hacia ti. Dicho de otra forma, la culpa no está en la otra persona sino, como también dice el *curso*: “Yo soy el asesino secreto.” Aunque este paso podría no ser agradable, es fundamental. Sólo fíjate en el hecho de que elegiste enfocarte en las tinieblas en lugar de la luz. Pregúntate: ¿Cómo elegí ver la oscuridad en esta situación?

LA PALABRA CON *P* PASO 2. LIBÉRATE DE LOS JUICIOS

“El perdón, por otra parte, es apacible y no hace nada. No ofende ningún aspecto de la realidad ni busca manipularla para darle la forma que quiere. Sólo observa y espera sin juzgar. Aquel que no perdone debe juzgar, porque tiene que justificar su propia incapacidad para perdonar. Pero quien se perdoná a sí mismo debe aprender a recibir la verdad tal y como es.”

Este párrafo del *curso* nos ayuda a ver que juzgar sólo debilita nuestra disposición para perdonar. Al juzgar a mi socia de negocios, lo único que hice fue estimular una dinámica en la que nadie perdonaba. En cuanto dejé de juzgarla pude dar el siguiente gran paso. Toma el tiempo necesario para reconocer que has estado juzgando a toda esa gente que necesitas perdonar. Pregúntate: ¿De qué manera he estado juzgando?

LA PALABRA CON *P* PASO 3. DISPONTE A PERDONAR

En un maravilloso renglón del *curso*, se lee: “¿Qué prefieres? ¿Tener la razón o ser feliz?” Y con mucha frecuencia la gente responde que preferiría tener la razón. Pero tener la razón no nos lleva a nada. Podríamos hacer cualquier cosa para reforzar esa idea de que somos las víctimas, pero eso tampoco nos hará sentir bien. Estar dispuesto a no tener la razón es un paso muy importante hacia el perdón. Es lo que te llevará al feliz entendimiento de que lo único que necesitas es estar dispuesto a dejar de ser la víctima y a ver las cosas de manera diferente.

En cuanto estuve dispuesta a no tener la razón y a ser feliz, pude darle la bienvenida a la oportunidad de perdón. Sin aquella voluntad, jamás habría perdonado a mi socia el día que abordé el telesilla para ir a esquiar.

Fíjate con cuidado en la decisión que tomaste en el pasado y disponte a elegir algo distinto. Ahora dilo en voz alta: “Estoy dispuesto a derrumbar el muro que construí entre nosotros.” Luego, siéntate en la posición para meditar y permite que yo te guíe. Puedes usar las meditaciones que se describen a continuación o descargar las meditaciones guiadas de mi sitio, www.gabbyb.tv/meditate.

Meditación de la palabra con *P*

Inicia la meditación con esta oración en silencio:

Guía interior, por favor llévame a la verdad.
Permitme que me aleje de los ataques, el miedo, los juicios y la ira.
Ayúdame a perdonar.
Recibo el perdón como mi seguridad, serenidad y paz interior.
Recibo la felicidad y la liberación.
Gracias.

Ahora siéntate bien derecho.

- ♦ Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca.
- ♦ Continúa realizando esta respiración cíclica.
- ♦ En tu mente, invoca la imagen de alguien a quien le has guardado resentimiento, y que podrías ser tú mismo.
- ♦ Ve a esa persona de pie frente a ti.
- ♦ Mírala a los ojos.
- ♦ Inhala: Estoy dispuesto a perdonarte.
- ♦ Exhala: Veo la verdad y la verdad es sólo amor.
- ♦ Inhala: Elijo ver la luz que hay en ti.
- ♦ Exhala: La luz que veo en ti es un reflejo de mi luz interior.
- ♦ Inhala: Elijo perdonar.

LA PALABRA CON *P* PASO 4. PIDE AYUDA A TU GUÍA INTERIOR

“Entonces no hagas nada, sólo deja que el perdón te muestre el camino.”

El paso final es muy sencillo, tanto que, de hecho, el *curso* nos enseña que no nos corresponde darlo. En cuanto te des cuenta de que el ego ha mantenido el engaño vivo, también verás por qué elegiste creer en esa lúgubre fantasía. El curso sugiere que mires la oscuridad sin juzgar y que recuerdes reírte de esa idea, pequeñita y loca, de la ruptura con los otros. Al hacerlo, podrás dejar que tu guía interior se encargue de este problema. Recuerda que cuando le pides ayuda a la guía, puedes alejarte del engaño y empezar a perdonar.

En cuanto analicé con detenimiento la oscuridad en que me había enfocado respecto a la relación con mi socia, noté que la decisión había sido mía. Luego, en cuanto dejé de juzgarla y estuve dispuesta a perdonar, por fin pude pedirle ayuda a la guía interior. El paso final fue el más sencillo. Sólo recé todos los días para que la guía interviniere y me liberara del resentimiento. No sabía cuándo o cómo tenía que perdonar a mi socia, pero estaba segura de que la ayuda estaba en camino. Fui paciente y permití que la guía me mostrara qué hacer.

Ahora deja que tu guía se acerque. Pídele ayuda y sé paciente mientras ella transforma tus pensamientos, los lleva de vuelta al amor y a ti te saca del engaño. Inicia una práctica cotidiana de oración en la que pidas ayuda y le entregues el resentimiento a tu guía interior. Reza en voz alta: “Elijo ver esto desde una perspectiva diferente; gracias por dirigirme al perdón.” Luego, sé paciente porque no puedes controlar ni cuándo ni cómo llegará el perdón. Sólo mantente dispuesto y abierto a que suceda. Tu guía interior se manifestará de muchas y originales formas. Por ejemplo, ¡yo jamás habría imaginado que perdonaría a mi socia al abordar el telesilla! Es algo que no habría podido planear.

Permanece dispuesto y abierto al proceso, y verás que “los muros secretos de la defensa ya no son necesarios y, por tanto, desaparecieron. Los reemplazó la luz del perdón, que ilumina el camino al hogar que nunca abandonamos. Y no es ningún secreto que fuimos sanados”. El perdón es el fundamento del viaje espiritual en el que te has embarcado conmigo. A través de él puedes alumbrar la oscuridad del ego y encontrar la paz interior. La palabra con *P* nos será de mucha utilidad en el siguiente capítulo. Te mostraré la forma en que mi trabajo en el curso me enseñó que todas las relaciones son misiones. Gracias a toda mi dedicación al perdón, logré prepararme para cumplir dichas misiones con amor y crecer con un vínculo espiritual mucho mayor. Conserva esta eficaz herramienta a tu lado, ahora que continuemos añadiendo capas a un viaje cuyo destino es el amor.

6

LAS RELACIONES SON MISIONES

Nadie le llega a nadie sólo por accidente.

Un curso de milagros



a primera etapa de recuperación de una adicción es como tapar los agujeros de un barco que se hunde: en cuanto tapaste uno, aparece otro. Fue lo que me sucedió. En cuanto dejé las drogas y el alcohol, todas mis otras adicciones me invadieron de nuevo. Para lidiar con el miedo del ego, volví a la comida, al trabajo desmedido, al consumismo y a las relaciones. Al principio, comer en exceso fue una excelente forma de aletargarme. Planeaba cada comida con horas de anticipación para sentir que tenía algo de control y luego daba unas comilonas tremendas. Ese patrón me mantenía enfocada en algo que no era mi dolor.

Al principio, palié mi ansiedad con alimento, pero después también comencé a tener muchas citas. Cuando comer en exceso ya no fue suficiente, recurrió a mi mejor táctica de evasión: las relaciones sentimentales. Sueno como disco rayado, ¿verdad? Pero así es. El ego vuelve a tocar las mismas proyecciones una y otra vez para evitar que sanemos. En lugar de enfocarme en el crecimiento interior, el ego me convenció de que continuara buscando la serenidad y la paz afuera de mí. Aunque me sentía mucho más sana, todavía era presa del engaño del ego que me hacía creer que, sin un hombre, no valía nada. Entré y salí de una serie de relaciones de seis meses cada una, con alguien siempre esperándome al otro lado del campo de batalla. La codependencia me perseguía como perro enfermo y esa situación era demasiado vergonzosa para mí.

Para colmo, continué repitiendo los mismos patrones de todas mis relaciones. *Recuerda que el ego toma el miedo del pasado y lo proyecta en el presente y el futuro.* Mis patrones de inseguridad se basaban en el arraigadísimo temor de que me dejaran sola. Por eso siempre hacía cualquier cosa con tal de mantener la relación viva. Todo lo anterior, por supuesto, terminaba estallándome en la cara de formas insospechadas. Por ejemplo, trataba de ser súper simpática y seguirle la corriente en todo lo que le gustaba al chico con el que andaba. Nunca era yo de forma auténtica, porque quería ser lo que

pensaba que ellos deseaban que fuera. Negaba mi verdad. Pero representar el papel de la “chica buena onda” nunca funcionó. Irónicamente, dicho comportamiento era lo contrario a lo que los hombres deseaban. Ellos querían estar con una mujer confiada y auténtica, no con una chica que quería parecer buena onda.

El patrón de mi ego consistía en manipular y hacer creer a alguien que yo era buena onda para que no se fuera, y así aferrarme a esa relación. Este comportamiento provocaba una dinámica espantosa porque, aunque me comportaba “buena onda” en el exterior, por dentro era un verdadero desastre. Mi mente se la pasaba en un frenesí interminable, obsesionada con cuándo llamaría él, cuándo nos reuniríamos y qué le deparaba el futuro a nuestra relación. Mi ego me tenía atrapada en el alucine del futuro. A tan sólo una semana de empezar a salir con alguien, echaba un vistazo hasta el futuro y me veía caminando hacia el altar y celebrando el *bar mitzvah* de nuestro hijo. Ese alucine del futuro era producto de la creencia de mi ego de que esa persona “especial” me salvaría en cuanto me colocara una sortija en el dedo. Aunque nunca hablé de estos pensamientos, sé que la energía que los sustentaba se notaba. No importaba qué tan relajada me mostrara, siempre emitía esa vibra de que necesitaba amor, que era insegura y que me sentía incompleta sin un hombre. Era una energía tóxica y, por tanto, las relaciones siempre terminaban mal. Lo peor es que me sentía terrible por no tener el amor propio necesario para combatir las proyecciones de ídolos que me lanzaba el ego.

Pecado y culpa

En cuanto estuve sobria y me comprometí con las enseñanzas del curso, pude presenciar los caóticos patrones que había estado siguiendo en ese tren descarrilado que eran mis relaciones sentimentales. Para la etapa de recuperación que vivía en ese momento, ya tenía la lucidez suficiente para reconocer que estaba atrapada en otro engaño, y eso me hacía odiarme. Veía con mucha claridad que le había dado la espalda al amor y que había permitido que el estado mental del ego me manejara a su antojo. Cada día que pasaba atorada en esa codependencia me desconectaba de la espiritualidad. La decisión de olvidar el amor y elegir el miedo me hacía sentir como si hubiera hecho algo malo. Es a lo que en el *curso* se le llama “pecado”. Aunque no me daba cuenta, en el fondo sentía que le había dado la espalda a mi verdad amorosa.

La creencia interior de que había pecado hizo que me invadiera la sensación de que era culpable por haberme unido al maestro equivocado: el ego. Cada vez que me involucraba prolongadamente en algún patrón de relación adictiva, me sentía culpable por ello, como si hubiera matado el potencial que había para ser feliz y tener amor propio. La culpa es ese sentimiento que experimentamos como respuesta a la creencia de que pecamos contra el amor. Es una proyección de la tristeza que nos produce haberlo negado. Siempre que elegimos al ego por encima de la guía interior, inconscientemente creemos que pecamos y, por tanto, nos sentimos culpables. Piénsalo; si en el fondo estamos seguros de que sólo el amor es real, ¿entonces no estaríamos devastados si lo tiráramos a la basura y eligiéramos el miedo? ¡Por supuesto que sí! Es por eso que nos sentimos tan miserables cuando elegimos como maestro al ego. Pensamos que hemos hecho algo terrible y que nosotros mismos *también* somos terribles. Inconscientemente creemos que merecemos un castigo por haberle dado la espalda al amor.

El involuntario sentimiento de haber pecado en contra del amor me deprimió de verdad, y entonces, de la tristeza surgió la culpa. La culpa era inevitable porque, en el fondo, yo sabía que estaba negando esa otra maravillosa forma de ser. Detrás de mis patrones de codependencia había una porrista que me recordaba que yo era independiente y maravillosa, y en lugar de escuchar a esa voz de amor y reconocer que el problema estaba en mi mente, el ego se enfocó en los patrones de las relaciones especiales y de idolatría, con el objetivo de mantener vivo el engaño.

Como no nos damos cuenta de que el problema está en nuestra mente, tomamos la culpa y la proyectamos hacia afuera. Esto produce más culpa y luego tratamos de encontrarla en todo y en todos. Proyectar la culpa a otras personas es un truco verdaderamente intrincado. Cada proyección externa que emitimos nos impide reconocer que el problema es psicológico. Si no lo admitimos en nuestra mente, el ego siempre puede sobrevivir, y por eso nos hace creer que la culpa la podemos minimizar si atacamos a otros y proyectamos el pecado en ellos. Yo, por ejemplo, cada vez que me sentía culpable, culpaba al mundo exterior. Culpaba de mi falta de cabalidad a aquel individuo al que no le agradaba, al cliente que rescindía un contrato o a la amiga que no me devolvía las llamadas. Hacía esto en lugar de reconocer que el único problema era

que yo misma no creía que pudiera ser una mujer completa. La “protección de culpa” del ego, en realidad, produce más problemas y, por desgracia, inconscientemente nos sentimos atraídos a ellos.

Negación

Para no permitir que recurriera a mi interior para conseguir ayuda, el ego buscó en su costal de trucos y sacó la negación. El ego negó al amor para mantenerme atrapada en la oscuridad y convencerme de que el miedo era mi única fuente de seguridad. Al negar el amor, el ego convirtió el miedo en mi compañía. Para poder funcionar en el mundo del miedo que había aceptado, tuve que aferrarme a esas proyecciones y, una vez más, el ego me convenció de que toda la seguridad y la paz que buscaba sólo las encontraría en los brazos de una pareja especial.

Para negar todavía más la posibilidad del amor, mi mente se convenció de que yo era una persona inadecuada y carente de valor. Me aferré con fuerza a las mentiras en las que había creído desde niña: “No puedo estar sola”, “No soy suficientemente buena para los demás”, y muchas otras. Ayudado por el sentimiento de que no pertenecía, el ego hizo que volviera a idolatrar a mis parejas sentimentales y que me desvinculara de nuevo. Al separarme de mis parejas negaba mi propia grandeza, y a ellos los veía como mejores personas que yo. La negación del ego protegía mi fe en el miedo. Aunque las cosas estaban mejorando en casi todos los aspectos de mi vida, el ego continuó aferrándose, con toda la fuerza posible, al miedo que había en mis relaciones sentimentales.

Era un fraude

Durante algún tiempo viví en ese estado de falsa recuperación en el que todavía batallaba con la codependencia, y entraba y salía del ciclo de culpa. A pesar de que el ego tenía sitiado ese aspecto de mi vida, continué creciendo de manera exponencial en todos los demás. Me mantuve sobria y me enfoqué en la práctica espiritual; recé, perdoné y realicé cambios positivos. El trabajo era tan inspirador que sentí deseos de compartirlo. Mi antigua rutina de participar en el circuito de oradores, ya fuera en paneles o salones de clase, y hablando sobre actividades empresariales y *marketing*, sufrió un cambio. En ese momento ya estaba más interesada en dar conferencias sobre la felicidad y la rehabilitación, que sobre temas relacionados con la vocación. Además, ya había impulsado con fuerza mi carrera como publirrelacionista y me ganaba la vida como entrenadora de vida y oradora.

Mi trabajo era bien recibido. Creía firmemente en lo que enseñaba y mis mensajes hacían eco en muchas mujeres jóvenes. En los salones de conferencia, en vez de cuarenta personas, llegó a haber cien en sólo unos meses. Parecían las rebajas de temporada, aunque, en lugar de prendas de diseñador con descuento, las mujeres buscaban la felicidad. Mi práctica como entrenadora de vida despegó y empecé a trabajar en ello de tiempo completo.

Me encantaba dar conferencias y entrenamientos, pero en el fondo todavía me sentía culpable. A pesar de que había realizado cambios milagrosos en mi vida, en lo que se refería a las relaciones sentimentales, el ego todavía seguía al mando, y yo, paralizada por el miedo a quedarme sola o a no valer lo suficiente para mi pareja.

El sentimiento de culpa aumentó cuando empecé a entrenar a jóvenes mujeres sobre cómo manejar sus problemas sentimentales. Recuerdo una ocasión en que guiaba a una de mis clientas para que superara un rompimiento. Le enseñé los mensajes del *curso* sobre la forma en que el ego convierte a las parejas en ídolos, y sobre el tema de las relaciones vistas como misiones. A media clase, la culpa me abrumó porque, en el fondo, sabía que era un fraude. Escuchaba a mi guía interior decir, *¡Supéralo, niña! Necesitas enseñar esto. ¡Es hora de que te deshagas de ese miedo de una vez por todas!* La voz interior gritó lo suficiente para que yo dejara de evitarla y me rindiera ante ella. No podía continuar con aquel ciclo de repetición de los miedos sentimentales de mi ego, para después sentirme culpable por haber negado el amor. Además, ya ni siquiera proyectar la culpa en otras personas me satisfacía. Tuve que bajar el volumen de la voz de mi ego y dejar atrás aquel limitado pensamiento de manera definitiva.

Disposición a ver las relaciones como misiones

Lo único que necesitaba era mi disposición a cambiar. El *curso* me había enseñado: “No se puede amar lo que está oculto y por eso es que le tememos.” Yo ya no podía seguir escondiendo los problemas que tenía con mis relaciones personales. Era tiempo de sacar el problema a la luz y estar dispuesta a liberarme del poder que el ego ejercía sobre mí.

Bastó un poco de disposición para recibir la guía necesaria. En aquel momento, mis estudios del *curso* se enfocaban en considerar que las relaciones sentimentales eran misiones. *Un curso de milagros* nos dice que la guía interior elige todas nuestras relaciones sentimentales con un propósito único: que aprendamos a vernos, los unos a los otros, como si fuéramos amor. El *curso* enseña: “Cada vez que conozcas a alguien, recuerda el encuentro como sagrado. Al ver a esa persona, mírate a ti mismo. Trátala como te tratarías a ti mismo. Al pensar en ella, piensa en ti. Nunca olvides esto porque en esa persona te encontrarás o te perderás a ti mismo.” Después de leer este párrafo, ¡pude volver a respirar! En un instante vi con claridad que mis dramas románticos eran una oportunidad para crecer, y no una cadena perpetua. Esta parte del texto me enseñó que había sido conducida a cada una de aquellas relaciones para trascender la creencia de desvinculación que me transmitía el ego. Supe que, si recibía cada encuentro como si fuera sagrado, aprendería a no juzgar, temer, atacar e idolatrar a otros. En lugar de eso podría empezar a verlos como uno solo, verlos como si fueran yo misma. Lo único que tenía que hacer era darle la bienvenida al encuentro sagrado. Era tiempo de dejar de eludir esas maravillosas misiones y de permitir que comenzara mi sanación. Por eso me comprometí a deshacerme de los remedios inmediatos y dejar que mi guía interior me curara de verdad.

Recurrí al *curso* para recibir más apoyo sobre cómo recibir los “encuentros sagrados”. En poco tiempo aprendí que todas las relaciones en que participamos nos ofrecen dos opciones: que los involucrados aparezcamos como dos seres desvinculados, uno del otro, que buscan complementarse, o que aparezcamos como dos personas completas en sí mismas que se unen para gozar de su cabalidad. En ese momento, no conocía a mucha gente a la que pudiera considerar completa o plena, y entonces me di cuenta de que no estaba sola. ¡Todos teníamos mucho que hacer! Pero si esperábamos hasta sanar por completo antes de comenzar, los sitios de citas por Internet como match.com, terminarían quebrando. Por todo lo anterior debemos reconocer que las relaciones son una especie de misión que nos sirve para que salga a relucir nuestra neurosis. Si participamos en estas misiones, podemos empezar a lidiar con los problemas y a sanar. El *curso* señala que las relaciones representan una oportunidad muy valiosa para aprender y crecer.

Cuando somos presa del engaño del ego, creemos que todos nuestros encuentros con las demás personas son azarosos y accidentales. Antes de que pudiera identificar mis patrones, a cada pareja sentimental la veía como alguien a quien había conocido en un bar, o gracias a algún amigo. Sin embargo, ahora entiendo que ninguno de mis encuentros fue aleatorio. El *curso* nos enseña que los encuentros son todo lo contrario:

que no existen las reuniones fortuitas. Si logramos percibir a la relación como una misión, entonces podremos darnos cuenta de que nuestras intenciones crearon oportunidades perfectas para sucumbir ante la miseria del ego, o crecer y transformarnos. Si estamos dispuestos a crecer en el aspecto espiritual y pedir ayuda a nuestra guía interior, se nos mostrará el camino hacia la misión perfecta: aquella que nos provea las mejores oportunidades de aprendizaje. En cambio, si no estamos dispuestos a crecer, continuaremos reproduciendo las mismas locuras y porquerías en todas nuestras relaciones. Cada misión tiene una forma distinta y única, sin embargo, el objetivo es reunirse para encender el recuerdo del amor.

En cuanto entendí que las relaciones eran misiones, decidí estar atenta y preparada para cualquier persona que se presentara. Como estaba dispuesta a cambiar, sabía que sería guiada a la pareja perfecta. Asimismo, estaba mentalizada para mi siguiente relación porque sabía que había llegado el momento de trabajar. Mi idea de la pareja perfecta difería mucho de la que el universo tenía preparada para mí. Yo pensaba que sería guiada a un hombre agradable con quien pudiera compartir y trabajar en mis problemas con apertura. No obstante, necesitaba exactamente lo opuesto. Si de verdad estaba dispuesta a abandonar el patrón y estar preparada para la siguiente misión, entonces sería guiada al “hombre perfecto”, es decir, a quien me ayudaría a sacar todo lo malo en mí para que tuviera la oportunidad de elegir entre el amor y el miedo. Y eso fue lo que recibí.

El señor gran misión

De nuevo llegó a mí el mismo tipo de relación que llevaba diez años atrayendo. Él era guapo, inteligente, con intereses artísticos, buena onda y, como siempre, no estaba disponible. Al principio, sentí temor pero, a un nivel más profundo, decidí aceptarlo como mi misión. Aquel hombre era perfecto porque me ayudaría a sacar a flote toda mi angustia e inseguridad respecto a no contar con la atención masculina. Si hubiera entrado en una relación en la que el individuo estaba loco por mí, no habría tenido oportunidad de crecer.

Cada día de aquella relación fue una batalla. Mi profundo deseo de sentirme completa por mí misma entraba en conflicto con la espantosa necesidad de que alguien me salvara. El desconcierto interior duró varios meses en los que volví a los viejos hábitos del ego como atacarme, atacarlo a él en mi mente y encender mi miedo al abandono con intrincados juegos mentales. Ninguna de las historias del ego era real, pero tampoco lo era la relación. Yo no estaba recibiendo de ésta lo que quería, lo cual me causó varios problemas. Me sentía inadecuada y poco valiosa. Por supuesto, a él lo convertí en alguien súper especial y lo idolatré como loca. Me aferré a la relación e hice todo lo que pude para que él creyera que yo era muy agradable y moderna.

Pero en medio de todo aquel comportamiento, sabía que existía algo mejor, y que todavía estaba dispuesta a aceptarlo. No estaba segura de cómo me desharía del ego en aquella situación, pero hice mi mayor esfuerzo para lidiar con él. No quiero decir con esto que mi pareja fuera un mal hombre, simplemente... no estaba disponible. A él le llamaba bastante la atención mi éxito profesional pero, fuera de eso, lo que más le interesaba era... él mismo. Yo me derrumbaba por dentro porque deseaba que él anhelara lo mismo que yo y porque lo manipulaba por medio de halagos y la actitud de la “chica alivianada”. Y sé que era manipulación porque no era verdad; actuaba así para hacer que se quedara conmigo.

Después de un año en aquella relación vacía, tuve que buscar algo de sosiego. Había pasado las noches llorando y los días paralizada por el miedo de perderlo, así que estaba desesperada por algo de alivio. Cuando toqué fondo, supe que era el momento de pedir ayuda, así que, en lugar de seguir haciendo malabares para captar su atención, me arrodillé de golpe y empecé a orar.

La intervención de la guía interior

Es muy curioso lo dispuesta que estaba a rendirme y entregarle ciertas problemáticas a mi guía interior siendo que, al mismo tiempo, estaba dejando que el ego dirigiera lo que sucedía con mis relaciones sentimentales. Este aspecto de mi vida era el territorio preferido del ego en mi mente y, por esa razón, rendirme era un desafío enorme. No obstante, ya no estaba dispuesta a seguir encadenada a él. Las soluciones rápidas a mi problema se habían acabado. Ya no habría más: “Cómo conseguir un hombre en cinco pasos”, ni “Seis consejos sencillos para decir ‘acepto’”. Ya nada de eso funcionaría. Mi única opción era dejar atrás las tácticas mundanas y entregarme a lo espiritual. El *curso* me enseñó que yo sola no podía recuperarme del ego, que necesitaba la intervención de mi guía interior. También me hizo entender que cuando le das la bienvenida al Espíritu Santo (la guía interior) y le pides ayuda, éste te auxiliará. El curso dice: “El Espíritu Santo siempre te apoya y te da más fuerza, pero si lo eludes de alguna manera, eso significa que deseas seguir siendo débil.” Yo tenía que recibir el apoyo de algo mucho más fuerte que yo, y por eso, le pedí ayuda a mi guía una vez más.

La guía interior ya había estado ahí para mí cada vez que le pedía ayuda, por eso no dudé en seguir la sugerencia del *curso* de recurrir a ella. Me arrodillé todas las mañanas y noches, y solicité que me auxiliara. Todavía no estaba segura de con quién estaba hablando, pero traté de imaginar que se trataba de una hermana mayor o una amiga. Le decía: *Guía interior, necesito conectarme contigo. Otra vez me estoy obsesionando con un hombre, pero ahora estoy lista para dejar atrás este ciclo. ¡Dime cómo puedes ayudarme!*

Aunque no sentí alivio de inmediato, llegué a notar que se presentaban varios momentos de epifanía. Por ejemplo, una amiga me invitó a una conferencia en la que recibí las herramientas espirituales para no obsesionarme con las ilusiones románticas. Asimismo, con frecuencia escuchaba acerca de libros que eran muy eficaces para superar la codependencia y la adicción al amor. Luego fui guiada hasta un grupo de mujeres que se reunían para apoyarse y renunciar a los patrones de codependencia. Es decir, estuviera o no al tanto, había algo que me orientaba. Repetí, en incontables ocasiones, la conferencia en audio “The Language of Letting Go”, de Marianne Williamson. La reproduje de la misma forma en que repiten los principales éxitos de la radio. Marianne citaba los mensajes del *curso* acerca del perdón y la liberación, y me recordaba que debía darle la bienvenida a la misión, y estar dispuesta a cambiar.

Deja que el espíritu se ponga al mando

De repente, vi a mi guía interior en acción; toda la ayuda que me brindó fue muy útil de verdad. Me deleité con la meditación, el audio de Marianne y mis grupos de rehabilitación. También tuve varios momentos de alivio y empecé a sentir que alguien cuidaba de mí. El ego todavía me dominaba en lo que se refería a las relaciones sentimentales, pero estaba teniendo avances. Acepté el progreso en lugar de insistir en la perfección, y me mantuve arrodillada, rezando.

El *curso* nos enseña que la oración es el vehículo para llegar a los milagros. Cuando le pedimos ayuda a nuestra guía interior, le damos la bienvenida a una nueva percepción. Con la oración nos deshacemos gradualmente del deseo de controlar y dejamos de insistir en atender todos los detalles de nuestra vida; es algo que pude sentir de una manera muy profunda. Cada vez que rezaba, permitía que un poder más grande que yo se hiciera cargo de la situación. Le di la bienvenida a la guía y al cambio en la percepción, y entonces provoqué un milagro: comencé a sentirme mejor y dejé que mi guía interior me ayudara a sanar.

Dale la bienvenida a la intervención de tu guía interior

Este capítulo tiene como propósito ayudarte a considerar que las relaciones sentimentales son, en realidad, misiones. Una vez más, seguiremos las enseñanzas del *curso* y trataremos de que el proceso sea sencillo. En lugar de intentar arreglar cada problema y encontrarle solución, sólo deberás recurrir a tu guía interior. Permite que intervenga y que el espíritu te ayude a ver qué necesitas aprender de cada una de tus relaciones. Mi disposición para dejar que el espíritu me guiara fue lo que me permitió estar preparada para mis misiones y aceptar que tenía miedo. Pude escuchar a mi guía interior porque yo misma solicité su ayuda. Nuestra guía nos brinda su orientación todo el tiempo, pero si no estamos abiertos, no la recibiremos. Por lo anterior, verás que este capítulo es una oportunidad para que la guía interior participe en tu vida. El *curso* nos enseña: “La salvación sólo se puede encontrar en las relaciones.” Permite que los siguientes pasos te lleven a ver que éstas son oportunidades para sanar. Los ejercicios llevarán un poco de luz a los oscuros engaños que el ego ha creado en tus relaciones. Tú también podrás aprovechar la milagrosa ayuda en cuanto dejes de manipular a otros y empieces a rezar.

Disponte a identificar las misiones

Los siguientes pasos los podemos aplicar a todas las relaciones que haya en nuestra vida. En primer lugar, debemos darle la bienvenida a la misión. Si no estamos dispuestos a recibirla, seguiremos chocando contra muros y permaneceremos atrapados en el engaño. Y eso no es divertido. Recuerda que el engaño del ego en las relaciones echa mano de sus trucos más asquerosos. En todas las relaciones que éste controle, atacarás, juzgarás, desvincularás e idolatrarás a tu pareja. Siempre que haya otras personas involucradas, el ego estará de por medio, pero en cuanto entendamos que cada encuentro es una misión, lograremos encender la luz y acabar con la oscuridad de sus trucos.

Mira el problema tal como es

Sé testigo de la forma en que el ego ha delineado tus relaciones. Cada vez que detectamos un problema, lo proyectamos al exterior y, por lo general, en otras personas. Comenzamos por decirnos: "Yo no soy el problema, lo es alguien más." Esta lección te ayudará a ver que todo nuestro sufrimiento proviene de nuestra mente y de la pésima decisión que tomamos al creer en el miedo. El *curso* explica: "Nadie puede escapar de los engaños a menos de que los vea. De otra manera, éstos permanecerán protegidos." En lugar de eludir el ego y evitar el problema, necesitamos verlo. Al reconocer que la dificultad está en nuestra mente, podemos ver de qué manera interfirió el ego y terminar con el sufrimiento. En cuanto aceptamos que tomamos una mala decisión, podemos elegir al maestro correcto. Ahí está el milagro. Yo, por ejemplo, pude reconocer que estaba atrapada en el ciclo de culpa del ego, gracias a que, al mismo tiempo que me moría de miedo, trataba de enseñarles a otros a no temer. Esa situación me orilló a pedir un milagro. El milagro nos sirve para reconocer que elegimos creer en el asqueroso mundo del ego y que éste no es real. El milagro ocurre cuando recordamos que el miedo no existe y que elegimos soñar la separación y la culpa para poder continuar dormidos en la pesadilla del ego.

Si de verdad queremos terminar con el sufrimiento, debemos reconocer que nosotros lo elegimos y lo colocamos en donde está. Al admitir que lo que hemos vivido es parte del ego, podremos convocar al espíritu. El espíritu puede entrar en nuestra mente para sanarnos de las proyecciones del ego y recordarnos que todos somos uno. El sufrimiento y la enfermedad provienen directamente de la noción de que no estamos vinculados. La sanación, en cambio, surge del entendimiento de que no estamos separados de los demás.

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a ver que tus problemas no son ajenos a ti, sino que viven en tu mente. La mayoría del trabajo que realizaremos tiene que ver con comprender en verdad que confiamos en el ego en lugar de hacerlo en el amor. Cada vez que vemos el ego de forma directa, nos acercamos más a entender que no es real. Tómate el tiempo necesario para hacer este ejercicio. Cada vez que te veas a ti mismo proyectar el miedo hacia otros o culpando a alguna relación de tus problemas, con toda tranquilidad, trata de recordar: *El problema no está en ellos, sino en mi mente.* Reconocer esta verdad te permitirá estar dispuesto a recibir la intervención de la guía interior.

Dale la bienvenida a la intervención de la guía interior

Este trabajo lo deberás iniciar con una revisión de tus relaciones. Fíjate bien en el papel que el ego ha desempeñado en cada una. Pregúntate: ¿Cuál es mi misión? Luego siéntate a meditar cinco minutos y deja que la guía interior te responda. Si necesitas más ayuda, puedes descargar mi “Meditación para las relaciones”, del sitio www.gabbyb.tv/meditate. Permite que mi voz te dirija para que puedas darle la bienvenida a tu guía interior y recibir su ayuda.

Meditación para las relaciones

En una meditación silenciosa le damos la bienvenida a la guía para poder ver todas nuestras relaciones como encuentros sagrados.

- ◆ Siéntate erguido en una silla, con los pies bien plantados en el suelo.
- ◆ Inhalá con suavidad a través de la nariz y exhala por la boca.
- ◆ Identifica tu relación más tormentosa.
- ◆ Pídele a la guía interior que te recuerde el vínculo entre ustedes.
- ◆ Inhalá: Guía interior, ayúdame a ver amor en esta relación.
- ◆ Exhala: Acepto esta misión.
- ◆ Inhalá: Gracias por ayudarme a cambiar de opinión respecto a las proyecciones nocivas.
- ◆ Exhala. Gracias por recordarme lo que es real.
- ◆ Le doy la bienvenida al sagrado encuentro en el que puedo ver a esta persona como alguien igual a mí, en donde ambos somos amor.

Escritura de la guía interior

Inmediatamente después de la meditación toma una pluma y escribe libremente (por medio de la escritura de la guía interior) por diez minutos. El tema de la escritura es: “Cómo proyectó mi miedo en otros.” Permite que las palabras fluyan y deja que la guía interior te ayude a entender cuál es tu misión.

Preséntate a la cita

Una cosa es reconocer la misión y otra muy diferente es presentarse para cumplirla. Recuerda que ésta es una de las formas más efectivas de restaurar tus pensamientos en el contexto del amor. Al ver el amor en el rostro de otra persona, puedes llegar a conocer el verdadero significado de ser uno. Deja que todos tus resentimientos se conviertan en misiones y preséntate para cumplirlas, una a la vez.

Debes recordar que recibirás todo el respaldo que necesites en el proceso. También piensa que tu guía interior funciona a través de la gente. En este sentido, el *curso* nos dice: “Nadie llega a nosotros por accidente.” Presta atención a las personas que están ahí para ayudarte a crecer. Escucha y deja que te guíen.

En el siguiente capítulo profundizarás en el entendimiento del encuentro sagrado. Apégate al trabajo que realices en este capítulo, mientras te ayudo a incrementar tu fe en los milagros. Al comprometerte con este trabajo, estarás aprendiendo a confiar en tu guía interior en lugar de en el ego. Cuando comiences a sentir el alivio de elegir el amor por encima del miedo, te preguntarás por qué, en algún momento, tomaste la decisión equivocada.

EL INSTANTE SAGRADO

El lugar más sagrado del mundo es aquel en donde el odio del pasado se convierte en amor del presente.

Un curso de milagros



olicitar la ayuda de mi guía interior se convirtió en un hábito cotidiano. Esta práctica que me hacía tener un contacto constante con el espíritu estimuló la actividad de orientación que me rodeaba. Al solicitar conscientemente la ayuda de mi guía interior, provoqué una gran cantidad de sincronicidad. La gente con la que necesitaba estar en contacto me llamaba de repente, los libros que necesitaba leer prácticamente me caían encima desde algún anaquel y, en general, sentí una gran conexión con el universo. Nada de eso me parecía coincidencia o pura suerte, sino mensajes frecuentes de mi guía interior.

Luego, la sincronicidad tomó un ritmo todavía más intenso. Una vecina me sugirió reunirme con una mujer llamada Rha Goddess para establecer una relación de negocios. Ella, al igual que yo, trabajaba para infundir poder a la gente y en particular, a las mujeres. Una semana después, otro amigo, que no tenía nada que ver con mi vecina, también me recomendó llevar a cabo una reunión con Rha Goddess. Las repetidas referencias fueron suficientes para que aceptara ese mensaje del universo y le enviara un correo electrónico a ella para organizar una reunión. Rha Goddess me respondió diciendo que no podía reunirse conmigo de inmediato porque iba a salir del país para ir a visitar a un sanador espiritual en Brasil. Me quedé estupefacta porque yo también había arreglado ya una visita a ese líder espiritual, la misma semana que ella. De inmediato, mencioné esta coincidencia, pero a ella no pareció sorprenderle.

Aunque no hubo demasiada gente en las instalaciones que visité en Brasil, Rha y yo no nos encontramos ahí. Sin embargo, en el vuelo de regreso a casa, hablé con la mujer que estaba sentada junto a mí. Le dije a qué me dedicaba y le conté que vivía en la ciudad de Nueva York. Entonces ella me contestó: "Deberías conocer a esta persona", y me entregó la tarjeta de presentación de Rha Goddess. Me reí al ver la forma en que el universo volvía a lanzarme señales. Una semana después de regresar de Brasil, viajé a

Nueva Orleans para el evento del Día-V de Eve Ensler (un movimiento activista para combatir la violencia contra mujeres y niñas). Cuando llegué revisé la lista de artistas y oradores que se presentarían el primer día. Rosario Dawson iba a hablar en el escenario principal al mediodía, después seguiría Jane Fonda a la una en punto y, después, a las dos, habría un evento de poesía por parte de, ¿adivina quién? ¡Rha Goddess! Era evidente que tenía que conocer a esa mujer. La guía era tan patente, que la alegría me embargó por completo. Aquella sincronicidad tan perfecta me fascinó porque reforzaba mi fe en que algo me estaba orientando. En ese momento pude ver con claridad que, por alguna razón trascendente, mi guía interior me estaba conduciendo hasta Rha.

Finalmente, Rha y yo nos conocimos. Después de su presentación nos dimos un fuerte abrazo y reímos al pensar que un poder mucho más grande que nosotras se había puesto a trabajar para reunirnos. Estuvimos de acuerdo en fijar nuestra ya tan esperada cita para finales de ese mismo mes.

Decidimos vernos para comer en Brooklyn. Lo nublado y lluvioso del día era un reflejo de mi estado de ánimo. Como siempre, estaba alucinando la relación sentimental del momento. A pesar de que me había presentado a cumplir las misiones y de que había realizado ya varias acciones para combatir el miedo, el ego todavía me tenía atrapada con la amenaza de que me quedaría sola y de que no valdría nada y me sentiría incompleta. En un esfuerzo por deshacerme de parte de ese temor, pasé todo el día meditando.

Finalmente, recobré fuerzas y manejé hasta Brooklyn para encontrarme con Rha. En cuanto nos sentamos empezamos a hablar de nuestras vidas en lugar de nuestros negocios. Recuerda que no sabíamos nada acerca de la otra, excepto lo que habíamos podido encontrar en Internet para conocernos un poco más. Ella me contó sobre sus creencias espirituales y su actividad como entrenadora de vida. También me habló de su maravilloso esposo y la forma en que ella había manifestado el encuentro. Me explicó que se sobrepuso al patrón negativo de sus otras relaciones y fijó con claridad lo que quería para hacer suficiente espacio en su vida, y así invocar a su hombre. Mientras hablaba de su esposo y de la relación que tenía con él, Rha emitía luz. En ese momento escuché que la voz de mi guía interior se expresaba con fuerza: *¡Pídele que sea tu entrenadora!* Escuché el consejo y de inmediato le pregunté: “¿Todavía entrenas gente?” Ella me respondió: “Sí. Todos los años entreno a un pequeño grupo de personas que ya están listas para realizar su viaje espiritual. Mi trabajo consiste en llevarlas al siguiente nivel. Entreno a gente como tú.”

Rha se convirtió en mi entrenadora a partir de ese día, y para mí fue muy evidente que mi petición de ayuda había sido atendida. El espíritu se manifiesta a través de la gente, por lo que, cuando le pedimos ayuda a la guía interior, muy a menudo ésta llega a nosotros en forma de otro ser humano. En muchas ocasiones estas personas se llegan a convertir en nuestros maestros más importantes. En este caso, mi guía interior me estaba llevando a conocer la guía perfecta para escapar de los engaños de las relaciones sentimentales.

Presentarse para la misión

El maestro aparece cuando el estudiante está listo, y yo estaba preparada para empezar a trabajar. Rha y yo acordamos que, en la lista de aspectos en los que tenía que trabajar, aparecía en primer lugar la necesidad de escapar de los engaños relacionados con las relaciones sentimentales. Rha diseñó un plan de seis meses para cumplir los objetivos. Me ayudó a definir por qué me limitaba tanto el creer que, sin un hombre, no era una mujer completa. También me ayudó a superar las heridas y a entender que todos mis sentimientos tienen la misma importancia. Luego me enseñó a ser honesta y a no sentir pena al señalar los rasgos que deseaba que tuviera mi pareja. Por último, me hizo entender que la relación que sostenía entonces ya me había enseñado todo lo que se podía para ese momento y que, por lo tanto, debía terminarla. Todo ese trabajo, en combinación con los estudios que había realizado del curso, me sirvió para llevar a cambio varios cambios milagrosos.

Recibe la guía con paciencia

Después de seis meses de trabajar con Rha, tuve más claridad que nunca. Por primera vez en mi vida no me avergonzaba decir lo que de verdad quería de una relación sentimental. Fue muy evidente que mis deseos no coincidían con los de mi pareja, lo cual, al principio, alertó a mi ego. Juzgaba a mi novio por no ser capaz de darme lo que yo quería, y eso hizo que mi mente se pusiera en posición de ataque. No obstante, ese tipo de pensamiento del ego ya no encontró apoyo en mí, porque yo ya había logrado iluminar bastante este aspecto de mi vida. Gracias al trabajo realizado en el *curso* y al entrenamiento de Rha, tomé la decisión de no atacar ni juzgar. En lugar de enfurecer y arremeter contra mi pareja, decidí lanzarle una bomba *P*, es decir, de perdón, y dejarlo ir. Por fin acepté la idea de terminar, de una vez por todas, con aquella relación a la que había estado usando como muleta, y empezar a caminar apoyándome en mis propios medios.

Mi intuición me indicó que debía tomar el tiempo necesario para la ruptura; de haber apresurado el rompimiento, habría terminado muy mal porque el ego me habría llenado de miedo, ataques a mí misma y dudas. Por todo lo anterior, decidí renunciar a mi pareja con calma, primero en mi mente y luego en lo referente a la relación.

Una vez más, recurrí al *curso*. Éste nos enseña que cuando perdonamos, reconocemos que, cualquier cosa que pensemos que alguien nos hizo, en realidad no existe. No se trata de perdonar las ofensas de los demás, sino de *no considerarlas ofensas* desde el principio. Al principio no lo entendí muy bien, pero en lugar de tratar de analizarlo, lo abordé desde la práctica de la oración y la meditación. Primero recé en voz alta: “Guía interior, ayúdame a perdonarlo y liberarlo. Permíteme verlo como un ser inocente.” Despues me senté a meditar y dejé que mi guía creara nuevos pensamientos e interviniere al ego. Visualicé a mi pareja entrando a mi meditación mientras me veía a mí misma emitiendo la luz de mi corazón al suyo. Luego de algunos minutos noté que de la parte superior de su cabeza salían intensos rayos de luz que llegaban a sus pies. Conmigo sucedía lo mismo; me sentí embargada por el amor. Poco después ya no pude ver la imagen de nuestros cuerpos, sólo la luz. En ese momento me sentí en paz porque lo único que quedaba era amor.

Al terminar la meditación reflexioné sobre la experiencia mediante la escritura de la guía interior. Al explayarme descubrí que no necesitaba perdonar a mi novio por algo que hubiera hecho, sino todo lo contrario. Mi guía me hizo ver la falsedad de mis ataques y juicios. Es decir, todo el enojo que sentía contra él se basaba en el hecho de que yo había proyectado en el interior y percibido en el exterior. Mi mente emitía pensamientos como: “Todos los hombres se van”, “No valgo lo suficiente” y “Él no me da lo que quiero”. Yo sólo proyectaba mi miedo en él y, por lo tanto, lo percibía como un desgraciado.

Al comprender que lo que había sentido respecto a él se basaba en lo que yo tenía en el interior, pude empezar a liberarlo. Esto, a su vez, me permitió aclarar todavía más los pensamientos que mi realidad había fabricado. Me di cuenta de que él también se

esforzaba por controlar las proyecciones de su propio ego. Ahora notaba que yo le había endilgado mi necesidad de ser salvada a un individuo *que no tenía por qué salvarme*, y en lugar de aceptarlo, lo culpé por no satisfacer las necesidades de mi ego. Esta revelación me dio gran alivio. En cuanto cambió mi percepción empecé a verlo con amor. Supe que era inocente; lo acepté, lo perdoné y lo dejé ir. Permití que los intensos rayos de luz brillaran sobre la oscuridad.

El instante sagrado

La experiencia de liberar a mi novio por medio de la orientación de mi guía interior es a lo que el *curso* llama “instante sagrado”. El instante sagrado es el escape del engaño por medio del perdón a este mismo. En cuanto reconocí la inocencia de mi novio y descubrí que el único problema era mi miedo, pude perdonar los engaños que había fabricado el ego. El instante sagrado es el momento en que elegimos como maestro a nuestra guía interior en lugar del ego. Cuando recurrí a mi guía, permití que el amor interviniere en mi mente. Invoqué al espíritu para que me ayudara a ver a mi novio de manera distinta y a profundizar en el entendimiento del perdón.

Esa experiencia no sólo me ayudó a comprender mejor el perdón, también me enseñó el verdadero significado de un milagro. El *curso* nos enseña que un cambio en la percepción también es un milagro. En cuanto elegí percibir a mi novio como una persona inocente, lo pude amar y aceptar. En un instante, todos mis pensamientos de ataque, los juicios, la desvinculación, el odio y el miedo, desaparecieron. Viví el instante sagrado y, como el *curso* dice: “El lugar más sagrado del mundo es en donde un antiguo odio se convierte en amor en el presente.” Este amor en el presente era lo único que yo necesitaba para destruir el engaño de una vez por todas.

La liberación

El instante sagrado me preparó para ir al campo de batalla y enfrentar mi mayor miedo. Después de pasar toda una mañana en oración, me dirigí al departamento de mi novio. Con toda la confianza y el amor que tenía, le dije cuánto apreciaba el tiempo que habíamos pasado juntos y que aceptaba que él no era capaz de darme lo que yo necesitaba. Acepté la culpa que yo había tenido y le ofrecí disculpas por controlar o manipular la relación de cualquier manera que lo hubiera hecho. Mis últimas palabras fueron: “Te acepto, te perdonó y te libero.” Mi novio estaba algo descorazonado, pero se sintió orgulloso de mí. “Este es el rompimiento con mayor madurez que he tenido.” Nos abrazamos para despedirnos, estuvimos de acuerdo en continuar siendo buenos amigos y entonces lo liberé.

Disminuye la marcha para recibir orientación

Aquella fue la primera vez que me alejé sin miedo de una relación y sin que hubiera otro individuo esperándome detrás de la puerta. Lo más importante es que también fue un paso más hacia el entendimiento genuino del significado del perdón. Estaba muy orgullosa del trabajo que había realizado con Rha, y de mi compromiso con el curso.

Viéndolo en retrospectiva me doy cuenta de que el espíritu siempre me estuvo guiando. Me llevó hasta la misión perfecta: el novio que no estaba disponible. Luego, mi disposición para pedir ayuda me condujo hasta Rha, quien me ayudó a trabajar e ir más allá de las limitaciones que imponían mis creencias. Finalmente, gracias a la meditación pude elegir a la guía interior por encima del ego, y perdonar a mi novio y liberarlo. La orientación estuvo conmigo todo el tiempo y, gracias a eso, pude llegar al instante sagrado.

Aunque a veces nosotros mismos bloqueamos la guía, ésta siempre está ahí. El trabajo que se realiza con el *curso* nos abre los ojos para que seamos testigos de la orientación, y para que, de esa manera, creemos nuestras vidas con el espíritu. Cada vez que nos rindamos y solicitemos la ayuda de la guía interior, ésta nos brindará una amorosa respuesta. Luego deberemos estar suficientemente atentos para recibirla, porque esta etapa es crucial. En cuanto yo apacigüé mi mente con la meditación pude ver a mi novio con amor y luz. Si hubiera elegido no meditar y hubiera tratado de resolver el asunto sola, no habría permitido que el instante sagrado ocurriera, porque éste sólo llegó en medio de la inmovilidad. La oración nos ayuda a rendirnos y la meditación a recibir orientación, y por eso yo tuve que disminuir la marcha para aceptar el milagro.

La práctica del instante sagrado

El *curso* nos enseña que, si no lo deseas, es imposible que cobres conciencia del instante sagrado. “Es por ello que tu práctica debe respaldarse con la disposición de dejar atrás todo lo que no es importante.” Con “lo que no es importante”, me refiero al plan del ego. Nuestro ego cree que existe una manera de controlar el resultado de todas las situaciones por medio de una acción externa. La guía interior, en cambio, hace exactamente lo contrario y se encarga de los pensamientos del miedo, desde el interior. Al recurrir a lo interior para buscar el milagro, estamos aceptando que el plan del espíritu es mucho mejor que el nuestro y, a su vez, dejamos que la orientación fluya.

Lo único que necesitamos es desear el instante sagrado y liberar por completo este deseo, es decir, dejarlo en manos de la guía interior. El *curso* nos exhorta a renunciar a *nuestros* planes de felicidad y permitir que la guía se encargue de ellos. Al deslindarnos del plan, también nos deslindamos del ego. El objetivo consiste en no valorar ningún plan que no sea el de la guía interior. En el caso del rompimiento de mi relación sentimental, recé, medité y recibí. Mi disposición a deslindarme del plan de felicidad del ego fue lo que permitió que la guía interior pudiera intervenir. Eso fue lo que produjo el milagro de un rompimiento amoroso.

Práctica diaria

El *curso* nos enseña: “Puedes pedir el instante sagrado en cualquier momento y lugar que deseas. Cada vez que practiques, trata de renunciar a todos los planes que hayas aceptado con el objetivo de encontrar la grandeza en lo que no es importante, porque no está ahí. Utiliza el instante sagrado solamente para reconocer que, por ti solo, no podrás averiguar en dónde se encuentra, y que sólo te estarías engañando a ti mismo.”

Cada vez que le entregamos los conflictos a la guía interior, se lleva a cabo un cambio dentro de nosotros. Abrimos la puerta para que el espíritu intervenga y ofrezca posibilidades creativas. Estas posibilidades aparecen en nuestra mente en forma de pensamientos como: “Tal vez debería ver la situación de esta manera” o “También tengo responsabilidad en esto”. Los pensamientos de la guía interior nos permiten ver la situación con amor y, por lo tanto, hacen que el perdón se convierta en nuestra herramienta principal de liberación. El instante sagrado, en donde “un antiguo odio se convierte en amor del presente”, podemos vivirlo gracias al perdón.

Aceptar el plan de la guía todos los días nos conducirá a un sentimiento de paz interna, además, es una práctica muy sencilla. Cuando le entregas tus pensamientos, ya no tienes que resolver nada más. De verdad es un proceso muy simple, y si acaso te parece complejo, la complejidad está en tu mente. Reconocer la sencillez de esta práctica refuerza el compromiso que tenemos con el instante sagrado.

El *curso* nos dice: “Podrías vivir en el instante sagrado por siempre, desde ahora, hasta la eternidad, y por una razón muy sencilla. Pero no compliques esta razón porque si lo haces, será porque prefieres no reconocer al instante ni dejar que se presente. La razón es: el instante sagrado es un momento en que recibes y entregas la comunicación perfecta.”

Si dejamos nuestros deseos en manos de la guía interior, recibiremos todo lo que necesitamos. La sencillez radica en que la guía siempre está en lo correcto porque los pensamientos del espíritu tienen su fundamento en el amor. Si hay amor, entonces hay una respuesta y un resultado milagroso para todo. Nuestra tarea es practicar la elección del amor siempre. Debido a que ya llevaba tiempo pensando a través de mi guía interior, el paso de elegir al amor se produjo de manera natural. El objetivo es éste: recurrir al amor con más frecuencia que al odio para que algún día lo único que quede sea amor.

Una práctica eterna

La práctica no exige más tiempo sino voluntad. Nuevamente, verás que no tienes que *hacer* nada más que permanecer dispuesto a recibir orientación. Tu disposición es lo que te abre la mente para que puedas comunicarte con el amor de tu guía interior. Cada vez que tratas de que suceda algo, en realidad te estás comunicando con el ego. La guía interior no te va a pedir que cambies algo en el exterior, sólo te llevará a que cambies tu mentalidad. Si necesitas ayuda, entrégale tus pensamientos a la guía interior. Cuando permití que interviniera el espíritu, pude, en muy poco tiempo, alejarme del engaño que me estuvo carcomiendo durante veintiocho años. Elegir al espíritu significa tomar el camino de menor resistencia... y llegar a la solución.

El siguiente paso será practicar el instante sagrado. Para este momento, ya deberías tener claro cuáles son los patrones de tu ego, haberlos puesto en manos de tu guía interior, solicitado su ayuda, y haberle entregado tu voluntad. Pero, por supuesto, tal como lo demuestra mi historia, el trabajo no termina aquí. ¡Necesitas quedarte a esperar el milagro! Es hora de que empecemos a practicar el instante sagrado en todos los aspectos de nuestra vida. Entre más elijamos la guía interior, más fe tendremos en la orientación que recibamos. El cambio milagroso exige fe, porque se lleva a cabo en nuestra mente. Dale la bienvenida al instante sagrado y comienza a cambiar de verdad tus percepciones para crear milagros.

La comunicación con tu guía interior

El *curso* nos enseña que: “Cada pensamiento que mantengas oculto cancelará la comunicación porque tú así lo deseas.” Si dejas de pedirle ayuda a tu guía interior, también interrumpes la comunicación de manera temporal. Eso fue lo que me pasó a mí por casi tres décadas. Me mantuve estancada en los patrones de mi relación de odio porque no permitía que mi guía interior interviniera. Ahí no existía la posibilidad del amoroso diálogo dentro de mí, porque dejaba que el ego controlara ese aspecto de mi vida. Sin embargo, en cuanto invité formalmente a mi guía interior y solicité su ayuda, recibí su orientación y abrí las vías de comunicación.

Para practicar el instante sagrado necesitamos comunicar nuestro deseo de recibir ayuda. Empieza por comunicarte con la guía interior por medio de la oración. Hazlo en voz alta o en tu mente: “*Guía interior, gracias por ayudarme a ver esta situación con perdón, aceptación y capacidad para liberar.*”

El propósito de esta oración es poner tu problema en manos de la guía interior. La orientación la recibirás en cuanto lo entregues de verdad. Te sugiero que en la oración incluyas la palabra “gracias” porque con ella estarás señalando, de forma implícita, que la oración ya fue atendida. Sólo debes tener disposición a pedir ayuda y a decir la oración en voz alta o en tu mente; incluso puedes escribirla en una hoja de papel. Extérnala y piensa que será escuchada.

Meditación con la guía interior

Inmediatamente después de la oración, siéntate a meditar. En este paso te guiaré con la meditación escrita que se presenta a continuación, pero también puedes descargar la meditación llamada “Great Rays Meditation” (La meditación de los rayos intensos de luz) que encontrarás en www.gabbyb.tv/meditate. En esta etapa resulta imprescindible que apacigüemos nuestra mente y permitamos que la guía interior nos embargue. De otra manera, el pensamiento del ego prevalecerá por encima de la orientación que recibas. Después de pedirle ayuda a tu guía interior, continúa la comunicación por medio de la meditación. Este paso fue fundamental para mí cuando quise provocar el instante sagrado. En la meditación pude desacelerar mi mente y recibir la orientación con claridad.

Meditación de los rayos intensos de luz

- ◆ Para activar el instante sagrado, reza en voz alta o en tu mente.
- ◆ Luego, siéntate erguido en una silla o en el suelo, con las palmas apuntando hacia arriba.
- ◆ Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca.
- ◆ Continúa realizando esta respiración durante todo el tiempo que medites.
- ◆ En tu mente deja que aparezca la relación con la que necesitas ayuda.
- ◆ Identifica el área de tu cuerpo en donde sientes dolor debido a esta situación.
- ◆ Respira hondo mientras piensas en esa zona de tu cuerpo.
- ◆ Libera el dolor con cada exhalación.
- ◆ En tu mente, di: “Le entrego este miedo a mi guía interior para que sea transformado. Le doy la bienvenida a la orientación.”
- ◆ Inhala: Le doy la bienvenida a la orientación. Te veo con luz.
- ◆ Exhala: Renuncio al miedo.
- ◆ Inhala: Elijo el amor y la luz.
- ◆ Exhala: Acepto esto.
- ◆ Inhala: Les doy la bienvenida a los intensos rayos de luz sanadora.
- ◆ Exhala: Elijo ver exclusivamente con amor y luminosidad.
- ◆ Continúa diciendo estos mantras y permite que tu guía interior dirija tus pensamientos.

Escritura de la guía interior

En cuanto termine tu meditación, toma una pluma y deja fluir la escritura de la guía interior. En la parte superior de la página, escribe: “¿Cómo puedo ver esta situación con amor?” Luego inicia la escritura automática.

Deja que la guía interior se explaye...

¿En dónde está el amor?

Ahora presta atención al lugar en donde se encuentra el amor en tu escritura de la guía interior. Tal vez todavía quede algo de miedo, pero lo más probable es que las palabras que salgan sean la expresión de la compasión y el perdón. Subraya los renglones en los que se note tu disposición para perdonar. Fíjate bien en el amor que ofreces en la página. Este paso fue el más iluminador para mí porque, en cuanto decidí ver el amor, también pude identificar la inocencia de mi novio y ver que él estaba haciendo su mejor esfuerzo. Además, noté que él se había convertido en la víctima de mi engaño. Cuando observas con honestidad el papel que jugaste en la situación, también puedes ver la inocencia de los otros. Clarifica la manera en que el ego fabricó esta ilusión y, después, elige el amor por encima del miedo.

Deja que la guía interior sea la anfitriona de la fiesta en tu mente

El *curso* nos dice: “Entonces, durante tu práctica, trata de mantenerte atento frente a la desilusión, y no intentes proteger los pensamientos que te guardarías para ti mismo. Deja que la pureza del Espíritu Santo los aleje con su luz y concentra toda tu atención; también, en la pureza que él te ofrece.”

Ahora que tienes las herramientas necesarias para provocar el instante sagrado, sólo depende de ti invitarlo. Estos pensamientos empezaron a entrar en mi mente gracias a que estuve dispuesta a solicitar la ayuda del espíritu. Entre más conversaba con él por medio de la oración y la meditación, más sencillo fue que su amorosa orientación llegara a mí. Deja que la guía interior sea la anfitriona de la fiesta en tu mente y recuérdale al ego, con cortesía, que su nombre no está en la lista de invitados. La práctica del instante sagrado permite que seamos anfitriones del amor en lugar de rehenes del miedo.

Esta práctica también te preparará para que sepas cómo hacer crecer tu relación con el espíritu. En el siguiente capítulo compartiré la experiencia que tuve cuando acepté al espíritu como mi guía. Por ahora, debes permanecer vinculado a la oración y la meditación. Con este trabajo recibirás más y más orientación que te ayudará a adoptar una nueva perspectiva del mundo. Como podrás ver en el siguiente capítulo, elegir al amor por encima del miedo da paso a experiencias asombrosas.

ACEPTA MI INVITACIÓN

No trates de cambiar nada, sólo acepta todo.

Un curso de milagros

Mi madre ha tenido problemas de salud por más de quince años. De esos quince, durante diez practicó métodos holísticos de curación como acupuntura, homeopatía, Reiki, desintoxicación con jugos y una sólida práctica de meditación que, por algún tiempo, la mantuvieron en buenas condiciones. Su disposición para aceptar los métodos alternativos la llevó a realizar todo tipo de prácticas para el cuidado de la salud. De entre ellas, tal vez la más importante fue la que implicó conocer a un sanador espiritual conocido como “John of God” (Juan de Dios). Juan de Dios es conocido en todo el mundo por llevar a cabo sanaciones milagrosas que curan todo tipo de enfermedades mortales y por fortalecer los vínculos espirituales de la gente.

Poco después de escuchar acerca de Juan de Dios, se enteró de que él visitaría Estados Unidos y realizaría sanaciones en el Omega Institute (un centro espiritual), a quince minutos de su casa. Mamá se inscribió de inmediato para ir a verlo y recibir una sanación.

Al principio me mostré reacia a entender por qué mi madre quería la ayuda de Juan de Dios, y sólo di por hecho que se trataba de uno más de sus retiros *hippies*. Mi ego la juzgaba por no apegarse a las prácticas occidentales de sanación porque, aunque yo me consideraba “abierta y espiritual”, el ego se aferraba a la ciencia y a los métodos tradicionales como la primera opción para atender enfermedades. Por esa razón tenía mis reservas respecto a que mi madre fuera a ver a Juan de Dios de Brasil.

Ella se aferró a sus creencias a pesar de mi escepticismo. Visitó a Juan de Dios y, cuando volvió a casa, lucía esplendorosa. Mi madre reflexionó sobre lo que había sucedido aquel día, y me platicó acerca de las miles de personas vestidas de blanco, de la poderosa energía y de las muchas sanaciones milagrosas. Había visto a Juan de Dios rezar frente a una mujer que estaba en silla de ruedas y, en unos cuantos minutos, la mujer se levantó y caminó por vez primera después de años. Su curación se compartía a

través del intercambio de energía y de la poderosa y amorosa intención. Muchas personas le contaron a mi madre sus historias sobre cómo se habían recuperado de cáncer, depresión y otras enfermedades mortales. Las anécdotas le infundieron ánimo y fortalecieron su fe en la obra de Juan de Dios.

Luego me contó su experiencia personal. “Me pidió que fuera a Brasil”, dijo. Me explicó que Juan de Dios invitaba a ciertas personas a visitar su hospital espiritual para recibir más sanaciones. “Sé que puede ayudarme, así que voy a ir a Brasil”, exclamó mi madre.

“Iré contigo”, le dije. Las palabras fluyeron de mi boca sin que yo supiera por qué respondí con tanta rapidez. Fue como si alguien hablara a través de mí. A todos nos confundió que me comprometiera tan inesperadamente. Tan sólo una hora antes dudaba de Juan de Dios y, de pronto, ¿ya estaba apuntada para atravesar el mundo e ir a verlo?

De inmediato supe con lo que me había comprometido y me dio mucho miedo, porque yo no era el tipo de persona que toma decisiones de manera impulsiva. Sin embargo, no había vuelta atrás: mi madre ya estaba al teléfono hablando con el agente de viajes para apartar nuestro vuelo. Le emocionaba la idea de tener compañía para su viaje de sanación. Di por hecho que su felicidad se debía a que iría con ella para apoyarla, pero en ese momento no sabía que yo también sería curada.

Sincronicidad

En el poco tiempo que quedaba antes del viaje, recibí muchas señales de orientación. Anteriormente, cuando me reuní con Rha Goddess, me dijo que ella también visitaría a Juan de Dios en la misma fecha que nosotras. Asimismo, varias personas lo mencionaron en los meses anteriores a mi partida, lo cual fue extraño porque, hasta antes de que lo descubriera mi madre, jamás había oído hablar de él. Pero las señales no se detuvieron ahí: todo el proceso de planeación fue guiado. En cuanto me decidí y estuve a punto de hacer algunas llamadas telefónicas para coordinar detalles del viaje, la guía de turistas me contactó de repente, cuando estaba a punto de llamarla. Cada vez que se presentaba alguna de esas coincidencias, me sentía menos y menos escéptica. Las empecé a ver como señales que querían orientarme.

Cómo aceptar la invitación

Llegamos a Brasil el 15 de marzo de 2008. El viaje despertó varios recuerdos que dormían en mí. Pensé, por ejemplo, en la experiencia que tuve en el ashram cuando era adolescente. Me encontraba, una vez más, en un ambiente altamente espiritual, rodeada de gente que buscaba sanación. En el ashram, sin embargo, nunca estuve de verdad consciente de mi energía ni de la de los demás. Además, aquél había sido un tiempo mucho más inestable de mi vida, lo cual me hacía atraer energía negativa. Recordé que mi madre me había dicho que yo tenía la capacidad de absorber la energía de otras personas, y eso representó una diferencia importante porque, entonces, sí estaba preparada. Y ni siquiera voy a mencionar que, además, me sentía bendecida por la energía positiva.

Tenía veintiocho años cuando viajé a Brasil, y en aquel punto de mi carrera era oradora y entrenadora de vida de tiempo completo. Enseñaba la espiritualidad lo mejor que podía, pero me sentía desconectada en varios aspectos. Estaba enseñando a un nivel intelectual, pero no emocional, y eso me incomodaba. Sabía que la espiritualidad no era solamente enseñanzas de teología, que no bastaba con entender los conceptos desde una perspectiva intelectual y desapegada. Quería conocer mi experiencia personal del espíritu y enseñar con un sustento legítimo.

La primera noche en Brasil escribí por horas en mi diario. En algún momento escribí: “Quiero saber qué es lo que el espíritu realmente significa para mí.” Y en ese instante firmé otro contrato sagrado con el universo. En el papel acababa de establecer una nueva intención, y vaya que recibí una respuesta a mi oración. Al hacer ese compromiso acepté la invitación para establecer un vínculo espiritual de verdad profundo.

Cada día que pasé en Brasil me brindó aprendizaje y sucesos maravillosos. La mañana que visitamos el hospital espiritual en donde Juan de Dios llevaba a cabo sus sanaciones, me sentí atraída al lugar como si se tratara de un imán. Cada vez que me acercaba al edificio, el amor me embargaba con apuro, era como si la energía pasara a través de mi cuerpo. A medida que pasaron los días, tuve más sensaciones que, aunque asombrosamente físicas, eran cada vez más sutiles. Mi mano izquierda empezó a quedarse dormida y la palma se calentaba. Esa sensación de que la energía pasaba por mi mano se fue haciendo cada vez más fuerte, por lo que se lo mencioné a la chamana que teníamos como guía. “Es hermoso, querida, que estés recibiendo esa energía”, dijo. Luego me explicó que la sentía en la mano izquierda porque era mi mano receptora. Yo realmente no sabía qué pensar, pero decidí aceptar la información y disfrutar de aquella novedosa e inusual experiencia con la mente abierta.

También fui testigo de muchos sucesos auspiciosos. Una mañana desperté con la inspiración de pintar. Hice un retrato de mi madre debajo de una cascada de agua rosada y roja. Aquella imagen representaba que la cascada la limpiaba. Sus problemas de salud estaban relacionados con la sangre y, por lo tanto, hoy había pintado el agua de color rosado y rojo para representar el limpiamiento de la sangre. Ese mismo día, más tarde, fuimos a una excursión guiada. Al final del sendero había un lugar santo al que llamaban

“la cascada sagrada”. Todos tendríamos que caminar debajo de ella y pedir una bendición. Yo estaba detrás de mi madre y la observé pararse llena de emoción debajo de la cascada, y al agua bañarla por completo. Estaba recibiendo una sanación natural de la tierra. Cuando me di cuenta de que la imagen que pinté se había materializado frente a mí, me embargó la alegría.

La cascada fue sólo uno de muchos milagros que percibí. También vi arcoíris dobles, agua hervir sin ser calentada, y fui testigo de increíbles momentos de sanación. Sin embargo, nada de lo que vi con los ojos se compara con lo que vi a través de la meditación. En Brasil pasamos varias horas en meditación profunda. Nos sentábamos en grandes grupos y meditábamos mientras Juan de Dios llevaba a cabo sus sanaciones. Sanaba y bendecía a cientos de personas todos los días. Nos explicó que la meditación colectiva apoyaba su trabajo, que nuestra intención y energía eran su sustento para sanar a otros.

Además de que la meditación nos servía para ayudar a Juan de Dios, también nos permitía ser sanados. Ahí aprendí que con la meditación se pueden sanar las muchas heridas del pasado. Por ejemplo, en una ocasión realicé una asombrosa meditación en la que caminaba con mi padre en la playa de Martha’s Vineyard. Íbamos tomados de la mano, reíamos y nos veíamos felices. La imagen representaba liberación y perdón. En esa breve meditación se me concedió un instante sagrado para ver a mi padre sólo como amor y para renunciar a todos los resentimientos del pasado. Cuando la meditación terminó, le dije a mi madre: “Ya perdoné a papá. Renuncié al resentimiento del pasado. Se acabó.” A partir de ese día, la relación con mi padre se transformó por completo. En una sola meditación pude dejar atrás veintiocho años de proyecciones del ego y fui guiada hasta que fui capaz de perdonar.

Mi petición

Si visitas a Juan de Dios para recibir sanación, se te pide que formes una intención clara de lo que te gustaría sanar. Puedes pedir cualquier cosa, desde sanación física, hasta renunciar a alguna estructura mental del pasado. Mi petición fue muy clara: *Quiero expandir mi vínculo espiritual. Quiero conocer al espíritu.* Escribí este mensaje en una hoja de papel, mantuve la intención en mi mente y luego fui ante Juan de Dios para ofrecer mi petición. Él sonrió cuando se lo tradujeron del inglés al portugués. Luego, dijo, “Ya estás siendo guiada a conocer al espíritu”, y de inmediato empecé a recibir señales muy claras de orientación. La respuesta a mi petición llegó de muchas maneras.

La última semana que estuve en Brasil, el amor me embargó y disfruté mucho de mi recién encontrado vínculo con el espíritu. La sensación de que la energía entraba en mi mano izquierda se hizo más constante. Empecé a sentir como si alguien me tuviera tomada de la mano todo el tiempo. A pesar de que era una experiencia descabellada, me sentí bastante cómoda con ella. La sensación de aquella presencia crecía con la meditación. Cada vez que la practicaba, el amor se apoderaba de todo mi cuerpo. La ansiedad desaparecía de inmediato, era como si estuviera completamente envuelta en una cobija tibia. En Brasil llegué a realizar meditaciones de hasta tres y cuatro horas, pero el tiempo se iba volando.

También empecé a percibir que la presencia del espíritu venía a mí a través de mis pensamientos; escuchaba a mi voz interna hablando con mayor volumen e intensidad en cada ocasión. Los pensamientos que escuchaba ya no sonaban a mí. Por ejemplo, constantemente escuchaba una voz que decía: *Mantente conectada con la luz. Sigue invitando a la luz y al amor del espíritu.*

La voz también se enlazaba conmigo a través de la escritura. La última noche de nuestro viaje me quedé escribiendo hasta tarde. Mientras lo hacía noté que las palabras que salían ya no eran mías, y luego mi mano empezó a moverse involuntariamente. La escritura se aceleró y la dicción me empezó a parecer ajena. Al principio me asusté, pero dejé que sucediera. Mientras mi mano garabateaba con rapidez sobre el papel, la lucidez de la orientación se fue presentando. Entonces escribí: “Mantente conectada con el espíritu todo el tiempo porque lo que buscas está en su luz. Tu tarea consiste en ser *una* con el espíritu para que puedas sanar a otros.” En ese momento, la escritura empezó a volverse ilegible a medida que la pluma bajaba por la página. Subrayé este pasaje y me comprometí a mantener vivo el vínculo con el espíritu.

La gente de Brasil me sugirió que cuando volviera a casa continuara invitando al espíritu a mi vida para que mi vínculo con él no se rompiera. El mensaje fortaleció el instante sagrado del curso. Entendí el instante sagrado a un nivel más profundo, y me quedó claro que, entre más invocara al espíritu, más consciente estaría de la orientación amorosa que me rodeaba. Aquel vínculo espiritual fue el inicio de una serie de relaciones que tendría con mi guía interior.

El profundo deseo que tenía de conocer al espíritu me llevó a creer de verdad en un poder mucho más grande que yo. Ese poder ya no era un concepto que había leído en

algún libro, el consejo de algún amigo o un lindo término que yo misma había inventado como guía interior. Se convirtió en una presencia que ya no podía negar.

A la vista de la luz

Cuando volví a Nueva York me dio miedo pensar en la posibilidad de haber perdido el vínculo, por eso seguí el consejo de los brasileños e invité al espíritu a participar en todos los aspectos de mi vida. El espíritu, también conocido como la guía interior, se convirtió en mi compañía más cercana. Cada vez que sufría incertidumbre, miedo, enfermedades físicas o acoso del ego, recurrió al espíritu. Hablaba con él al despertarme y antes de ir a dormir; siempre me conectaba antes de ir a una cita o reunión de negocios y antes de un entrenamiento difícil, o de salir por la noche con mis amigos. Descubrí que si invitaba al espíritu, podía exacerbar todas mis experiencias, por lo que confiar en la guía interior se transformó en un acto intuitivo y natural. Entre más invocaba al espíritu, más amor sentía alrededor. Mi continua disposición a recibir su presencia, incrementó mi vínculo espiritual de manera cotidiana.

Y mientras lo anterior sucedía, las meditaciones se hicieron cada vez más alucinantes. Empecé a sentir la orientación de una forma más física, a escuchar con mayor claridad a la guía interior y a ver al mundo de una manera completamente distinta. Incluso podía ver chispas fulgurantes con los ojos cerrados. Las chispas parecían ser esa presencia que me apoyaba y que yo sabía que estaba siempre conmigo. También empecé a notar que incluso las veía con los ojos abiertos; eran como rayos de láser. Era evidente que había vuelto a activar el vínculo espiritual que había establecido con las meditaciones que hice cuando estaba en preparatoria y la gran diferencia era que, ahora, ya no le temía. Ahora podía trabajar con esa poderosa energía para enriquecer mi vida.

Sé que el espíritu me apoya

En ese momento supe que el sistema de la guía interior era una especie de GPS para la vida. Cada vez que me enfrentaba a algún problema, recurría a la guía. Ella se encargaba de mis relaciones sentimentales, tratos de negocios y el trato cotidiano con la gente. Asimismo, me sentí obligada a cuidar de mi salud de una manera diferente y, gracias a ello, mis hábitos adictivos comenzaron a debilitarse. Por fin, todos esos años que pasé atormentada por problemas con la comida —como comer en exceso y estar obsesionada con las calorías—, habían llegado a su fin. Ya no necesitaba comida, relaciones sentimentales ni enormes logros para sentirme satisfecha. Por fin estaba tranquila.

Esa sensación de ser guiada también fortaleció la confianza que tenía en mí misma. Ahora que entendía que todo el amor y seguridad que necesitaba estaba en mi interior, podía dejar de buscarlo. Ya no tenía la imperiosa necesidad de ser aceptada, parecer buena onda, ni probarme ante el mundo. Por supuesto, esto no quiere decir que ya me hubiese liberado por completo de los patrones, pero, ciertamente, cambiaron de forma dramática. Ya no necesitaba nada del exterior para sentirme completa; lo único que necesitaba era la conexión espiritual. La práctica cotidiana de vincularme con el espíritu me ayudó a tener energía positiva todo el tiempo que, a su vez, me hacía atraer más energía positiva. Comprendí que me bastaba con saber cómo llegar a ese estado; ahora me sentía lúcida, tranquila y fuerte. Cada vez que se me perdía de vista esa sensación, usaba la meditación y la oración para recuperar el equilibrio. Ese vínculo era lo único que me hacía falta.

Sanación física

Al hacer más profundo el vínculo espiritual, también mejoró muchísimo mi salud física. Me sentí cada vez más llena de energía y fuerza. Después de muchos años de tener una hernia, decidí que había llegado el momento de atender ese problema. Desde una perspectiva metafórica, podría decirse que sentía que tenía una fuga. Juan de Dios había reforzado en mí el mensaje de que el espíritu funcionaba por medio de nuestros médicos occidentales, y que, por lo mismo, no debíamos eludir la medicina tradicional nunca. Decidí fijar la fecha de la intervención quirúrgica para diciembre de 2009 (un mes antes del lanzamiento de *Add More ~ing to Your Life*). Sin embargo, una semana antes de la operación, me despertó el llamado de la voz interior que me decía, “pospón la operación hasta después de la gira de promoción del libro”. El mensaje del espíritu era muy claro y directo, y como yo tenía mucha fe en él, llamé a mi madre para contarle. Ella me contestó: “Estaba esperando esta llamada.” Luego me dijo que, un día antes, ella también había escuchado una voz interior que decía: “No operarán a Gabrielle ahora.” La increíble sincronicidad fue lo que hizo a un lado cualquier duda. Llamé al doctor de inmediato y pospuso la cirugía. Ahora que lo pienso, me doy cuenta perfectamente de la razón por la que el espíritu intervino. Si me hubiera operado en ese momento, me habría encontrado en una situación de verdad muy difícil porque el libro llegó antes de tiempo y tuve que cumplir con varios compromisos para participar como oradora y aparecer en televisión. Recuerda que el espíritu siempre tiene un plan que es mucho mejor que el nuestro. Ahora que tenía una mejor relación con el espíritu, era más sencillo que ocurriera este tipo de intervenciones de la guía interior y también recibir valiosa orientación de su parte, para todos los aspectos de mi vida.

Sé el mensajero

En muy poco tiempo se hizo evidente que no podía guardar aquel vínculo con el espíritu para mí sola. Tenía que honrar el mensaje en lo que escribía y *trabajar con el espíritu para ayudar a otros a sanar*. Y eso fue lo que hice. En cuanto tuve más confianza respecto a mi vínculo con el espíritu, invité a mis clientes a meditar conmigo y compartir la experiencia. A algunos les gustó tanto, que meditamos por muchas más horas de las que habíamos programado juntos. Varias de las mujeres que entrenaba habían llegado a mí más o menos de la misma manera que yo había conocido a Rha, mi entrenadora. Era evidente que teníamos que trabajar en conjunto y, por suerte, quienes se acercaron a mí lo hicieron con la mente y el corazón abiertos. En lugar de sorprenderse ante la extravagancia de mis sugerencias, siempre prestaron atención y se emocionaron. Su respuesta, tan llena de fe, fue un hermoso espejo para la confianza que yo ya tenía en el vínculo espiritual y, como el *curso* dice, “Enseñar es aprender”. Gracias a lo anterior, todas las personas a las que les enseñé fortalecieron, a su vez, mi propia fe y práctica.

Las chispas fulgurantes

Las chispas que veía en mi meditación comenzaron a aparecer en mi visión externa también todo el tiempo. Cada vez que estaba cerca de ciertas personas o comunidades espirituales, veía las chispas de luz. A veces sentía como si estuviera contemplando el mundo desde lejos, como si estuviera al otro lado de la calle y me viera a mí misma vivir la vida. El mundo lucía más brillante y la vida comenzó a fluir. Aquellas experiencias sagradas fortalecieron mi fe en el espíritu de manera cotidiana.

La construcción de tu relación con el espíritu

Una de las enseñanzas del *curso* dice: “Conviértete en *uno* con algo que esté más allá.” Esta cita la coloqué en mi escritorio para que me sirviera como recordatorio de que debo mirar hacia adentro y aceptar el vínculo espiritual. Yo ya te conté mi experiencia, ahora tú tendrás la tuya porque, aunque quiero ser tu porrista espiritual, me abstendré de empujarte hacia alguna dirección específica. Todos tenemos una relación espiritual que sólo entendemos a nuestra manera. Mi vínculo con el espíritu puede ser similar al tuyo o completamente distinto, pero debes saber que no existe una manera correcta o incorrecta de establecer contacto. Algunas personas pueden experimentar al espíritu cuando sienten escalofríos; otras, al percibir un conocimiento intuitivo que les recuerda un vínculo superior. Existe todo tipo de formas de vivir el espíritu y ninguna manera es mejor que otra.

Ten en mente que tu ego se resistirá a esos momentos de contacto. Cuando yo empecé a sentir que la energía pasaba por mi mano izquierda, el ego trató de convencerme de que yo tenía algún problema físico. De manera intuitiva supe que no se trataba de eso, sino de un vínculo espiritual, y por eso elegí atender la intervención de mi guía interior. Mi luz comenzó a brillar con más fuerza y el ego tuvo que esforzarse más en su intento por mantener viva la oscuridad. Continué estimulando mi vínculo y traté de liberarme del ego, pensamiento por pensamiento.

Al abrirse al espíritu es necesario recordar que los chakras pueden doler. El chakra es un centro de energía; tenemos siete y cada uno funciona en un área distinta de nuestro cuerpo. Cuando los chakras se abren, hay un flujo de energía positiva; y cuando se cierran, significa que nos encontramos atascados emocionalmente en algún aspecto. Nosotros llevamos en el cuerpo el dolor del pasado y lo albergamos con fuerza en los músculos y en cada célula. Aferrarse a toda esa negatividad es lo que nos provoca enfermedades. Al invitar al espíritu a participar en nuestra vida, los lugares en donde se guarda la energía negativa comienzan a abrirse. A veces podemos, literalmente, sentir cómo se abren los chakras cuando la energía nos atraviesa. Trata de cobrar conciencia de estas experiencias y de aceptarlas, y piensa que dicha sensación también es parte del proceso.

Recuerda que si abres la mente a un vínculo espiritual, tu cuerpo también se verá beneficiado. Yo, por ejemplo, comencé a tener más energía, me deshice del dolor en articulaciones y noté que algunos otros problemas físicos también desaparecieron. Ahora tampoco necesito de ciertos medicamentos controlados que usaba antes. Después de que mi mente sanó, mi cuerpo también lo hizo. Cuando renunciamos al miedo y a la negatividad que tenemos en la mente, éstos ya no se pueden seguir proyectando en el cuerpo. Yo cobré mayor conciencia de mi cuerpo físico y de la manera en que la mente le afectaba. El *curso* nos dice: “No le pidas al espíritu que sane lo físico; mejor pide que el espíritu te enseñe y te dé a conocer la percepción correcta del cuerpo.”

Este concepto fue fundamental en la sanación de mi madre. Después de visitar a Juan de Dios, su salud empeoró bastante. A veces las cosas se ponen peor antes de mejorar

para que los problemas subyacentes puedan salir bien a la superficie y ser atendidos. La gravedad de su situación le ayudó a vincularse con su espíritu a un nivel más profundo. Como resultado, por fin llegó con el doctor adecuado, el que la podría guiar en el proceso de sanación (recuerda que el espíritu funciona a través de la gente). Pero esto fue sólo una parte de la experiencia. La orientación más importante que recibió estuvo en su mente. Mi madre ingirió, por todo un año, medicamentos muy fuertes, pero en todo ese tiempo también recurrió al espíritu. Su llamado fue atendido por medio de milagrosos cambios internos. Por ejemplo, aunque había pasado la mayor parte de su vida dedicada a cuidar a otros, ahora, por primera vez, permitió que alguien cuidara de ella. Aquel hecho fue parte de la intervención del espíritu que tuvo lugar porque era un paso necesario en la sanación de su mente. El año que pasó tomando medicamentos fue uno de los de mayor sosiego en su vida. Muchos de sus conflictos emocionales del pasado desaparecieron y ella recuperó la fe en el espíritu. Desde entonces, sin importar su estado físico, ya nunca volvió a vivir con miedo. La adecuada percepción que empezó a tener de su cuerpo fue lo que la sanó. Actualmente, coexiste con él en paz y, aunque todavía tiene problemas de salud, ahora sabe por qué es así. Entiende que su enfermedad es una misión en la vida y respeta la experiencia, porque sabe que el objetivo de ésta es enseñarle el verdadero significado de un vínculo espiritual. ¿Podría haber algo más genial que eso?

Acepta tu invitación

Es hora de que te abras a tu propia experiencia del espíritu. Es posible que ya hayas sentido, o no, la orientación de la guía interior. Tal vez tu ego es demasiado fuerte y por eso no lo notas, o tal vez te ha resultado poco natural adoptar esta nueva forma de pensar. Aunque te hayas resistido a la guía, tal vez ya detectaste sincronicidades peculiares, o algún tipo de orientación. Presta atención a las formas en que has ido percibiendo en tu vida la dirección universal. Por ejemplo, piensa que existe una historia respecto a la forma en que llegaste a este libro. Despues de publicar *Add More ~ing to Your Life*, recibí varios correos electrónicos de gente que decía cosas como, “Tu libro, literalmente, me cayó encima en una librería” o “Mi madre me lo compró cuando más lo necesitaba”. Mi respuesta a estos correos siempre fue: “Se lee cuando es necesario.” En cuanto estás dispuesto a recibir orientación, la ayuda siempre llega de alguna manera que a ti te parece atractiva. Este tipo de coincidencia nos ayuda a reconocer con más vehemencia la presencia de la orientación que, como debes recordar, siempre nos rodea.

Aquí en realidad no importa cuáles sean tus creencias religiosas: tienes derecho a recibir más guía en tu vida. Hasta este momento, los ejercicios sugeridos en el libro han tenido el objetivo de irte entrenando para aceptar la invitación que el espíritu te haga a ti mismo. Tu guía interior te convocó durante muchos años y ha llegado el momento de responderle. Con los siguientes pasos guiaré tu atención para que puedas notar más a la guía interior y contemplar la dirección que te provee. También te daré las herramientas para vencer los intentos por resistirte a su presencia y te ayudaré a escuchar los mensajes que recibas. Existe solución para cualquier asunto o problema con el que estés lidiando. Si recibes al espíritu en tu vida y aceptas tu propia invitación, conocerás una nueva forma de ser y una vida que jamás te habrías imaginado que existía. El miedo, la ansiedad, el resentimiento y los apegos, desaparecerán, y entonces percibirás que una presencia más grande que tú, te guía por el camino hacia la verdadera serenidad y paz. Sabrás que todos los obstáculos que se te presentan son oportunidades y aprenderás a confiar en un poder superior. Lo más importante es que ya no sentirás la necesidad de resolver la vida, sino sólo comenzarás a *ser*.

PASO 1. DILE QUE SÍ AL ESPÍRITU

El *curso* nos enseña que: “El amor entrará en cualquier mente que de verdad así lo deseé.” Esto fue lo que me sucedió a mí; lo único que necesité para fortalecer mi vínculo con el espíritu, fue el deseo de saber más. Mi petición a Juan de Dios fue una proclamación dirigida al universo, con la que expresaba que estaba lista para aceptar un vínculo auténtico con el espíritu. Esta llamada fue lo que me permitió recibirla. Todos tenemos capacidad infinita para recibir orientación espiritual, sólo que debemos estar abiertos para recibirla.

Si te sientes listo para aceptar tu propia invitación, entonces ha llegado el momento de firmar un contrato sagrado. Lo único que necesitas es comprometerte a recibir. No tengas miedo a esta invitación; tu experiencia con el espíritu será única. Todos contamos con una guía interior que se conecta de tal manera que crea un flujo ininterrumpido de comunicación. Mi vínculo se dio por medio de la meditación, la escritura y, en particular, por la recepción física de energía. En otras personas puede ser, sencillamente, una fuerte intuición o la recepción de guía que otros le ofrecen. Este paso no establece la forma en que vayas a recibir, sólo abrirá de golpe la conciencia de la orientación que te rodea. Tú recibirás de la manera en que tu guía interior decida que es más apropiada.

Si estás listo para aceptar tu invitación espiritual, entonces redactemos un contrato sagrado con el universo. Escribe una carta para tu guía interior y, con tus propias palabras, invítala a que esté más presente en tu vida. Expresa, con toda claridad, que estás listo para saber más y dile que estás dispuesto a recibir la orientación. Luego firma el contrato y termina con la palabra “gracias”. Agradece a tu guía interior por la orientación y el apoyo.

PASO 2. ABATE LOS OBSTÁCULOS

Entre más creas en este contrato, más recibirás. Ten en mente que el ego querrá juzgar la experiencia y que te hará creer que la orientación que recibas es producto del azar. En otros casos, el ego te convencerá de que el deseo que sientes de vincularte con el espíritu no está justificado o es imposible. Es importante que le prestes atención al ego en esta ocasión. Haz un esfuerzo, perdónate por dejar que el miedo del ego te atrape y continúa abatiendo los obstáculos.

La forma más eficaz de abrirte para recibir la orientación consiste en practicar la meditación y oración todos los días. Recuerda que el tiempo de la oración sirve para preguntar y el de la meditación para escuchar. Yo he podido mantener vivo mi vínculo con el espíritu porque todos los días lo invito a ser parte de mi vida y siempre escucho lo que tiene que decirme. Practica la oración y la meditación todos los días para abatir los obstáculos del ego. Es muy sencillo hacerlo, comienza cada día entregándole a la guía interior tu voluntad y tu vida. Ésta es una excelente oportunidad para usar la oración del *curso* que mencioné en el capítulo 4: “¿A dónde deseas que vaya? ¿Qué deseas que haga? ¿Quéquieres que diga? ¿Y a quién?” Luego, siéntate durante cinco minutos a meditar y escucha la voz de tu guía interior. Primero inhala la frase *Le doy la bienvenida a la guía*, y luego exhala, *Recibiré*.

PASO 3. ESCUCHA

Ha llegado el momento de meditar una vez más. Ya firmaste el contrato sagrado y ahora recibirás más orientación. Yo pude escuchar lo que la guía me decía porque hice el compromiso cotidiano de apaciguar mi mente con la meditación. Si has tenido problemas para realizarla, toma un descanso y toma un camino más simple. La meditación que en este capítulo se deja como tarea es muy sencilla; no necesitas escuchar grabaciones ni seguir manuales escritos. No tienes que hacer nada. Siéntate y permanece inmóvil. Lo único que necesitas es tu deseo de escuchar la orientación. Date por lo menos cinco minutos en la mañana y cinco en la noche para permanecer en inmovilidad absoluta. Escucha lo que surja y hazlo sin juzgar.

Esta práctica de recibimiento, abatimiento de obstáculos y atención al espíritu, te ayudará a fortalecer la relación con tu guía interior. No es necesario que definas la relación: sólo permite que se dé. Mantente abierto para recibir las señales de orientación y disfruta del amor.

Mientras más recibas al espíritu en tu vida, más satisfecho te sentirás. En el próximo capítulo nos enfocaremos en cómo recibir la mayor satisfacción en el aspecto espiritual. Debes saber que cada lección te está llevando un paso más allá en el camino para llenar la vacuidad del ego con el eterno amor del espíritu.



PARTE III
EL MILAGRO

9

EL ESPÍRITU SE CONVIRTIÓ EN MI NOVIO

Sanar significa hacer feliz.

Un curso de milagros

Mi cojín de meditación, o zafú, llegó a convertirse en mi lugar preferido. Pasaba horas sentada ahí, escuchando música ambiental o, a veces, en absoluto silencio. Además de la increíble práctica de meditación, aumenté mi energía con estudios avanzados del curso, y así, también fortalecí la relación con mi guía interior. Cada vez que invocaba al espíritu de mi guía, renunciaba al ego. El *curso* dice: “Este llamado es tan fuerte que el ego siempre se disuelve al escucharlo. Es por ello que debes elegir entre las dos voces que oyes dentro de ti.” El curso nos enseña que la mente no puede servir a dos amos. En cuanto comprendí que no podía seguir funcionando con la mente dividida, pude comprometerme por completo con la orientación del espíritu. Es por eso que siempre elijo a mi guía interior y cada vez soy más y más feliz.

Estado mental correcto

En algún momento llegué a entender que restaurar mis pensamientos para hacerlos volver al amor no era una cuestión pasajera, sino algo que debía convertirse en una práctica permanente con la que le entregara mis miedos a la guía interior. El *curso* dice: “Nuestra misión es continuar, hasta donde sea posible, el proceso necesario para mirar de manera directa a la interferencia y verla tal como es.” Por lo anterior, cada vez que el miedo me embargaba, la guía intervenía para ayudarme a ver que éste no era real. La práctica cotidiana con el trabajo del *curso* ocasionó que adoptara esta forma de percibir el mundo, de manera casi involuntaria. Este esquema de pensamiento es a lo que el curso llama “estado mental correcto”, y ocurre cuando percibimos al miedo como una oportunidad de perdonar y restaurar nuestros pensamientos para que vuelvan al amor. Cada vez que veía un pensamiento de ataque, un juicio, o la sensación de carencia, trataba de considerar que se trataba de un llamado para el amor y le pedía ayuda a mi guía. La guía interior me ayudó a perdonar a esos pensamientos y a reconocer que se trataba de engaños, y, por lo tanto, a renunciar a la separación para poder volver a conectar mi mente con el amor.

Este esquema mental me mostró cuánto poder tenía sobre mi experiencia personal y la forma en que los pensamientos afectaban al resto del mundo. Por ejemplo, cuando tenía un rompimiento con alguien, le enviaba, a él o ella, intenciones de amor, y con eso me sentía inmediatamente vinculada de nuevo. O cuando me sentía impotente ante una situación, recurría a mi guía interior, y así obtenía fuerza en cuanto mis pensamientos regresaban al amor. Cada vez que miraba hacia mi interior, recibía orientación que fortalecía mi estado mental correcto. El “estado mental correcto” o estado mental orientado a los milagros, se presenta cuando nuestra mente tiene fe al amor. Al pensar de esta manera, creemos en el amor y, por eso, lo elegimos de manera instintiva cuando nos enfrentamos a un conflicto. Esta forma de pensar tiene base en un sistema de creencias que está más allá del ego: que tiene fundamento en el amor.

Mi nueva relación

Todos los días que pasé en oración y meditación me ayudaron a fortalecer mi relación con el espíritu. Dicha relación era plena, enriquecedora, amorosa, honesta y fiel; era lo que había buscado toda mi vida. En muy poco tiempo me di cuenta de que todo el amor y apoyo que había anhelado en un hombre, en realidad, siempre estuvo en mi interior. Descubrí que el viejo dicho “Todo el amor que necesitas se encuentra en ti” ¡era verdad! Durante muchos años quise, en secreto, creer en esa filosofía, pero no pude comprenderla, sino hasta que la viví. Mi dedicación al espíritu me llevó al interior, a una fuente genuina de amor y seguridad. Ya no estaba buscando el amor: lo estaba viviendo.

Comodidad

Al conectararme con mi guía interior, experimenté una sensación de comodidad que parecía abarcarlo todo. En cuanto me enfocaba en la meditación, sentía como si estuviera envuelta en una cálida frazada. Sentía la presencia del espíritu a través de mis pensamientos, experiencias, e incluso de mis sentidos.

Siempre que me sentía atemorizada o ansiosa, me acercaba a mi cojín para meditar, o decía una oración para conectararme con el espíritu de mi guía interior. En segundos, el espíritu atravesaba el miedo con un estallido y me ayudaba a vincularme otra vez con el sentimiento del amor. Percibía que su presencia recorría mis extremidades a toda velocidad y me llenaba de serenidad y paz. Era como si tuviera un ansiolítico integrado, pero sin ingerir ningún medicamento. Y lo más edificante y satisfactorio era que esa sensación de paz siempre estaría disponible. En ese momento ya tenía una relación con el espíritu que me llenaba de amor. Había una cantidad infinita de amor al que podía convocar en cualquier momento: lo único que tenía que hacer era pedir. Aquel vínculo me proveyó seguridad y la noción de que siempre habría alguien que cuidara de mí.

Seguridad

Yo había vivido con miedo la mayor parte de mi vida, pero ahora, por primera vez, me encontraba en paz. De hecho, se sentía muy extraño. El ego se resistía a aquella sensación de seguridad, tratando de convencerme de que era demasiado bueno para ser verdad, y que lo maravilloso desaparecería en cuanto me enfrentara a un desafío importante. Sin embargo, mi vínculo con el espíritu era demasiado fuerte para el ego. Cada vez que la guía interior sentía la duda del ego, el espíritu intervenía y me salvaba de mi antigua forma de ser. La presencia del espíritu me protegía del miedo.

Finalmente me sentí protegida. La seguridad que buscaba en una pareja, estaba disponible para mí gracias a mi vínculo con el espíritu. Todos mis análisis de codependencia me mostraban que yo estaba buscando con desesperación a alguien que me salvara. Pero, al final, mi necesidad de ser salvada se disolvió y me pude sentir segura. Este sentimiento de seguridad provenía del interior, y yo sabía que jamás me dejaría.

Experiencias amorosas

La presencia del espíritu no sólo llegó a través de la meditación, sino de todos los aspectos de mi vida. Gracias a ello, gocé de muchos momentos de amor que, anteriormente, me habían sido inaccesibles. Varias de estas experiencias se produjeron durante algún tipo de actividad física o mientras convivía con la naturaleza. Cuando salía a correr, por ejemplo, de repente sentía que el amor me inundaba con apuro. También me sucedía si salía de excursión al bosque, si nadaba en el mar o, simplemente, cuando caminaba por el parque. En medio de actividades físicas como estas, me embargaba un sentimiento de gozo y paz. La actividad física en el exterior se convirtió en un hermoso catalizador con el que mi espíritu interior se encendía. Imbuirme en la naturaleza realmente exacerbaba mi guía interior.

Asimismo, gracias a que escuché mi intuición, fui guiada hacia muchas otras experiencias amorosas. Una tarde que estaba abrumada por el trabajo, en medio de un posible ataque de nervios, escuché que mi guía interior decía, *Deja de trabajar y ve a la cafetería*. Obedecí el inspirado pensamiento de mi guía y me dirigí a la cafetería de la esquina. Como siempre, ordené un *latte* con leche de soya y, justamente después de pagar, giré y noté que una de mis amigas de la infancia estaba sentada en un rincón. Venía de fuera de la ciudad y se iba a quedar menos de cuarenta y ocho horas. Nos dio mucha emoción reunirnos de nuevo, pasamos tres horas juntas en la cafetería poniéndonos al día. A los pocos minutos de verla, desapareció la ansiedad que tenía respecto al trabajo y pude recuperar mi estado mental correcto. Cuando regresé a trabajar, la guía interior había vuelto a mí y la paz estaba restaurada de nuevo. El espíritu me condujo hasta aquella amorosa experiencia para sacarme un rato del estado de ansiedad en que me encontraba.

Ser testigo de estas amorosas experiencias me permitió ver con claridad cuánta orientación divina me rodeaba ahora. Este tipo de momentos siempre estuvieron disponibles anteriormente, pero yo había estado demasiado bloqueada para notarlos. Mi antiguo estilo de vida hubiera dejado que el ego pisoteara mi intuición, y yo sólo me habría encogido de hombros ante la sugerencia de ir a la cafetería. O incluso habría sido aún más plausible que, para empezar, ni siquiera hubiera escuchado el mensaje. Mi relación con el espíritu se había vuelto tan sólida, que podía recibir la orientación y vivir muchos sucesos milagrosos y pletóricos de amor.

Inspiración

La relación que había construido con mi guía interior estaba llena de inspiración. Cada vez que me sentaba a meditar o que invocaba a la guía a través de la oración, recibía su iluminada respuesta. A menudo se dice que, cuando estás inspirado, también te encuentras “espiritualizado”. Por medio de la práctica espiritual yo había logrado preparar un espacio para recibir a la inspiración todos los días. Mi vínculo con el espíritu provocaba que la inspiración estallara en mi interior.

Esta inspiración me resultó bastante útil cuando escribí mi primer libro, *Add More ~ing to Your Life*. Al comienzo del proceso de escritura, invité al espíritu para que participara. Jamás había escrito un libro hasta ese momento y, por lo tanto, todavía tenía la mente repleta de las porquerías del ego. En lugar de asustarme, sin embargo, le entregué el miedo a mi guía interior y permití que ella me dirigiera. A cambio, se hizo cargo de mí. Cada vez que me sentaba a escribir, le pedía a la guía que participara. Esta invitación provocó que yo estableciera un vínculo con el espíritu y, en ese instante, la inspiración comenzó a fluir. Algunas noches me quedé escribiendo hasta muy tarde, y mis dedos se movían a toda velocidad sobre el teclado, mientras mis pensamientos se iban vertiendo sobre la página. Entonces sentía que había una voz interior que se expresaba a través de mí. Gracias al contacto permanente con el espíritu, el proceso de escritura fue muy fluido y, de hecho, hasta divertido. El hecho de invocar al espíritu eliminó cualquier duda y me proveyó constantemente de la inspiración que tanto buscaba.

La guía interior me volvió a llenar, una vez más, de algo que yo había estado buscando en el exterior. Además, ya no dependía de una pareja sentimental para sentirme inspirada; lo único que tenía que hacer era permanecer vinculada a mi guía interior y dejar que la inspiración fluyera.

Apoyo y orientación

Armada del espíritu, podía hacer cualquier cosa. Estaba segura de que mi voz interior del amor me apoyaba de manera incondicional. Cada vez que me veía atrapada en un tornado del ego, el espíritu me apoyaba; si alguna vez me desviaba, siempre aparecía algo que captaba la atención de alguno de mis sentidos o que me daba un golpe en la cabeza que me ponía nuevamente en la dirección correcta hacia el amor. Si mi trabajo o las relaciones personales se estancaban por alguna razón, el ego se frustraba y, por lo tanto, se portaba muy mal. Sin embargo, en cuanto me detenía a reflexionar sobre los resultados, también el espíritu aminoraba la marcha.

En una ocasión, cuando estaba tratando de conseguir que se firmara un contrato importante, llegó este tipo de orientación. Los abogados se habían retrasado por alguna razón y los puntos a negociar eran delicados. El trato estaba tomando muchas más semanas de las que yo esperaba y el ego se volvía loco. Trató de convencerme de que perdería el negocio o algo saldría mal. Cuando finalmente acordamos los términos y estábamos a punto de firmar el contrato, surgió una oportunidad mejor. El momento era perfecto porque necesitaba incluir en el contrato original una cláusula que me permitiría participar en ambos proyectos. Si hubiera firmado un día antes, me habría quedado fuera del otro negocio, por lo que me pareció evidente que el espíritu había jugado un papel importante en el retraso para la firma. La orientación puede llegar de muchas maneras, incluso, cuando parece que las cosas no están saliendo de la forma que a nosotros nos gustaría. El *curso* nos recuerda que el espíritu tiene para nosotros un plan mucho mejor que el nuestro, y en mi caso, la orientación se presentó de manera constante desde el principio; de hecho, se manifestaba con tanta frecuencia que llegué a aceptar y recibir con gusto todos los retrasos y las desventajas que se presentaron.

La soledad desapareció

En cuanto el espíritu estuvo más tiempo conmigo, empecé a sentir como si alguien me acompañara en todo momento. Era una sensación que había anhelado desde la adolescencia, por lo que, cada vez que me vinculaba con el amor interior, la soledad desaparecía. En verdad comencé a gozar muchísimo estar con el espíritu, tanto, que moría por llegar a mi departamento y estar sola para meditar, escuchar música, escribir o dibujar. De hecho, me salía temprano de las fiestas para ir a casa y meditar, y valoraba mucho el tiempo que pasaba en silencio con el espíritu.

El espíritu se manifestó para mí

Toda mi vida había deseado con desesperación que me escucharan, y mi nueva relación con el espíritu satisfizo esa carencia. Cada vez que le pedía ayuda a mi guía interior, recibía una respuesta llena de inspiración. Una vez más, las respuestas llegaban en forma de voz interior, de la escritura que liberaba a flujo de conciencia, la intuición inspirada y las maravillosas sincronicidades. Me sentí muy bien al ser escuchada, y descubrí que, si era paciente, siempre recibiría respuesta. Aprendí que, si me desesperaba y trataba de controlar la respuesta de cualquier manera, sólo lograba bloquearla. Por eso, en lugar de alterarme, pedía ayuda y esperaba pacientemente que la guía interior me respondiera. En lugar de presionar y gritar para que el mundo me escuchara, ahora volvía a mi interior y ahí siempre recibía una solución.

Lo encontré

Era obvio que me había enamorado del espíritu. Era un amor como no había conocido nunca antes y que me llenaba de un amplio espacio interior. Y como ya no trataba de encontrar el amor y la plenitud en el amor de una pareja, por fin pude desengancharme de los hombres. Tampoco esperaba que mis padres o mis amigos me salvaran, así que también me liberé en ese sentido. Ahora podía disfrutar de mis relaciones personales exclusivamente por lo que eran en un momento determinado. Por fin dejé atrás mis mayores expectativas y permití que las personas fueran lo que podían ser. Estaba plenaria del espíritu y me sentía completa al fin. Entendí, por primera vez en mi vida, el significado del amor verdadero. Ahora sabía que el amor no era un sentimiento que sólo se presentaba una vez y que sólo podría sentir gracias a un novio. El amor está en todo. Yo sentí su presencia en la naturaleza, en la compañía de un nuevo amigo, al leer un libro o en un paseo en bicicleta. El amor no se podía adquirir, era algo que siempre había temido. Aprendí que el amor es generoso y abundante, que existe en cantidades infinitas y nunca se acaba. Puedes cobrar conciencia de ello, o no. Lo único que yo tenía que hacer era sentarme a meditar, sonreír a los desconocidos, hacer una buena obra al azar o pensar con mi guía interior. Cualquiera de esas acciones bastaba para volver a activar mi creencia en el amor. La relación que tenía con el espíritu me ayudó a “abatir los obstáculos que se interponían entre yo y la presencia del amor”.

El puente

Al llegar a esa etapa de mi desarrollo intelectual, me encontraba en lo que en el *curso* se llama “puente”. El puente es “la distancia entre el engaño y la verdad, entre la percepción y el conocimiento”. A este puente se le describe como la visión de paz y perdón del espíritu. Es una transición en la perspectiva que tenemos sobre la realidad, la transición que nos conduce del miedo del ego, de vuelta al paraíso, es decir, de vuelta al estado interior en que se conoce el amor. En ese momento en realidad sentía como si caminara sobre un puente que iba de mi antigua vida a un nuevo mundo. Pero lo mejor era que no estaba sola. Literalmente, la presencia del espíritu me rodeaba y me escoltaba en mi paso sobre el puente. El *curso* dice: “La verdad se apresuró a conocerte porque tú la invocaste. Si supieras quién camina a tu lado en el camino que escogiste, el miedo no sería posible.” Ahora sé que contaba con un compañero, guía, maestro y amigo. Gracias a la orientación que me brindó el espíritu, entregué mis oscuros miedos, recibí milagros y continué caminando sobre el puente.

Sanación

Mi fe en el espíritu fue la respuesta a todos mis problemas; todo fue sanando, de mis adicciones a la codependencia, hasta las enfermedades físicas. El *curso* tiene una maravillosa frase que me inspiró a lo largo del proceso de sanación: “¿Puedes imaginar lo que sería no tener preocupaciones ni ansiedades? ¿Estar perfectamente tranquilo y en paz todo el tiempo?” Hace un año esta frase me habría sonado como un sueño de opio, pero ahora se había convertido en mi realidad; mis preocupaciones y ansiedades se evaporaron y, por fin, yo estaba en paz.

La propagación del amor

Mi mente había sido restaurada y había vuelto a lo que el curso llama “la percepción verdadera”. El curso describe este concepto como la experiencia de la comunicación genuina en nuestra mente, la que permite que a través de nosotros mismos se pueda compartir el espíritu. Para mí de pronto se hizo evidente que tenía que aprovechar mi conexión con el espíritu para fortalecer el compromiso que tenía de servir a otros. Yo ya había logrado liberar algo de espacio en mi mente para recibir al amor, pero ahora era tiempo de compartirlo.

Mi vínculo con el amor del espíritu se reflejó de varias maneras. Una de ellas fue la respuesta a mi trabajo. Mis grupos de entrenamiento crecieron y los salones de conferencias en donde me presentaba de pronto siempre estaban repletos. Asimismo, cuando se trataba de enseñar y dar conferencias, noté que cada vez se me facilitaba más hablar con espontaneidad. Por lo general, escribía un breve resumen para cada conferencia, pero luego lo guardaba antes de comenzar. Ahora podía hablar por horas del tema del amor y el espíritu. Podía responder cualquier pregunta que me hicieran. Era sencillo porque las respuestas eran siempre las mismas: todo se reducía al amor.

Las mujeres de mi comunidad me buscaban y pedían ayuda con frecuencia. Llegó un momento en el que ya no pude ser su maestra y mentora de manera individual, y me fue bastante difícil negarme a atender sus llamadas. Por eso decidí recurrir a mi interior para pedir ayuda. Le pregunté a mi guía interior de qué manera podía compartir aquel amor de forma masiva sin desgastarme por completo. A eso, mi guía interior respondió: “¡Por medio de Internet!” ¡Ahí estaba la solución! El espíritu me orientó para que diseñara un sitio de red social llamado herfuture.com, en el que las mujeres podrían encontrar mentores y, a su vez, ser mentoras para otras mujeres.

Gracias a Internet pude crear el espacio perfecto para una comunidad de mujeres que se podrían conectar, servir y amar entre sí. El sitio fue un éxito desde el principio. Miles de mujeres se inscribieron y empezaron a comunicarse entre ellas. Cada vez que entraba al sitio, sentía que una oleada de amor se apoderaba de mí. Las mujeres creaban grupos (Power Posses) con base en distintos temas que iban desde salud y bienestar, hasta la oración colectiva. El amor se desbordaba de la pantalla de la computadora. Este sitio de Internet fortaleció lo que acababa de aprender: que el amor está en todo. Aprendí que la energía y la intención detrás de este sitio viajaban a través de Internet. Cualquier persona que necesitara encontrar el sitio lo haría y lo usaría como una guía para volver al amor. Recibí miles de correos electrónicos de mujeres que decían cosas como: “Encontré esta página justamente cuando la necesitaba.” Lo que ellas no sabían era que el espíritu fue quien las condujo hasta ahí. El espíritu trabajaba a través del sitio para enseñarnos a sanar las unas a las otras.

Los fuertes vínculos que ahora tenía con las mujeres que aparecieron en mi vida me llenaron todavía más de amor. Sentía que una furiosa chispa encendía mi comunidad. Estas relaciones ilustraron una de las lecciones del *curso* que se basa en las relaciones amorosas especiales. El curso nos enseña que debemos hacer más fraternales nuestras

relaciones amorosas especiales, y que a las relaciones fraternales (amistades) debemos darles un toque romántico. Eso fue justamente lo que me pasó. Debido a que encontré el romance y esa chispa siempre encendida en mis relaciones de amistad, pude liberar a los hombres de todavía más presión. Fue una manera más en la que el espíritu se manifestó a través de mí para ayudarme a superar los patrones de codependencia. En ese momento logré entender el verdadero significado de tener relaciones fraternales con un toque de romanticismo.

Si le hubiera contado a alguien que tenía una relación con el espíritu, se habría asustado bastante. Incluso, cuando traté de explicárselo a mis amigos, se negaron a creerme. Pero no me importó, porque respetaba el proceso y me daba cuenta de que su ego no podía comprender por lo que yo estaba pasando. Lo entendía porque yo, al igual que ellos, jamás habría podido entender una situación tan asombrosa, si no la hubiera vivido en carne propia. Curiosamente, aunque estas experiencias les sonaban descabelladas a otros, a mí me parecían lo más adecuado que me había sucedido jamás. Mi vínculo espiritual me ayudó a confiar en mí misma y me permitió renunciar a todos aquellos que se negaban a creer en mis nuevas prácticas y forma de ser. Confié en mi guía interior y no permití que el escepticismo influyera en el flujo de ella. Le di la bienvenida al sentimiento de paz y amor incondicional.

Tu relación con el espíritu

Es importante reconocer de nuevo que todo mundo tiene un vínculo personal con el espíritu que entiende a su manera. Incluso aquellas personas que tienen fe total en el ego se vinculan con el espíritu sin siquiera darse cuenta. Puede ser a través del amor que sienten por un instrumento musical o por practicar deportes con sus amigos. Piensa en esos momentos en que sientes escalofríos o percibes una sincronicidad desenfrenada. El trabajo que realizaremos en este capítulo se enfocará en que cobremos conciencia de nuestra relación personal con el espíritu. A lo largo del libro hemos ido fortaleciendo esta relación, pero ha llegado el momento de observar cuánto ha crecido. Te voy a exhortar a que analices con cuidado las maneras en que el espíritu ha intervenido en tu vida, en cómo te ha orientado y en qué momentos has estado más conectado. Si les prestas atención a estos sucesos, estarás más disponible para participar en ello, en lugar de pasarlos por alto. Yo, por ejemplo, puedo recordar muchos momentos de mi vida en los que el espíritu trató de intervenir, pero no me detuve lo suficiente como para escucharlo. El objetivo de este capítulo es aprender a prestar atención. Para estar más consciente del vínculo entre tú y el espíritu, y hacer lo que te corresponde para mejorar la relación, debes contemplar la manera en que participa el espíritu en tu propia vida. Si te esfuerzas en hacerla crecer, esta relación te proveerá de toda la satisfacción que deseas para poder vivir con tranquilidad.

Riega la planta

Los ejercicios que hemos realizado hasta ahora son como semillas que plantamos para que puedas hacer crecer tu relación con el espíritu. Ha llegado el momento de regarla. Tu relación crece cada vez que honras al espíritu, por eso debes pensar en ella de la misma forma que lo haces en las relaciones interpersonales. Si ignoras todo el amor que recibes de una persona, es posible que pierdas la pista del vínculo que tienes con ella. El espíritu está disponible para todos, todo el tiempo, pero es nuestro deber prestar atención a este vínculo y permitirle crecer.

PASO 1. PRESTA ATENCIÓN

Para ser más consciente de cómo se vincula contigo, empezaremos por hacer una lista de todas las maneras en que lo has percibido. Si no estás seguro de cómo hacerlo, toma los siguientes ejemplos como una guía. Es posible que percibas al espíritu como un escalofrío que te recorre el cuerpo, como una fuerte intuición, sincronicidad o voz interior. También lo puedes sentir como una oleada de amor que se apodera de ti cuando estás con ciertas personas o en situaciones específicas.

Muy a menudo, la gente percibe al espíritu cuando practica actividades físicas; puede ser poco después de correr por un buen rato o al bailar. Presta atención a todas esas ocasiones en que sientes que se estableció un vínculo entre tú y un poder superior. Haz esta lista y cobra conciencia de cada vez que el espíritu te da una palmadita en la espalda.

PASO 2. COBRA CONCIENCIA

Ahora que ya tienes la lista, es importante que cobres conciencia de estos momentos. En lugar de pasarlos por alto, trata de asimilarlos. Date la oportunidad de imbuirte en el sentimiento del amor. Para mí no hubo nada más agradable que el tiempo que pasé absorbiendo el amor del espíritu a través de la meditación y el ejercicio. Quédate inmóvil y dale la bienvenida a la presencia, deja que entre a tu mente y cuerpo. Permítele al espíritu que ingrese a través de ti y disfruta de la conexión.

PASO 3. RIEGA LA PLANTA

Ha llegado el momento de añadirle agua a la relación, o “regarla”, por medio de la activación de los encuentros espirituales. Por ejemplo, si sabes que puedes establecer un vínculo con el espíritu por medio de la escritura de la guía interior, entonces prácticala. Si sabes que puedes hacerlo a través del yoga, prepara tu tapete. Toma algo de tiempo durante el día para estar con el espíritu. Este compromiso de vincularse con él es similar a cuidar de una planta: para que crezca, debes regarla.

A medida que fortalezcas tu relación con el espíritu, empezarás a sentirte más completo, de adentro hacia afuera. Es entonces cuando renunciarás a los apegos y propagarás la energía llena de confianza que proviene de la paz interior. En mi caso, el hecho de exudar plenitud me sirvió para atraer gente y situaciones que eran igual de sanas que yo. Conforme mi relación con el espíritu creció más y más, también lo hicieron las relaciones que tenía con otras personas. En el siguiente capítulo verás que con nuestra plenitud podemos atraer relaciones sanas que reflejen nuestra luz interior. Es a lo que el *curso* llama, “relación sagrada”.

10

EL AMOR GANÁ

Laantidad de tu relación los perdona a ambos, y revierte los efectos de lo que los dos
vieron y creyeron.

Un curso de milagros



a comodidad, la seguridad, la inspiración, el apoyo y el amor que recibí del espíritu, era todo lo que había estado buscando en un hombre, y por eso, ahora que tenía acceso a este vínculo, me sentía satisfecha de verdad. Brillaba del interior al exterior. Mis amigos y familiares comentaban con frecuencia lo relajada que me veía y, cuando hablaban de mí, usaban palabras como “tranquila” y “centrada”, lo cual era totalmente nuevo. Era algo asombroso, porque la mayor parte de mi vida la había pasado sintiéndome un caso perdido, sin embargo, ahora que estaba vinculada con el espíritu, la gente que me rodeaba reflejaba el sosiego de mi estado interno. Curiosamente, esta transición se sentía natural. Con toda elegancia pude despojarme de la frenética forma de ser que tenía y adoptar una nueva y fresca visión de la vida que acepté de inmediato.

Debido a mi cambio interior, el universo empezó a enviarme muchos regalos. Mi carrera avanzaba con rapidez, las amistades se fortalecían y, de la nada, surgieron nuevas oportunidades de tener relaciones sentimentales. Yo emitía vibraciones en una frecuencia tan alta, que la energía atraía la grandeza como si se tratara de un imán de grandes proporciones. Ahora los hombres que se acercaban a mí eran fabulosos, estaban disponibles y, además, de verdad querían estar conmigo. El hecho de que este tipo de hombres se acercaran a mí me demostró lo mucho que me había transformado. Ya no emitía la vibra de una mujer desesperada, ni de estar buscando con impaciencia la seguridad en alguien más. Ahora era plena, íntegra y pletórica del espíritu. Gracias a eso, ahora conocía hombres encantadores a los que les gustaba tanto como yo me gustaba a mí misma. Mi luz interior brillaba hacia el exterior y todo mundo podía percibirlo.

El plan del espíritu era mejor

A pesar de que me sentía muy contenta de permanecer soltera, el espíritu me dirigió de vuelta a una relación. Hay ocasiones en nuestra vida que la sanación y el aprendizaje más delicado ocurren cuando nos encontramos solos; y hay otras en que el espíritu nos conduce hasta la pareja sentimental perfecta para darnos una mejor oportunidad de crecimiento. En este caso me dirigió al reencuentro con un antiguo novio: con el que había terminado en paz, un año antes. Jamás me lo habría imaginado, yo pensaba que esa relación se había terminado para siempre. Sabía, por mis estudios del *curso*, que la relación no había terminado en un nivel espiritual, sino que había cambiado de forma. A pesar de que estuvimos alejados por más de un año, seguíamos conectados en el aspecto espiritual: ese vínculo no murió jamás.

A veces sentía su energía cuando meditaba. Mi guía interior me hacía tener pensamientos amorosos respecto a él, lo cual también daba paso a sentimientos cálidos y, unas horas después, recibía un correo electrónico de él, en el que me decía: “Pienso en ti.” Todo el tiempo que estuvimos separados físicamente, nos mantuvimos conectados a través de la energía. En cuanto ambos renunciamos por completo a la relación, el espíritu intervino y nos dirigió a lo que de verdad era correcto. Y, tal como lo quiso el universo, nos reunimos otra vez. Yo decidí aceptar la misión porque sabía que el espíritu haría por mí lo que yo no podría. ¡Fue algo que jamás habría podido planear de haber querido!

El espíritu me condujo de nuevo a mi novio para vivir lo que el *curso* llama “relación sagrada”. La relación sagrada se produce cuando deshacemos el lazo impuro o la relación especial por medio de un cambio con el que el objetivo deja de ser la culpa para convertirse en el perdón. En la relación sagrada a ambos se nos conduce a trascender el ego. Después de haber estado separados un año y de hacer nuestra tarea, ahora nos sentíamos más completos y preparados para una relación sentimental satisfactoria. El *curso* nos enseña que en las relaciones sagradas: “Cada uno ya miró en su interior y vio que no había carencia. Aceptando su plenitud, la ampliará al unirse a otro tan pleno como sí mismo.” Aunque ninguno de nosotros había sanado por completo, ahora éramos mucho más plenos que antes. En la primera encarnación de la relación éramos sólo dos personas incompletas que se habían juntado en un intento por complementarse y alcanzar la plenitud. Pero, evidentemente, eso no funcionó. En esta ocasión fuimos reunidos para trascender la división del ego y para ser parte de nuestra relación sagrada.

El *curso* nos dice que: “La relación sagrada, un paso importante hacia la percepción del mundo, es algo que se aprende.” Es aquella antigua e impura relación, pero transformada y vista de una forma nueva. La relación sagrada es un extraordinario logro de la enseñanza. Desde que surge, se desarrolla y se logra, y en todos sus aspectos, representa la reversión de la relación impura. Pero no se le debe temer ya que la única fase difícil es el principio ya que; en él, el objetivo de la relación sufre un cambio abrupto a exactamente lo contrario de lo que solía ser.

Esta nueva encarnación de la relación me ofreció la oportunidad de renunciar a los resentimientos del pasado, disfrutar de cada momento y darle la bienvenida a todo el

aprendizaje que implica el amor sagrado.

La fuerza invisible

El espíritu es el casamentero máximo. Nos demos cuenta o no siempre entramos y salimos de las relaciones con el objetivo de experimentar lo bueno, lo malo y, a veces, lo súper feo. Si obedecemos esta orientación y permitimos que la guía interior nos diga qué hacer, entonces podemos sanar y crecer, y, entonces, estaremos listos para vivir el amor sagrado. En cuanto mi antiguo novio y yo nos reunimos por medio del perdón, sentí que el espíritu era el que intervenía como una invisible pero torrencial fuerza. Ahora nuestra relación se basaba en la aceptación y el perdón, y, por lo tanto, había dejado lugar para que el espíritu estuviera presente.

Pero no me malinterpretes, no todos los días eran miel sobre hojuelas. El hecho de que nuestra relación trajera consigo un bagaje tan antiguo la convertía en la misión perfecta para aquel momento. Era justo lo que necesitaba para aplicar lo aprendido en el *curso*, y acercarme más al conocimiento del amor sagrado. Durante una gran cantidad de horas, los pensamientos de miedo me dieron vueltas en la cabeza. El milagro era, sin embargo, que mi necesidad sólo podía durar algunas horas, nunca meses. Ahora tenía las herramientas necesarias para combatir el miedo, renunciar a la separación y volver al amor. Esta relación me ofrecía la oportunidad ideal de fortalecer mi práctica espiritual aún más.

Estaba lista, dispuesta y preparada para aceptar esa nueva misión, no obstante, sabía que me enfrentaba a un gran desafío. Debido a que todo iba muy bien, mi ego reforzó su juego con sospechas de infidelidad y algo de la amargura remanente. Prácticamente tomó miedos que no existían anteriormente, y trató de darme una paliza con ellos. Yo no podía, por ejemplo, sacudirme la idea de que mi novio encontraría a una mujer que le gustaría más que yo. Este miedo se basaba en la antigua forma que tenía nuestra relación. Mi ego venía arrastrando, al presente, la neurosis del pasado; pero nada de eso era real. Yo tenía dos opciones: elegir el miedo y sabotear mi relación, o reírme. El *curso* nos enseña que no debemos tomar al ego y su universo en serio, porque esto hace que el miedo se vuelva real en nuestras mentes. Lo que debemos hacer es reírnos con gentileza de la “idea pequeñita y loca” y de todo el terror que aparenta. Al reírme de estas ideas, pude renunciar a ellas, una por una, y cada vez que me negué a aceptar un pensamiento del ego, desarrollé un lazo más sólido con la santidad de la relación.

Mientras me reía del ego, también reafirmé mi práctica con una invocación al perdón. Quería que éste fuera la herramienta principal para conservar mi amor sagrado y renunciar al miedo del ego. Rezaba todos los días para dejar el pasado atrás y perdonar los engaños del ego. Por medio del perdón traté de recordarme a mí misma de la falsedad. También añadí la ayuda de un recordatorio visual; coloqué una fotografía de mí y mi novio sobre el escritorio, con una notita que decía: “Renuncio a todo mi miedo porque sé que ahora tengo quién me guíe.” Asimismo, todas las mañanas repetía el mantra, “te perdono y renuncio a ti”, y lo bendecía antes de comenzar el día. Decía una oración en silencio para pedirle al espíritu que le ayudara a rendirse con amor, y que a mí me diera la oportunidad de renunciar a los pensamientos negativos del ego respecto a

nuestra relación. Aquella rendición cotidiana me mantuvo vinculada con el amor y protegió la relación de la violenta reacción del ego.

Cada vez que el ego atacaba a mi novio con los engaños de miedo rescatados del pasado, o que se ponía como loco por el futuro, yo invocaba al perdón, renunciaba al pensamiento y volvía a empezar. En lugar de atacar, nos perdonaba: a él, a mí y al pensamiento. El perdón se convirtió en mi botón automático para borrar todo y comenzar de nuevo; era lo que me mantenía en equilibrio. Por otra parte, debido a que estaba tan consciente de mantener el flujo del amor, la presencia del espíritu se mantuvo constante en la relación. Me llegaron más misiones, pero siempre me llevaron a resultados positivos. Por ejemplo, con frecuencia me descubría desenterrando miedos del pasado como, “No valgo lo suficiente” y “Mi novio me va a dejar”. Anteriormente, habría proyectado esos miedos en él, o habría permitido que mi mente preparara escenarios muy lúgubres, pero ahora sólo recurría al trabajo que había hecho con el *curso*. Primero observaba “la idea pequeñita y loca del ego”, y la reconocía como miedo del pasado. Luego me fijaba de qué manera estaba tratando de hacer que mi novio fuera especial y mejor que yo, cómo trataba de encontrar la plenitud a través de la relación. Finalmente, nos perdonaba, a él y a mí misma. Esta práctica del perdón me ayudó a renunciar al engaño de que él estaba separado de mí, y me sirvió para restaurar de inmediato el vínculo con el espíritu, así como la creencia de que él y yo éramos uno solo. Trabajé mucho, pero todo el tiempo recibí el apoyo de la conexión que tenía con el espíritu.

Pero no creas que el perdón fue el único método que utilicé para mantener el flujo del amor: la práctica de la meditación también fue fundamental. Con mucha frecuencia practicaba la “meditación de los rayos intensos de luz”, que tanto sosiego me había dado en el pasado. Se trata de la meditación en que producía una imagen de él y yo juntos, y luego dejaba que apareciera una visión de luz que se extendía de su corazón al mío. La luz se expandía por medio de mi respiración, hasta que lograba apoderarse de nuestros cuerpos y transformarnos en intensos rayos de luz. La práctica de esta meditación siempre fue un fuerte recordatorio de que el miedo se derrite cuando el espíritu interviene y lo único que prevalece es el amor.

La renuncia a los símbolos y lo especial en los otros

La nueva encarnación del vínculo con mi novio me ofreció excelentes oportunidades para trabajar con profundidad en el curso. Mi desafío consistió en renunciar de verdad a toda creencia de que la relación era especial. El *curso* nos enseña que el ego se enfoca, particularmente, en la forma y los símbolos. Es decir, las proyecciones adoptan distintas formas como: “Es que no gana suficiente dinero” o “¿Por qué no me ha propuesto matrimonio?” o “Es que ella no profesa mi religión”. El *curso* nos dice: “Cuando decides respecto a la forma de lo que deseas, entonces pierdes la noción de su propósito.” En este caso, la tarea consiste en cambiar nuestro enfoque, dejar de pensar en la forma de la relación y concentrarnos en el propósito, que es el amor. Si nos enfocamos en el amor, entonces podemos renunciar a los símbolos externos y volver a vincularnos con la verdad. Así nos deshacemos de todo el peso que el ego nos ha cargado. A mí, la práctica del perdón me ayudó a renunciar a todos los intentos por creer que los demás eran especiales, y al apego a la forma. Al desapegarnos de la forma del ego, entonces podemos recordar que todos somos uno. Ya no hay división ni “amores especiales”.

El *curso* nos enseña que: “Si anteponemos la forma, los símbolos y lo especial al propósito, entonces perdemos nuestra verdad.” Otra forma eficaz de renunciar a dichos símbolos consiste en darle la bienvenida al amor y a la inspiración que proviene de todos los aspectos de la vida, en lugar de sólo enfocarnos en una “pareja especial”.

Yo tuve la oportunidad de recibir una enorme cantidad de amor, y así, renunciar a la noción de que los otros eran especiales. Eso sucedió durante la gira para promover mi libro, la cual duró más de un mes y fue lejos de mi ciudad. Ese tiempo que permanecí alejada de mi novio, pude haber vuelto loco a mi ego y enviarme directo a esa zona en donde nos volvemos sumamente necesitados. Y para eso, sólo habría bastado con que el ego exacerbara el miedo que tenía de perder a mi novio. No obstante, sólo actué de la forma contraria a la que lo habría hecho tiempo atrás. Renuncié a la necesidad de percibir mi relación como la única fuente de amor e inspiración. Al hacerlo, logré abrir las compuertas y recibir ambos regalos de todas las personas con quienes entraba en contacto. Durante la gira pasé tiempo con cientos de mujeres de todo el país que se presentaron en los salones de conferencias para escucharme hablar. En cada ciudad me topaba con nuevos amigos. Era como si hubiera pasado un mes entero en una pijamada. El amor que recibí en el viaje me llenó y, en ese contexto de plenitud, el ego no pudo prevalecer, ni siquiera sobrevivir. Fue por esa razón que en ningún momento me sentí necesitada ni asustada, a pesar de estar lejos de mi novio. Nos extrañamos, pero no percibimos carencia. Sin importar en dónde, o con quién me encontrara, en todo momento estuve inspirada, y me sentí cuidada y plena.

También tuve la oportunidad de disfrutar de las aguerridas chispas que provenían del interior de mis nuevos amigos y amigas. Pasé horas riendo y celebrando la vida con mujeres de increíble inspiración. Con ellas sentí una especie de hermandad que no había vivido antes. En pocas palabras, el hecho de no aferrarme a la relación sentimental me permitió gozar de verdad la compañía de los demás.

Los encuentros sagrados

El *curso* compara la separación de nuestro ego con la idea de los rayos de luz que se separan del sol, o de las olas que se separan del océano. De la misma manera en que ni los rayos ni las olas se pueden separar del sol o el mar, nosotros no podemos alejarnos de los demás. Todos estamos fabricados con los mismos rayos de amor y formamos parte de un mar de verdad. La mejor manera de entender esto consiste en dar por hecho que todos los encuentros son sagrados. Cada persona con la que entramos en contacto nos ofrece una misión divina para que podamos ver el amor o el miedo. En cuanto nos comprometemos a ver el amor en todas las relaciones, también empezamos a renunciar a la separación y a encontrar la santidad en todas las demás personas. Cuando elegí ver el amor en todas las personas que conocía, pude deshacerme al fin de los pensamientos de desvinculación de mi ego. Asimismo, ver estos encuentros sagrados de amor me ayudó a renunciar al apego que le tenía a mi novio, poco a poco. Ahora ya podía ver el amor en todas las personas y ya no necesitaba que viniera solamente de una en especial. Ya no había división en el amor.

El espejo

Esta relación también se convirtió en un espejo perfecto, que me permitió seguir detectando mis fallas. Uno de los pensamientos del ego con el que todavía seguía lidiando era el de que yo también debía convertirme en alguien especial. Era un problema que había surgido en muchas de mis relaciones. Cada vez que hablaba demasiado sobre mí misma, o dirigía la conversación de tal manera que termináramos hablando de mí, mi novio me llamaba la atención. Al principio me puse a la defensiva, pero luego le pedí ayuda a mi guía interior. Utilicé la herramienta del espejo universal. El *curso* nos enseña que: “La percepción es un espejo, no un hecho. Y lo que ahí veo es mi estado mental, de la forma en que se refleja hacia el exterior.” A través de este mensaje aprendí que el mundo exterior se estaba reflejando en mi estado interno. Yo me sentí incómoda en cuanto él reaccionó ante mi deseo de ser especial, pero eso no fue nada más que el desagrado que me provocó mi propio comportamiento. Mi novio me envió un reflejo del detalle en el que yo debía trabajar. Esta imagen del espejo fue una señal de que debía dejar de defenderme y empezar a cambiar mis patrones de conducta. Tomé el reflejo como un indicio de que debía renunciar a mi propio yo especial y, por ello, cada vez que el ego me instaba a hacerme especial, comencé a rezar en silencio y a pedir la fuerza para renunciar a ese deseo. Al principio fue muy difícil porque no es sencillo mantenerse ecuánime cuando alguien señala tus peores fallas, pero trabajé con la lección del *curso* que enseñaba a no defendernos del engaño. Lo único que habría ganado con ponerme a la defensiva habría sido fortalecer al ego. En lugar de eso decidí confrontar al ego, perdonarme y pedirle al espíritu que me guiara durante el cambio. Aunque fue muy arduo cambiar el patrón de comportamiento, cuando lo logré, mi vínculo espiritual mejoró muchísimo, al igual que mis relaciones con todas las demás personas. De esa manera, mis relaciones también me ayudaron a ser una mujer más plena.

La gratitud

Al mismo tiempo que me conecté con el espíritu para perdonar, recibir a los encuentros sagrados y renunciar a los símbolos y a la noción de “lo especial”, también practiqué la gratitud y el aprecio. El enfoque en el amor libera el amor que vive en nosotros y le arroja una gran cantidad de luz al ego. Cada vez que éste trataba de desanimarme con su discurso sobre el miedo, me concentraba en todo lo bueno de mi relación. Eso me ayudó a salir adelante y a sentirme llena de gratitud, en lugar de regodearme en sentimientos de carencia. Pero no creas que limité la gratitud a mi relación sentimental; también me enfoqué en las razones que me hacían sentir agradecida por todas las relaciones que tenía con otras personas. Este concepto en verdad me ayudó a renunciar a la noción de que mi relación sentimental era especial. Asimismo, me tomé el tiempo necesario para ponerme en contacto con mis amigos y mi familia, para hacerles saber cuánto los amaba. Cuando vi, con gratitud y aprecio, a toda esa gente tan cercana, también pude ver que mi novio era igual a los demás. Esto fortaleció la plenitud de la relación y sirvió para desarmar cualquier remanente de la preferencia que podría haber tenido por él. El amor engendra más amor.

La verdad

Tanto mi novio como yo habíamos mantenido en orden nuestras respectivas vidas. Hicimos el compromiso, el uno con el otro, de que sacaríamos a la luz todos nuestros oscuros engaños y al ego que los alimentaba, cada vez que fuera necesario. Gracias a esto, la relación sagrada continuó fluyendo a su manera. Si las cosas no andaban bien, hablábamos al respecto y nos perdonábamos cuando era necesario. Esa hermosa danza cotidiana de amor era todo lo que yo había pedido tener en una relación, pero lo más importante era que, ahora, por fin estaba verdaderamente alejada de mis miedos. Cada vez que surgían los malos pensamientos, yo detectaba que eran falsos de inmediato, y gracias a ello ya no podían dominarme. Ahora era capaz de contemplar el pensamiento, perdonarlo y dejarlo atrás en cuestión de segundos. Ése era el milagro. Al fin me encontraba vinculada a una legítima fe en el amor.

La propagación del amor

Ahora que me encontraba serena en la relación, pude revelar lo mejor de la misma. Por ejemplo, ya no pasaba días enredada en el miedo producto de la codependencia, ni en pensamientos de agresividad. Aquel amor sagrado había logrado vigorizarme. Tenía tiempo y energía en abundancia, y podía compartirlos con toda la gente que me rodeaba. Uno de los beneficios más asombrosos que me brindó estar relajada en mi nueva relación fue el de poder presentarme a mis entrenamientos. Si hubiera permanecido en la alucinante estructura mental que antes tenía respecto a mi relación, jamás habría podido cumplir con este tipo de verdad. Sólo me habría enfocado en la basura de mi ego y me habría desconectado del compromiso que tenía de divulgar el conocimiento de la guía interior. Por fortuna, pude presentarme con plenitud, la cabeza despejada y un vínculo abierto para toda la gente que me rodeaba.

Además, tuve la oportunidad de contemplar de verdad la forma en que mis relaciones fraternales se tornaron más románticas. La lección del *curso* que mencioné en el capítulo 9 se volvió evidente y tangible. Una vez más me embargó el amor femenino y todas las maravillas que éste incluye. La amistad con mis amigas se volvió algo tan asombroso que dejé de *necesitar* que las chispas llenas de furia provinieran de mi pareja sentimental. De pronto, mi amistad con *todas las personas* ¡me encendió! Por primera vez en la vida sentí que había equilibrio en mis relaciones personales; había logrado despojarme de esa noción de que existía “gente especial”, que tanto mal me había hecho, y, por lo tanto, también fui capaz de propagar el amor. Ahora podía deleitarme, tanto con el tiempo que pasaba con mis amigas y amigos, como con el que pasaba con mi novio.

Para ser pleno

El amor sagrado está disponible para todos, sin embargo, el objetivo no es andar en busca de la relación sagrada. Podría decirse que, más bien, se trata de abatir los obstáculos que se interponen entre nosotros y la plenitud. El *curso* nos enseña que: “Tu objetivo no es buscar el amor, sino buscar y encontrar todas las barreras que has construido en tu interior para no alcanzarlo.” Si encontramos dichas barreras, podemos abatirlas y volvemos plenos, y, con eso, también lograremos atraer a esas personas que son similares a nosotros. En realidad sólo podemos estar listos para el amor santo en el instante que dejamos de necesitar que alguien más nos complemente. Es por ello que el trabajo de este capítulo está diseñado para fortalecer tu vínculo con el espíritu y que aprendas a ser más pleno. ¡Descuida! El espíritu se encargará del resto.

A pesar de que este trabajo está dedicado a tu plenitud personal, también recibiremos con alegría, en esta práctica, a todas las personas que se pueda, porque debes recordar que las relaciones representan el principal mecanismo de enseñanza del espíritu. Comienza a analizar con detenimiento a la gente que forma parte de tu vida e identifica las formas en que cada persona ha sido tu guía en algún momento.

PASO 1. ¿QUÉ ES LO QUE HAS INVERTIDO EN EL ENGAÑO?

Recuerda que el *curso* nos enseña que: “Insistencia significa inversión.” Es por esto que, cada vez que insistimos en enfocarnos en algo, en realidad estamos invirtiendo en ello. En este paso te exhorto a notar lo que estás invirtiendo. ¿En cuáles de tus relaciones estás volviendo a estimular el engaño? El objetivo de este paso es observar en cuáles aspectos de tu vida estás invirtiendo más miedo tan sólo porque te enfocas en ellos. Al reconocer estos patrones, podemos modificar el enfoque e insistir en invertir amor en vez de odio. Por ejemplo, si yo hubiera insistido en invertir en mi antiguo engaño y me hubiera hecho creer que no valía lo suficiente para mi novio, habría destruido la oportunidad de encontrar el amor sagrado. Al enfocarme en lo bueno, elegí insistir en el amor y, por lo tanto, invertir en el amor.

PASO 2. ¿QUIÉNES SON TUS ESPEJOS?

El *curso* nos dice: “El mundo se encuentra solamente en la mente de su creador. No creas que está afuera de ti.” Trata de asimilar este concepto. El trabajo que haremos en este paso te ayudará a reconocer mejor la forma en que has proyectado tu miedo hacia otras personas. Para que puedas acercarte más a tu plenitud, debes dejar de señalar a otros y mirar hacia adentro para recibir orientación. Evita enojarte y atacar cada vez que alguien te provoque. Si atacas, lo único que lograrás será reforzar el miedo. En lugar de eso, pregúntate, *¿qué es lo que viene para mí?* Y luego invita al espíritu para que te guíe y te ayude a entender el obstáculo que representa tu propio ego. Este paso es crucial para profundizar en tu plenitud. Recuerda que debemos usar el espejo para buscar en nuestro interior todo aquello que no encontramos afuera.

PASO 3. ELIGE NO VER CARENCIAS

Recuerda que la carencia que ves en otros provoca más carencia en ti. El *curso* nos enseña que: “El pecado es una percepción estrictamente individual, que se ve en los otros, pero que cada quien cree que tiene en su interior.” Aprovecha este paso para entender que el pecado que ves en otros fortalece la oscuridad que percibes en ti mismo. El perdón, sin embargo, te puede ayudar a debilitar a la oscuridad. Nuevamente, si eliges ver el amor en lugar de la oscuridad, podrás volver a fortalecer tu práctica del perdón. Decide, paso a paso, percibir el gozo y el amor, incluso en los lugares más lúgubres. Piensa que, sin importar cuán grandes o insistentes sean, no estamos en deuda con ningún miedo ni estructura mental. Así es, nosotros somos quienes elegimos desde qué perspectiva verlos. La práctica de la oración te puede ser de gran ayuda, y, para liberarte aún más, no olvides complementarla con meditación. Con estas acciones ya estamos eligiendo percibirnos de una manera distinta porque, como debes recordar, no estamos comprometidos con ningún miedo ni estructura mental, sin importar cuán grandes o insistentes sean.

Meditación de la renunciación

Sigue mis instrucciones. También puedes descargar el audio de esta meditación de www.gabbyb.tv/meditate.)

- ◆ Siéntate erguido en una silla, con los pies bien plantados en el suelo.
- ◆ Inhala a través de la nariz y exhala por la boca. Crea en tu mente una imagen de la persona o personas a quienes debes perdonar.
- ◆ Inhala: Elijo no ver las carencias en ti.
- ◆ Exhala: Elijo verte sólo como amor.
- ◆ Inhala: Renuncio a todas las proyecciones del miedo.
- ◆ Exhala: Lo único que recuerdo es que el amor es real.
- ◆ Inhala: Llamo al perdón para que me ayude a sanar.
- ◆ Exhala: Pido liberación.
- ◆ Inhala: Te veo como amor.
- ◆ Exhala: Me veo a mí como amor.
- ◆ Inhala hondo por última vez, y exhala. Abre los ojos cuando estés listo.

PASO 4. DEJA QUE EL ESPÍRITU INTERVENGA

El *curso* nos recuerda que la relación sagrada es “una luz más fulgurante que el sol que alumbría el cielo”, y que el espíritu la escoge como parte del plan para volvemos a vincular con el amor. Ahora podemos descansar con la certeza de que no necesitamos presionar, manipular ni controlar el resultado. Lo único que debemos hacer es perdonar y elegir ver al amor. Por medio de la práctica del perdón continuará nuestra invitación para que el espíritu sea quien nos guíe. El *curso* también nos dice que: “Cualquier error que tú y tu hermano llegaran a cometer ya habrá sido corregido con delicadeza por alguien más.” El espíritu (ese “alguien más”) siempre guiará la relación para que llegue a la alegría sagrada. Pero recuerda que no tienes que hacer nada, sólo deja que el espíritu se haga cargo.

El hecho de invitar al espíritu a participar en tus relaciones te infundirá una fuerte sensación de poder. Ya no sentirás que necesitas saber cómo, por qué y cuándo. Ahora podrás relajarte y dar por hecho que el espíritu cuenta con un plan genial. Entre más dejemos nuestras relaciones y anhelos en manos de la guía interior, más sosiego tendremos en la vida. En el siguiente capítulo entenderás cuán eficaz puede ser este cambio.

11

ESPERA MILAGROS

Los milagros son algo natural. Si no ocurren, es porque algo anda mal.

Un curso de milagros

Por casi un año avancé en el aspecto espiritual como si fuera en piloto automático. Todo era miel sobre hojuelas. Fui testigo de muchos milagros y llegué a esperar que sucedieran. Mi compromiso con el amor y el espíritu me tenían enganchada por completo. Sabía que el universo me respaldaba y, a medida que mi vida interior se ampliaba, el ego se iba amansando. Asimismo, mi vida exterior comenzó a reflejar la abundancia que sentía en el interior. La vida era genial: mi novio y yo encontramos la casa de nuestros sueños; yo trabajaba en varios proyectos nuevos, daba conferencias en todo el país y me había convertido en una persona respetada en mi medio. Todo iba absolutamente bien, pero luego, siempre confiable, el ego volvió a entrar a hurtadillas. En esta ocasión decidió hacerme dudar de toda la grandeza y me convenció de que lo que me pasaba era demasiado bueno para ser verdad. Como resultado, empecé a juzgar a otros y a atacarme a mí misma. El hábito de considerar a otros especiales se exacerbó por completo. Incluso mis antiguos miedos controladores empezaron a sabotear a mi mente, que ya tan acostumbrada estaba a los milagros. En pocas palabras, el ego se volvió loco de atar.

Todo estaba bien mientras mis logros se mantenían dentro del campo que mi ego consideraba razonable, pero en cuanto mis estados internos y externos alcanzaban un nivel superior, el ego le daba una paliza al flujo espiritual. En cuanto me enganché de nuevo en aquellos pensamientos asados en el miedo, mi energía decayó y el vínculo con el espíritu se debilitó. Había llegado a un espacio demasiado pútrido y estaba desvinculada de la amorosa presencia de mi guía interior. Ahora estaba lidiando de nuevo con ideas como: “No puede ser tan sencillo para ti. Algo seguramente va a salir mal.” Por supuesto, estos pensamientos me deprimían, disminuían mi energía y perturbaban el flujo espiritual.

Los pensamientos influían en la energía, y la energía, en mis experiencias. Me di

cuenta de que esos pensamientos de desprecio e incredulidad debilitaban mi vínculo con el espíritu y, debido a eso, yo estaba volviendo a atraer patrones caóticos y resultados negativos. Cada vez que me veía enredada en la noción de “Esto es demasiado bueno para ser verdad”, comenzaba a dudar de las situaciones y a sentir el miedo y la falta de confianza. Esta idea de que yo no pertenecía ni valía lo suficiente sólo producía más energía negativa, y en ese estado negativo yo me esforzaba por tener un buen desempeño, me debatía convulsivamente respecto a mis relaciones y sentía que mi sentido general de paz se desequilibraba de golpe. Tomando en cuenta que ese patrón tenía su origen en la mente, sólo quedaba una solución: *mantener mis pensamientos positivos para que la vida fluyera de nuevo*. Pero, naturalmente, eso no sería tan sencillo. Tendría que retomar con rapidez mi trabajo del *curso* y vincularme de nuevo con la guía interior. Funcionó por un tiempo, pero el ego estaba decidido a vencerme, y para eso, echó mano del más asqueroso de sus trucos: el miedo a la grandeza.

A pesar de lo anterior, tenía ventaja sobre el ego, y gracias a eso pude resistir su violenta respuesta. Recurrí a mi interior, solicité ayuda porque sabía que el espíritu tendría una solución, y luego medité y esperé la respuesta. Al terminar de meditar, la intuición me dijo que me dirigiera al librero. Ahí, pasé la mano sobre una repisa y la posé en *A Return to Love (Volver al amor)*, un libro de Marianne Williamson. Sonreí y acepté la orientación. Abrí el libro en una página que ya había marcado, y luego volví a reír en cuanto me di cuenta de lo que la intuición me había llevado a leer. La página contenía la cita más famosa de Marianne:

Nuestro temor más profundo no es el de ser inadecuados, sino el de ser poderosos más allá de toda medida. Lo que nos asusta no es la luz, sino nuestra oscuridad. ¿Quién me creo para ser inteligente, hermosa, talentosa y fabulosa? De hecho, ¿quién te crees para no serlo? Eres hija de Dios. Tu falsa modestia no le sirve al mundo. Mantener un perfil bajo sólo para que la demás gente no se sienta insegura a tu alrededor no es nada inteligente. Se supone que todos debemos brillar, de la misma manera que lo hacen los niños. Nacimos para que la gloria de Dios en nuestro interior se manifieste, y esa capacidad no sólo está en nosotros; todos gozan de ella. Al permitir que brille nuestra propia luz, de manera inconsciente les damos a otras personas la oportunidad de hacer lo mismo. Liberarnos de nuestro propio miedo interior permite que nuestra presencia también libere a otros de forma automática.

La cita lo decía todo, y yo no podía negar la intervención de la guía interior. En ese momento el espíritu funcionó a través del texto para llevarme de vuelta al equilibrio. Las palabras de Marianne me recordaron que no debía negar mi grandeza porque, desde que nacemos, todos tenemos derecho a ella y a la verdad. Mi tarea consistía en recibir los milagros en lugar de ocultarme de ellos. Si brillaba con fuerza en el mundo, podría encender la luz de otros. La cita de Marianne me inspiró para entender las cosas de manera sencilla, y, una vez más, a entregarme a la guía interior.

De vuelta a los principios fundamentales

Para reclamar mi espíritu, tenía que regresar a los principios. Volví a trabajar con el *curso* y no perdí de vista al ego y sus trucos. Una vez más, me convertí en testigo del miedo que el ego usaba para desvincularme de la negatividad. En medio del repentino estallido del ego, tuve varios instantes sagrados. Ahora, la fuerza del vínculo que tenía con el espíritu me ayudaba a reconocer que esos sentimientos y pensamientos eran trucos del ego.

En lugar de asustarme y dejar que el ego dejara caer un chubasco sobre mi maravilloso desfile de vida, elegí rezar. Dije: *Guía interior, por favor entra en mi mente y toma el mando. Me comprometo con el amor y los milagros; tú permíteme fluir.*

Y ésta fue la amorosa respuesta que recibí, una y otra vez: “*Estás en donde debes estar. Acepta toda esta grandeza, ¡dale la bienvenida!*” Estos recordatorios de la guía interior lograban tranquilizar al ego y llevarme de vuelta al amor. Algunos días yo insistía en llamar varias veces a mi guía interior para recibirlas. Las intervenciones de la guía interior también surgieron en otros lugares. Con frecuencia, escuchaba la voz de Rha Goddess, mi entrenadora, en lo más profundo de la mente. Su mantra era: “Deja que el mundo asista a la fiesta que eres.” Además, solía usar un collar que me había regalado Marianne Williamson y que también me servía como recordatorio. Era un dije en forma de pergaminio, en el que se podía leer su famosa cita, la misma que volvió a encender a mi guía interior.

El universo quiere que seamos felices

El ego incluso trabaja horas extras para convencernos de que la felicidad siempre llega con el precio en una etiqueta. Las culturas occidentales en particular tienen un sistema de creencias respecto al ego, que lo abarca todo, y que nos dice que debemos batallar para “alcanzar la felicidad”. El ego nos convence de que el dolor tiene un propósito. El sufrimiento, el esfuerzo y el dolor son necesarios para mantener vivo al ego y para separarnos del amor. Es por eso que mi ego se alborotó cuando las cosas comenzaron a ir bien. En cuanto los milagros empezaron a fluir con naturalidad, el ego me recordó el dolor y me convenció de que la situación era demasiado buena para ser verdad. Incluso, en medio de mi compromiso con el trabajo del curso, el ego me enredó en la creencia de que el dolor existía para infundirme miedo. Y eso fue lo que me hizo dudar del incesante flujo de milagros.

En cuanto reconocí el patrón, me comprometí a negarme al juego del ego. Tenía que debilitar esa falsa noción de que el dolor tiene un propósito o de que, para ser felices, siempre tenemos que batallar. Traté de recordar que, mientras tuviera fe en el espíritu, los milagros ocurrirían de manera natural. Esto no quiere decir que me haya sentado en el cojín de meditación todo el día a esperar milagros espontáneos, sino que me mantuve conectada a mi guía interior y realicé actos que coincidieran con el espíritu, en lugar de sucumbir ante la presión y el enfoque manipulador que el ego tiene hacia la vida. Como mi objetivo principal era permanecer vinculada al espíritu, todo lo demás fluyó con naturalidad. A cada acción externa que llevaba a cabo, la respaldaban la inspiración y una fuerte intuición. Lo único que tenía que hacer era comprometerme con la noción de que, con el espíritu como guía, todo era posible.

El regreso

Para ese momento, estaba practicando en mis estudios del *curso*, la tercera sección del libro, que, en realidad, es el *Manual para maestros*. El trabajo de esa sección prepara al estudiante del *curso* para convertirse en un maestro espiritual. Las lecciones son muy fuertes y nos conducen, de forma consistente, a volver a nuestras guías interiores para completar la sanación. Aquí se nos insta a que invitemos al espíritu para que nos siga guiando y, con su ayuda, lleguemos a ser maestros por derecho propio.

Hay una parte en el *Manual para maestros* que se titula: “¿Cómo se hacen las correcciones?” En lo personal, esta parte me pareció muy profunda. Lo que más coincidió con mi pensamiento fue la idea de que, para sanar, era necesario que antes permitiera que la guía interior corrigiera todos mis errores. El *curso* nos dice: “Si él percibe aunque sea la más ligera irritación al responderle a alguien, déjale darse cuenta de que hizo una interpretación incorrecta. Luego permítelle ver hacia dentro de su guía interior y juzgar, por sí mismo, cuál debería ser la respuesta.”

Esta lección me ayudó a entender que, incluso siendo la maestra, tendría que continuar siendo humilde ante mi guía interior; me di cuenta de que siempre habría alguien observándome durante la práctica de los principios del amor y que incluso cuando asumiera por completo mi papel como maestra seguiría siendo alumna.

Al mismo tiempo que asumía mi papel como maestra, volví a aceptar que todos los obstáculos eran oportunidades. Le di la bienvenida a todos los pensamientos de ataque y a las situaciones difíciles porque sabía que eran oportunidades de crecer en el aspecto espiritual. Esto me ayudó a aceptar los grandes sucesos que me rodeaban porque ya no tenía miedo de que algo saliera mal. Acepté, de forma integral, que un cambio de planes o de dirección significaba que había algo mejor en camino. A partir de entonces fui capaz de vivir con la aceptación, en cada momento, de que la grandeza y el cambio eran componentes de igual valor para mi viaje espiritual. Al aceptar esta verdad, volví a activar el duende espiritual y a fluir con la vida de nuevo.

Estar ya “ahí”

Durante la mayor parte de mi vida tuve la creencia de que trabajaba para llegar a algún lugar especial o de conseguir cierto estatus para pertenecer a alguna élite. La teoría se basaba en esa forma de pensar que le es común a tantas personas: que cierto nivel de éxito, cierto tipo de novio, o una considerable cuenta bancaria, nos otorgará felicidad como por arte de magia. Pero luego entendí que la verdadera felicidad proviene exactamente del lugar opuesto. El curso me enseñó que, sin importar la experiencia exterior, mi única función consistía en ser feliz. Finalmente, entendí que no había ningún estatus especial ni relación sentimental perfecta, y, mucho menos, alguna cantidad de dinero que pudiera darme plenitud. En realidad era “algo” que siempre había tenido. A pesar de que no lo notaba todo el tiempo, lo único que buscaba era la paz mental, y, por lo tanto, considero que aprender a manejar mi estado interior de paz, ha sido mi mayor logro.

Acepta el estado mental correcto

Aceptar que mi única función era ser feliz fue un paso muy importante para comprometerme por completo con la verdadera percepción del *curso*. Cuando reconocí lo anterior, reflexioné sobre todas las maneras en que el espíritu había trabajado a través de mí para ayudarme a regresar a la alegría y la paz interior. Traté de recordar los momentos de mayor desesperación del pasado, como la adicción a las drogas y los desafíos amorosos que más me atormentaron, y entonces me di cuenta de que todas esas experiencias habían sido herramientas necesarias para mi crecimiento espiritual. La guía interior había trabajado incansablemente todo aquel tiempo. Ahora podía mirar a mi pasado con cariño y gratitud por todo el aprendizaje y la sanación que yo había recibido. El *curso* nos dice: “No te negarías a aceptar nada, si supieras que todo lo que sucede, todas las situaciones pasadas, presentes y por venir, fueron planeadas amablemente por Aquél, cuyo único propósito es tu bienestar.” Ahora me quedaba claro que el espíritu había guiado con dulzura todas las experiencias de mi vida. Lo único que necesitaba hacer era seguir teniendo disposición, percibir que ser feliz era mi única función y dejar que el espíritu interviera.

Con el mero hecho de dejar todo mi sistema de creencias en manos de la guía interior, ahora podía percibir los milagros como algo natural. Esa fe incrementó mis niveles de felicidad y paz, y, en consecuencia, mi conciencia del milagro mismo. Ahora podía sentir la presencia del espíritu en cada nuevo encuentro, porque sabía que había sido llevada hasta esa persona específica para tener la oportunidad de aprender y propagar el amor. Tenía fe en los milagros y esperaba que sucedieran de forma natural.

Mantener la vibración

La fe en los milagros era parte de un sistema de creencias que tenía que mantener de manera consciente. Es muy fácil dejarse llevar por el ego, incluso cuando eres una persona inclinada a creer en la magia. Cualquier cosa, desde una persona grosera hasta la incomodidad física, podía sacarme del equilibrio espiritual, y como yo estaba consciente de ello, me propuse permanecer vinculada al espíritu a toda costa. Todos los días usaba refuerzos para mantenerme enfocada en las cosas buenas de la vida. En todo momento me dejaba recordatorios a mí misma en el celular y la agenda. Estos recordatorios aparecían a lo largo del día como mensajes, “Acepto la felicidad ahora” o “Espero milagros”, que me llevaban de vuelta al espíritu y me ayudaban a elegir la felicidad todo el tiempo.

Asimismo, la conciencia me permitía ser testigo del universo y me recordaba que debía mantenerme en el flujo espiritual. Muy a menudo los recordatorios aparecían en los lugares que menos lo esperaba. De pronto, encontraba citas de amor garabateadas en los cubículos de algún baño público, mensajes inspiradores en *blogs* de Internet, o hermosa música que provenía de alguna ventana por la que pasaba caminando. Todos estos recordatorios volvían a encender el amor del espíritu y me recordaban que éste me respaldaba.

Otra manera de mantener el flujo espiritual consistía en observar todo el tiempo al ego. Gracias a mi experiencia personal y a la de otras personas, llegué a ver en varias ocasiones lo astuto que podía ser el ego. Por ejemplo, una vez llegó a mí una clienta llena de miedo. Me explicó que su vida había mejorado muchísimo, gracias a la práctica espiritual. Sus relaciones, su carrera y su sentido de la paz, en general, flotaban de manera natural. No obstante, tenía una fuerte sensación de miedo de la que no se podía despejar y por eso no dejaba de repetirse: “¿Sobreviviré a esto?” Me reí en cuanto comprendí lo que pasaba, y le dije, “Tú sobrevivirás, pero tu ego no”. Éste es un buen ejemplo de la forma en que el ego trata de arrastrarnos con él cuando las cosas no andan bien. Ya sabes que el ego no puede sobrevivir en nuestro estado de paz y, por lo tanto, nos hace sentir que nosotros tampoco. Esto lo logra porque llevamos demasiado tiempo creyendo que *nosotros* somos el ego, pero si tú tienes claro que *no lo eres*, entonces te será más sencillo mantenerte enlazado con el amor. Ahora te diré que, para mantener mi flujo espiritual en movimiento, tengo la costumbre de recordarme todos los días que yo no soy mi ego, y que no hay nada de malo en que este no sobreviva.

Para mantener la fe en el espíritu de manera integral, tuve que renunciar a algunos hábitos; el chismorreo, por ejemplo. Fue algo difícil porque el ego había incrustado ese patrón de conducta en mí por más de veinte años. Sin embargo, en ese momento yo estaba demasiado imbuida en el amor y los milagros, como para disminuir mis vibraciones interiores participando en chismorreos. Cada vez que me sentía tentada a hablar de alguien, cambiaba la conversación de inmediato. Los chismes ya no me servían para nada, sólo me provocaban asco. El espíritu me ayudó a cobrar mayor conciencia de este patrón para que pudiera cumplir el compromiso que tenía con la felicidad y los

milagros. Y en ese momento, escuchar a mi guía interior fue lo que mantuvo mis vibraciones en un nivel alto.

Los pensamientos se funden con el amor

Con el paso del tiempo, mis pensamientos se fundieron con el amor. De una manera instintiva, empecé a elegir al amor todos los días, y, gracias a ello, me convertí en una sola con la guía interior. Este vínculo me ayudó a concentrarme en el amor, en todos los aspectos de mi vida. Podía encontrar el amor en una taza de café caliente y un milagro en la sonrisa de un desconocido. Mi radar del amor estaba en el nivel más alto de percepción; era como si la voz de mi guía interior se hubiera vuelto mía. Ya no tenía que confiar en que la guía sería mi mentora, ahora yo era mi propia maestra. El curso nos dice que la guía interior está siempre con nosotros, incluso cuando ya no confiamos en la orientación que nos brinda; la guía en ese caso se convierte en una especie de amigo que vive en nuestro interior y se vuelve uno con nosotros.

De pronto pude sentir esa unicidad con la guía y la acepté de corazón. Con cada respiro que daba, sentía que el espíritu se apoderaba de mí e incrementaba mi percepción del amor. Yo había vuelto a mi interior para volverme a conectar con aquella parte de mi alma que era sabia y sensata, la que sí recordaba por qué estaba yo en este mundo, en este momento. Era esa parte de mí que recordaba de dónde venía y a dónde me dirigía. Miré con cariño mi pasado y le mostré mis respetos a la travesía que había realizado. Por miedo de la oración y la meditación me conecté con la niña que vivía en mí; la que había confrontado sin miedo el terror de sus demonios interiores y trascendido la oscuridad. Esa pequeña representaba la voz de todos los que se habían desconectado del espíritu en algún momento. Yo, al fin, logré reunirme con mi propio espíritu; con mi pasado, presente y futuro, y ese vínculo le permitió al espíritu moverse con mayor libertad en mí, para que yo pudiera servir con toda mi capacidad. Fue el tiempo en que me correspondió ayudar a otros a recuperar sus vínculos.

Cómo llevar la sanación a otros

El hecho de aceptar mi propia sanación y estado mental correcto provocó que, de manera automática, empezara a llevarles la sanación también a otros. El *curso* dice: “Antes de dar, debes tener.” Esta aceptación es la única responsabilidad de lo que en el curso se conoce como, “hacedor de milagros”. El *curso* nos enseña que: “Al negarle a tu mente todo el potencial destructivo, y por medio de la restauración de sus poderes constructivos, exclusivamente, te estarás colocando en la posición adecuada para minimizar el nivel de confusión de otros.”

Ahora que mis poderes constructivos se habían restaurado, y que me encontraba en paz, podía compartir con los demás. Por ejemplo, al entrar en una habitación, era capaz de percibir el cambio de energía que se producía en cuanto me vinculaba con el espíritu. También podía intentar compartir luz en ese lugar, y entonces, la presencia de la gente en aquel espacio se modificaba para adecuarse a la nueva situación.

Este tipo de intercambio de energía se volvió muy útil en todos los aspectos de mi vida, desde los menos importantes (como subir al taxi de un conductor impaciente), hasta los que tenían toda la capacidad de desquiciarle (como pararme enfrente de un público de gente desconocida). Llevar mi presencia sanadora a todos los escenarios posibles sirvió para inyectarle energía al estado anímico de todos los que me rodeaban. Ver la manera en que la energía cambiaba cuando me enfocaba en ella era increíble. Con tan sólo decir una oración en mi mente, o con el deseo de ayudar con mis pensamientos y energía, podía transformar a la gente que me rodeaba y, por tanto, los problemas de otras personas dejaban de atormentarme. Dejé de sentirme responsable de salvar gente y entendí que la mejor manera de ayudar era conservar mi propia visión de una vida en la que los milagros eran posibles. Aceptar mi paz personal fue el mayor regalo que le pude dar al mundo.

Cómo convertirse en hacedor de milagros

El *curso* nos enseña que los milagros son expresiones del amor. Cuando adoptamos la visión de que estos son posibles (es decir, cuando nos colocamos en el estado mental correcto), empezamos a expresar el amor de forma natural y, en consecuencia, podemos realizar milagros. Nuestra mente crea la realidad y, por eso, quienes se inclinan a creer en milagros pueden producir resultados sorprendentes. Mi compromiso con el amor y la fe me estaba preparando para convertirme en hacedora de milagros. El *curso* nos dice que: “Antes de que los hacedores de milagros estén listos para asumir sus funciones en este mundo, es fundamental que entiendan completamente el miedo a la renunciación.”

El miedo a la renunciación era aquello con lo que yo había batallado tanto, hasta antes de aceptar la existencia de los milagros. Cada vez que dudaba de la posibilidad de que hubiera milagros en mi vida, volvía a engancharme en aquella forma de pensar del ego, que indicaba que yo era un cuerpo separado de los otros, que podía resultar dañada, y que *todo lo maravilloso era demasiado bueno para ser verdad*. En una visión retrospectiva, ahora entiendo que el miedo volvió porque el ego estaba tratando de utilizar una desesperada táctica final para impedir que me convirtiera en hacedora de milagros. En ese momento recordé que el miedo era fabricado por el ego y que no formaba parte de la estructura espiritual verdadera en la que yo había llegado a creer. Al aceptar esta forma de ser inclinada a creer en lo imposible, me estaba preparando para llegar a ser hacedora de milagros.

Acepta que tu única función es ser feliz

Para entender bien la manera en que opera el hacedor de milagros, resulta imperativo que aceptemos que nuestra única función es ser felices.

Este paso es algo difícil para la mayoría de la gente debido a la creencia en el dolor que tiene el ego. Lo que nos mantiene sumidos en el miedo y la mediocridad es esa noción de que nuestra capacidad es limitada. A veces no importa cuánto hayamos avanzado en el sendero espiritual, de una forma u otra, el miedo siempre acecha desde la oscuridad.

Este es el punto del viaje en el que tienes que aceptar tu grandeza y darle la bienvenida a los milagros. Para llegar a ser hacedor de milagros se necesita confianza absoluta en el sistema de creencias del amor. Los ejercicios de este capítulo están enfocados en la aceptación de que ser feliz es tu única función. Cuando te resistas a creer en los milagros, yo te guiaré, y luego le pedirás a tu guía interior que intervenga. Finalmente, te ayudaré a hacer más sólido el proceso de reacondicionamiento, por medio de la creencia cotidiana de que ser feliz es tu única función. Este paso del proceso es fundamental para llegar a ser maestro de amor. Si queremos ser hacedores de milagros, tenemos que tener fe en ellos.

PASO 1. ¿CÓMO ESTÁS NEGANDO EL AMOR Y LOS MILAGROS?

Antes de este paso, debo reconocer que es muy posible que el ego se resista a los milagros a toda costa. Muchos de mis clientes se imbuyen en la estructura mental de los milagros, pero, a medida que pasa el tiempo, comienzan a negarlos. Dejan de meditar, rezar y perdonar, y luego vuelven a ceder ante la fe que le tiene el ego al miedo. Si no te has comprometido con la paz y la felicidad, esta conducta será perfectamente natural. Debemos recordar que no importa cuán comprometidos estemos con el amor, el compromiso del ego con el miedo siempre es igual o mayor. Por lo anterior, es necesario que seamos honestos respecto a la forma en que el ego hace sus trucos y nos convence de que debemos negar los milagros. Pregúntate: “¿Qué hace mi ego para negar los milagros?” Luego, durante unos diez minutos, practica la escritura de tu guía interior concentrado en este tema y permite que la verdad se manifieste en el papel.

PASO 2. DEJA ATRÁS LA MEDIOCRIDAD

Piensa con qué frecuencia bajas el nivel de tus expectativas sólo para protegerte de la decepción. Esta conducta es típica de nuestra sociedad. Con mucha frecuencia nos advierten que no debemos soñar en grande porque el fracaso podría traer consigo demasiada desilusión. Bien, pues el pensamiento que se inclina a creer en los milagros, promueve precisamente lo contrario. En este caso, el ego está volviendo a protegerse a sí mismo por medio de una conducta mediocre que le permita ocultarse del verdadero potencial. La mejor manera de escapar de este truco del ego consiste en volverse a vincular con el espíritu. Debes recordarte que todo lo que deseas ya se encuentra en camino; eso, o, claro, algo aún mejor. Si de pronto descubres que estás bajando el nivel de tus expectativas, inicia una práctica de oración con la que le pidas al espíritu que haga patente su apoyo. Reza en voz alta: “*Sé que el espíritu me apoya. Sé que me está dirigiendo a lo que deseo, o a algo mejor. Muéstrame lo que tienes.*” Con esta oración podrás reconectarte con la verdad de que el universo te apoya en todo momento y que el miedo al fracaso es innecesario.

PASO 3. PIDE A TU GUÍA INTERIOR QUE TE CONDUZCA DE VUELTA AL AMOR

Como seguramente ya lo sabes, la solución a todo problema que se origine en el miedo, radica en la percepción espiritual de tu guía interior; por ello, en cuanto detectes alguno de los trucos del ego para sabotearte, recurre de nuevo a ella. Cada vez que notes que el ego niega los milagros, pídele que intervenga y te recuerde tu verdadera percepción: la fe en el amor. Para colaborar aún más en este proceso, tal vez debas usar recordatorios sutiles de que tienes que elegir al amor sobre el miedo. Yo, por ejemplo, tengo un cuadro enmarcado en mi oficina, que dice, *Lo único real es el amor*. Con sólo mirarlo con frecuencia y recordar mi verdad, me siento catapultada a la estructura mental que cree en los milagros. Déjate notas, recordatorios en la BlackBerry o el iPhone; o cualquier actualización calendarizada con que puedas decirte: “Yo espero milagros.” Trabaja con tu guía interior y comprométete por completo con el estado mental correcto.

PASO 4. REFUERZA LA IDEA DE QUE TU ÚNICA FUNCIÓN ES SER FELIZ

Este reforzamiento se puede realizar de muchas maneras. Cuando decidí dejar los chismes, por ejemplo, le infundí más felicidad a mi vida. Al tomar la decisión consciente de terminar con un viejo patrón y preferir al amor, le lancé luz al ego y creí más en los milagros. Te exhorto a que busques maneras de fortalecer tu práctica de amor. Convierte al perdón en tu objetivo principal en todas tus relaciones personales. Recibe los milagros en tu vida y presta atención cuando estos se manifiesten. Ve el amor en toda la gente, objetos y situaciones. Puedes detectarlo en una anaranjada hoja caída de un árbol otoñal, en un conocido al que te encuentras en la calle o en una taza de té negro caliente. *Elige ver el amor y espera que los milagros sucedan.*

No dejes de recordarte todos los días que tu única función es ser feliz. Debes saber que el ego tratará de combatirte en todo momento y que nuestro deber como hacedores de milagros es exudar amor. Sé amable contigo; ésta es otra oportunidad para no flagelarte cada vez que niegues un milagro. Manténte comprometido y permite que tu guía interior te siga conduciendo de vuelta a la felicidad.

PASO 5. PRACTICA LA INDEFENSIÓN

A medida que mi luz interior se intensificó, ciertas personas se resistieron a ella y decidieron apagarla. Una de esas personas, en particular, se enganchó con fuerza a mi campo de energía. Era una mujer que estaba muy aferrada al ego y, por eso, decidió atacarme sin descanso y sin razón. Al principio, la respuesta de mi propio ego fue erigir la defensa contra los ataques inmerecidos, pero no funcionó. Para ese punto de mi viaje espiritual, ese tipo de respuestas dirigidas por el ego sólo lograban hacerme sentir peor. Ponerse a la defensiva frente a los ataques de alguien más, sólo produce más energía negativa. Por eso, en lugar de contestar los ataques, escuché a mi guía interior, quien me recordó una de las lecciones del *curso*: “Mi seguridad yace en mi indefensión.” Para conservar la estructura mental que cree en milagros, me apagué al plan del *curso* y practiqué la indefensión verdadera. Al principio no fue fácil, pero trabajé poco a poco y, para respaldar mis esfuerzos, se me ocurrió recurrir a maestros tan iluminados como Jesús o Gandhi. Cada vez que recibía un embate, le preguntaba al espíritu, “¿Qué haría Gandhi?”, y, gracias a eso, los ataques se convirtieron en una nueva oportunidad para canalizar a mi Gandhi interior y enfocarme en la indefensión. El espíritu me guió en este proceso a través de la oración y me ayudó a ver a la otra persona como alguien igual a mí. La meditación, por otra parte, me ayudó a cortar los cordones de energía que había entre nosotras. Los ejercicios me exigieron un compromiso diario, pero se convirtieron en herramientas muy eficaces con las que fortalecí mi crecimiento espiritual.

Ponerse a la defensiva debilita tu estructura mental y poder espiritual, por eso es necesario practicar la indefensión para mantenerse vinculado al amor. Cada vez que te defiendes, le inyectas más ataque e ira a tu vida y, a la vez, al mundo. Comienza tu práctica de indefensión reconociendo de quién te estás protegiendo. Luego di una oración: “*Mi seguridad yace en mi indefensión.*” Finalmente, corta los cordones de energía que hay entre tú y el atacante. La siguiente meditación te servirá de guía.

Meditación para cortar los cordones

(Para la versión en audio, visita la página www.gabbyb.tv/mediate.)

- ◆ Siéntate bien erguido en una silla.
- ◆ Respira hondo por la nariz y exhala por la boca.
- ◆ Piensa en la persona que te atacó.
- ◆ Identifica el área del cuerpo que sientes afectada por el embate.
- ◆ Respira profundamente hacia ese espacio de tu cuerpo.
- ◆ Libera al exhalar.
- ◆ En el ojo de tu mente, invita la imagen de esta persona a participar en tu meditación.
- ◆ La persona ahora se encuentra de pie frente a ti.
- ◆ Imagina que un grueso cordón negro los conecta.

- ◆ Este cordón representa la conexión de energía negativa que los mantiene vinculados al miedo del ego.
- ◆ Comprométete a cortar el cordón.
- ◆ Inhala: *Renuncio a mi voluntad y al ataque. Acepto cortar el cordón.*
- ◆ Imagina a Gandhi, Jesús, o a otro maestro iluminado, con una gran espada.
- ◆ Acepta que corte el cordón.
- ◆ Ve cómo cae el cordón al suelo.
- ◆ Exhala el renunciamiento.
- ◆ Piensa que el cordón de energía ya fue cortado.
- ◆ Dale la bienvenida al sentimiento de liberación que te embarga.
- ◆ Di una oración para la otra persona: “Deseo que seas feliz y libre y que tengas salud. Que tu vida tenga sosiego.”

PASO 6. PERDONA A TU EGO

El ego hará cualquier cosa que esté en sus manos para obstaculizarnos e impedir que gocemos de los milagros. Ahora que practicas la elección consciente de ellos y que recurras al amor, el ego jugará con más energía. El *curso* nos dice: “Es posible que el ego ataque cuando tú reacciones con amor, porque da por hecho que eres una persona sin compasión y tus acciones van en contra de la forma en que él te ve. El ego atacará tus motivos en cuanto note que no concuerdan con su percepción. Defenderse, en este caso, resulta inútil.” A medida que tu estructura mental acepte más los milagros, el ego también se esforzará más por atacarte. Por lo anterior, resulta importante que te mantengas muy consciente de sus sucios trucos. La solución para enfrentar su violenta reacción es muy sencilla: perdónalo y perdóname. Por medio del perdón podrás recordar la falsedad del ego y volverás de inmediato al amor.

El siguiente capítulo te ayudará a reforzar todavía más la estructura mental que acepta los milagros. El verdadero propósito del milagro es alcanzar el amor y compartirlo. Por esta razón, tu trabajo será enfocarte en darle la bienvenida al amor y ser feliz, así como dar por hecho que esta última es tu función principal. De esa manera, tú también llegarás a ser un hacedor de milagros.

12

SPIRIT JUNKIE

El espíritu es un estado de gracia permanente.
Tu realidad es tan sólo espíritu y, por tanto, te encuentras en un estado de gracia que durará por siempre.

Un curso de milagros

Escribir tu propia historia en orden cronológico es bastante alucinante porque, en algún momento, terminarás en el ahora. Y aquí estamos, amigos, en el momento presente. He esperado esto con muchas ganas porque el presente es genial, y porque ya estoy hecha a la idea de compartir el milagro al que me condujo el trabajo que realicé con el *curso*.

Y bien, ¿hasta dónde me ha traído este viaje? A una vida que está más allá de lo que jamás imaginé. Llegué “hasta allá”, a un mundo que yo misma proyecté, y luego volví al interior y acepté que la felicidad es la única percepción verdadera. Este viaje me trajo a casa. El espíritu me recordó quién era yo en verdad: un espíritu entre los otros, con la misión de convertirse en el amor y compartirlo. Ahora me encuentro en ese lugar al que el curso llama, el “sueño feliz”: un tiempo en el que los milagros se vuelven algo natural y nuestra mente coincide con el amor. El sueño feliz es un estado mental, una forma de vivir el mundo a través de los ojos de la alegría. Hoy en día vivo en el mundo, pero mis pensamientos son divinos. Cuando rompí las cadenas del ego, la felicidad resurgió y, ahora, el amor es lo único que elegí ver. Pero no creas que vivir en el sueño feliz significa que soy una maestra iluminada y separada del mundo: todavía me gustan las zapatillas brillantes de tacón alto, los café *latte* con leche de soya, y los *jeans* ajustados que hacen que mi trasero luzca sensacional. Hoy puedo adorar todas estas cosas terrenales, pero ya no las *necesito* para ser feliz. La felicidad se convirtió en una elección y dejó de ser algún artículo que se compra, una relación sentimental, o el título impreso en mi tarjeta de presentación. Ahora elijo la felicidad en donde quiera que esté: en una acera asoleada, en el tren lleno de gente, o en una *boutique* de moda en el centro. Sin embargo, el entorno tampoco es lo que me da la felicidad: la felicidad está en mi mente.

En este sueño feliz, ya no tengo que pensar cosas como *Quiero que esto sea de tal forma*, ahora sólo rezó, *Espíritu, muéstrame lo que tienes para mí*. Ofrecerle mis deseos

a la guía interior me permite establecer cierta distancia del resultado, y me trae de vuelta al momento presente. Al rendirme ante el hecho de que existe un plan que es mucho mejor que el mío, ya no tengo que *salir, y hacer, hacer, hacer, hacer y hacer*. Ya puedo relajarme porque sé que hay una fuerza en el interior, que me dirige hacia todo lo que necesito. Entonces ya no tengo que esforzarme y, además, mis relaciones son sagradas y me siento plena. El sueño feliz se trata, precisamente, de aceptar esta forma de percibir la vida. Se trata de una rendición completa, que le permite al espíritu guiar el camino. La rendición nos permite estar presentes en el ahora y renunciar a cualquier expectativa a futuro. En lugar de regodearnos en las preocupaciones, podemos renunciar a ellas, entregarlas al espíritu, y ser testigos de la transformación. El *curso* nos enseña: “¿Qué podría amedrentarme si dejo que todo suceda exactamente como debe suceder?” El sueño feliz te permite renunciar a los apegos y aceptar todo tal como es. La separación que provoca el ego se desvanece y nosotros sentimos como si la compañía de un amigo siempre estuviera ahí, y nos llevara a los milagros. Ahora que vivo el sueño feliz, te puedo decir que, aunque todavía no estoy en el paraíso, sí estoy bastante alejada del infierno. Aquí, yo elijo ser feliz, pido ayuda a mi guía y mis pensamientos siempre vuelven al amor. Pero no se trata de un accidente o coincidencia: esta situación es producto de un esfuerzo consciente por modificar la forma en que pienso y del profundo deseo de creer en los milagros.

El sueño feliz está disponible para todo mundo, sólo tenemos que elegirlo, con lo cual quiero decir, que cada una de nuestras decisiones nos debe llevar a él. Cosas como elegir el instante sagrado y pedir que suceda un milagro te llevarán de vuelta al estado mental de sosiego, así que, sólo sigue pidiendo. Muy al principio de mis estudios del *curso*, leí un pasaje que decía: “Todavía no confías mucho en mí, pero tu confianza crecerá en la medida en que recurras a mí, más y más, en lugar de mirar al ego para solicitar ayuda. El resultado te convencerá, poco a poco, de que ésta es la única decisión sana que puedes tomar.” En aquel entonces, le presté atención a este pasaje, y siempre recurrí al espíritu cuando necesité ayuda. Actualmente, entre más vuelvo a él, más me convenzo de que es la opción más lógica. Conforme vayas añadiendo peticiones, tú también te irás acostumbrando a recurrir a él por instinto, todo el tiempo. También llegarás a entender que toda la miseria tiene que ver con el ego, en tanto que toda la alegría y el gozo, se relacionan con el espíritu. El *curso* nos enseña que lo único que necesitamos es la fe y el entendimiento del espíritu y que con esta relación que establezcamos con él, “construiremos una escalera que se eleva hasta llegar al cielo, pero que tiene su base en la sólida roca que es la fe”. Continúa eligiendo la alegría y, en compañía del espíritu, sube por la escalera para llegar hasta el cielo.

Te puedo decir que, actualmente, soy adicta al espíritu ¡una *Spirit Junkie*! Siento que éste llena mi mente en todo momento y me ayuda a propagar el amor por el mundo. En la lección 267 del *curso* se describe este sentimiento a la perfección: “La paz llena mi corazón e inunda mi cuerpo con el propósito del perdón. Ahora mi mente ha sido curada, y lo único que necesito para salvar al mundo, se encuentra en mí.” Gracias a mi dedicación al *curso*, he aprendido que el amor está en donde debe de estar, y por eso, sé

que el enfoque que tengo sobre este tema es lo que puede hacer que todo sea posible. Al combinar el furioso deseo de amar que tengo, con la renunciación absoluta, puedo vivir una vida que es infinitamente mejor de lo que jamás imaginé. Hubo un tiempo en que no podía pasar un día sin ansiedad y terror interno, pero todo eso ya cambió. Poco a poco transformé mi pensamiento, y ahora, lo único que conozco es la verdadera paz. Recibir al espíritu en todo momento me permite vivir esta verdad y, gracias a eso, mi único objetivo hoy en día es alcanzar la paz en mi mente. Sé que si el espíritu es mi copiloto, estaré bien, y mi misión, como mensajera de los milagros, será ofrecer mi vínculo personal con él, como un mecanismo de sanación para el mundo.

En mi opinión, el sueño feliz tiene muchas misiones y momentos del ego, pero todos ellos son pasajeros y vienen a mi encuentro con el propósito único de fortalecer mi fe en los milagros. Una de las formas en que puedo permanecer en el sueño feliz consiste en recordar que el propósito de vivir esta alocada vida es compartir lo que tenemos. Mi trabajo, ahora, consiste en propagar mi fe en los milagros y transmitirla a toda la gente que me rodea. Puedo compartir el amor con el conserje de mi edificio, los seguidores de Twitter, o cualquier desconocido en la calle. Finalmente, todos los encuentros son sagrados, es decir, me ofrecen la oportunidad de propagar la paz y el amor.

Servicio auténtico

Vincularse al espíritu para alcanzar la felicidad y la paz interior es algo maravilloso, pero llegar a él para servir al mundo, te lleva a un nivel completamente distinto. Yo he seguido el camino que dicta el *curso* para convertirme en hacedora de milagros, porque soy una verdadera adicta al espíritu. El propósito del hacedor de milagros es ayudar a otros a modificar su percepción para que puedan dejar atrás el miedo, y vuelvan al amor. Mi fe en el *curso* me permite trabajar con el poder legítimo para servir a toda mi capacidad. La mujer que soy hoy puede servir de una manera muy diferente a la forma en que lo pudo haber hecho la mujer que fui en el pasado. Ahora que veo todo en retrospectiva, me doy cuenta de lo mucho que he crecido. Mi vínculo con el espíritu hizo que mi mentalidad de servicio dejara de enfocarse en *mí*, y se enfocara en *nosotros*. Después de reflexionar en esto, miré a mi interior y le pregunté a la guía, *¿De qué manera ha crecido mi mentalidad de servicio?*, y el espíritu me contestó con claridad y fuerza: *Tu sanación es la sanación del mundo. Ahora eres una extensión del amor y ya no te ocultas detrás del servicio, ahora, sirves a los demás en verdad. Eres una hacedora de milagros.* Esta conversación con mi guía interior fue breve, clara, e irrefutable.

Al inclinarme hacia el espíritu, aprendí que mi misión consiste en sanar al mundo y que nuestro verdadero trabajo no es ser corredores de bolsa, publicistas, diseñadores de moda, ni ninguna otra cosa, excepto, hacedores de milagros. Ahora entiendo que estoy en este lugar para sanar la percepción de quienes me rodean, y así sanar al mundo. Comprendí que en el pasado me escondí detrás de las acciones de servicio que ofrecía al exterior, para no confrontar mis problemas personales. En lugar de lidiar con las dificultades, las estaba creando. Aunque parecían ser producto del altruismo, mis acciones, en realidad, eran parte de una actitud egoísta. Eran la mejor manera de percibirme como una mujer exitosa y desinteresada, y, al mismo tiempo, me permitían evadir el terror que se desarrollaba en mi mente. En pocas palabras, para ocultarme del miedo, me dediqué a la defensa de los derechos de otros. Luché por los derechos reproductivos, en contra de la violencia; y por cualquier otra causa que, aunque, sí era importante y digna de defenderse, a mí sólo me sirvió para disfrazar por lo que estaba pasando. La lucha era mi forma de justificar que estaba huyendo de la guerra que se libraba en mi cabeza.

Irónicamente, no pude apoyar ninguna causa altruista con la energía que se merecía, porque estaba desvinculada en el aspecto espiritual. En ese tiempo, el servicio era, para mí, una forma de evitar la sanación. El ego me había convencido de que luchar por otros me hacía especial cuando, en realidad, sólo aumentaba la separación y la necesidad de ser curada. Ahora puedo ver la “lucha” de mi pasado y reír discretamente. Puedo sonreír porque sé cuánto he avanzado y mostrar respeto por todo lo que hice para sobrevivir, incluso cuando la supervivencia significó ocultarme detrás de la pantalla de acciones altruistas. Ahora ya no necesito cambiar el mundo que me rodea, sólo necesito cambiar la manera en que lo veo.

Actualmente, puedo luchar por los derechos de otros porque ya libré mis propias batallas. Ahora que escogí al amor por encima del miedo, puedo compartir milagros y seguir avanzando sin temor. Mi forma de pensar acepta los milagros y se nota en cada una de mis acciones y pensamientos. El servicio que hago para otros y para mí son uno solo y son el mismo. Entiendo que si vibro en la misma frecuencia que el amor, entonces puedo ayudar a otros. Mi única función es ser feliz y mi felicidad es contagiosa.

Aunque soy hacedora de milagros, no soy inmune al enojo ni a los pensamientos de ataque y tampoco puedo ocultarme de ellos. Sólo puedo recurrir al espíritu y pedir milagros. Al elegir el milagro, me siento más poderosa y, por lo tanto, puedo fortalecer la energía y los pensamientos de quienes me rodean. Sé que si mi energía coincide con la fe en los milagros, habrá más de estos.

Ahora tengo una dirección y ya no necesito tratar de saber lo que sucederá, ni conocer el resultado de una acción específica. Ya sólo tengo que pedirle al espíritu que sea mi guía. El *curso* nos dice: “No trates de purificarte antes de venir a mí, porque yo soy quien purifica.” De eso se trata este libro: de dejar que el espíritu intervenga y nos sane, para que podamos convertirnos en hacedores de milagros que ayuden en el mundo real. Es nuestra obligación liberar espacio en nuestra mente y corazón para poder llevar a cabo acciones congruentes con el espíritu; porque sólo entonces, éstas tendrán un efecto masivo.

La función del hacedor de milagros

El *curso* enseña lo siguiente: “Los milagros son algo natural. Si no ocurren, es porque algo anda mal.” Para llegar a ser hacedor de milagros, debemos creer esta frase de corazón y aceptar la estructura mental que los acepta. El curso nos enseña que en los milagros no existe el orden de dificultad y, por lo tanto, ningún milagro es más importante que otro. Por otra parte, tampoco es posible controlar al milagro. Yo solía pedir el milagro *con toda precisión*. Pedía, por ejemplo, que ese hombre me llamara, que firmaran el contrato, o que la deuda se desvaneciera. Pero ahora sé que no puedo controlar el resultado del milagro; lo único que puedo hacer es permitir que suceda. También sé que el plan del espíritu es mucho mejor que el mío y, por lo tanto, tal vez ese hombre no debía volver a llamar, y el contrato no tenía por qué ser firmado. No depende de nosotros ni el momento ni la forma en que sucederá el milagro; nuestro trabajo sólo consiste en conservar la fe en el amor. Por lo anterior, cada vez que sintamos que ya no estamos alineados con él, debemos pedirle al espíritu que intervenga y prepare el milagro. Luego, nos queda esperar que ocurra, porque nuestra expectativa es lo que lo fortalece.

Cuando los hacedores de milagros nos enfrentamos a un pensamiento equivocado, siempre debemos responder con el deseo de sanarlo. El milagro representa la negación del ego y la afirmación del amor. Al invitar al espíritu a deshacerse de los pensamientos del ego, ya estamos modificando nuestra percepción y eligiendo al amor por encima del miedo. *Ahí es en donde está el milagro*. Por medio de la práctica del perdón y el compromiso en torno a los pensamientos del estado mental correcto, podemos apoyarlo todavía más.

Lo que sana es aceptar nuestra propia sanación

El *curso* nos enseña: “El hacedor de milagros es generoso por interés propio.” La elección de sanar mi percepción es el catalizador para curarme a mí misma. Cada vez que elijo perdonar a alguien, la relación es sanada y yo me acerco más a la percepción de la verdadera estructura mental que cree en milagros. Si una persona está menos vinculada al milagro, el hacedor puede ayudar a profundizar la conexión con tan sólo emplear su sistema de creencias. Debo mencionar que no es posible convencer a otros de que los milagros existen, sólo podemos creer en ellos. Hoy en día, lo único que tengo que hacer para que todo funcione es creer en los milagros. Pienso que hay un plan más grande que el mío, y que soy parte de la función de una fuente colosal de amor que habita en el interior de cada uno de nosotros. No existe nada que me separe de mi amor interno y del amor de los otros, y tampoco existe nada que esté desvinculado de mis pensamientos. A mis pensamientos los pueden escuchar incluso aquellos que no conocen mi nombre. Actualmente, lo único que tengo que hacer es liberar espacio para los milagros. La práctica de estos principios en todos mis asuntos me ha servido para sanar a otros y a mí misma, de manera simultánea. En cuanto invitamos al espíritu a cambiar nuestra mente, todos los que están involucrados sanan también. Y si lo único que deseamos ver es amor, amor será lo único que veremos.

El hacedor de milagros: un maestro de amor

El *curso* nos enseña que, si así lo deseamos, todos podemos ser hacedores de milagros. El espíritu nos convoca a todos, pero sólo algunos responden. El mensaje de este capítulo busca inspirarte a responder al llamado del espíritu para que abras el corazón y te conviertas en el hacedor de milagros que comparte el amor por medio del crecimiento y la sanación personal. Debes saber que, si eliges ser maestro del amor, hay varias funciones que debes practicar. Me encanta esta parte del proceso porque se presenta de manera muy extensa y clara en el *Manual para maestros*. Cuando seguí estos lineamientos lo hice con humildad y con un vínculo permanente al amor, mi verdadero propósito.

Confianza

Para llegar a ser hacedor de milagros es fundamental aprender a confiar en el poder que está dentro de mí, pero que no me pertenece. Ahora entiendo que no soy un ser desvinculado que puede sencillamente hacer que las cosas sucedan. En realidad soy parte de una fuente infinita de energía a la que todo mundo puede acceder. El hecho de acceder a esta fuente de poder espiritual me brinda la confianza de que mi guía es el espíritu, no el ego. Mi mensaje preferido del *curso* es el que dice: “¿Quién intentaría volar con las alas del gorrión, cuando lo que se le otorgó fue el imponente poder del águila?” Tengo fe en mis alas de águila y les permitiré que me guíen en mi camino como estudiante y maestra.

Honestidad

La confianza en el espíritu es lo que me deja seguir siendo honesta. La fe en los milagros me mantiene alejada de los engañosos pensamientos del ego y vinculada al amor. La honestidad conserva limpia mi percepción. A mis acciones las estimula el amor.

Tolerancia

El principio de tolerancia implica no juzgar a otros. Hoy en día llevo a cabo una práctica cotidiana con la que me despojo de todos los juicios. En cuanto un pensamiento de ataque entra en mi mente, rezo para que se transforme. Juzgar implica falta de confianza y honestidad. Juzgar debilita mi vínculo espiritual. Al renunciar a los juicios, permanezco conectada al servicio que implica ser hacedora de milagros.

Gentileza

Como maestra de amor, sé que no puedo dañar a nadie. El daño proviene de juzgar a los demás desde el interior y refleja la manera en que también me juzgo a mí misma. Actualmente, ni el juicio ni el daño me sirven. De hecho, me confunden y me hacen sentir temerosa y enojada. Es por ello que, como hacedora de milagros, prefiero evitar los juicios, y permito que la gentileza del espíritu pase a través de mí. Esta gentileza es una extensión de mi paz interior y vivir de esta manera me hace sentir genial. El *curso* nos cuestiona: “¿Quién elegiría el infierno si tiene la posibilidad de ir al cielo? ¿Y quién elegiría la debilidad que proviene del daño, en lugar de la infalible, incluyente e ilimitada fuerza de la gentileza?”

Alegría

Si estás alineado con el espíritu, la alegría es inevitable. Desde que elegí seguir al espíritu a donde éste me guiara, he podido ser gentil y renunciar a los ataques. Si me llega un pensamiento de ataque, busco ayuda en mi interior y, de inmediato, me vuelvo a vincular con la alegría. ¿Por qué no habría de sentirme feliz si lo que elijo es el amor?

Indefensión

Cuando mi aceptación de los milagros se fortaleció, la defensa se debilitó. Me refiero a que ya no me daban ganas de defenderme de los ataques de otras personas. Y es que me di cuenta de que responder significaba participar en sus engaños. Cuando piensas con amor, ya no hay nada de qué defenderte. Actualmente, practico la indefensión de manera cotidiana y doy lo mejor de mí, porque cada vez que mantengo una actitud de indefensión y elijo ver el amor que vive en mi atacante, llego a un lugar de paz. Es imperativo que el maestro de amor pratique la indefensión. Este atributo es un símbolo definitivo de que tu fe se encuentra en los milagros y no en los engaños del ego.

Generosidad

El término generosidad tiene un maravilloso significado para el maestro de amor porque, en este caso, la generosidad tiene base en la confianza. El hacedor de milagros confía en que dar no es pérdida, sino ganancia. En el mundo del ego, el concepto de la generosidad significa renunciar a algo, pero en la percepción del espíritu, se refiere a dar para conservar. En pocas palabras, es lo opuesto a lo que nos ha enseñado la mente del ego. Cuando nosotros, los maestros de amor, somos generosos por interés propio, brindamos abiertamente aquello que apoya a nuestra propia paz interior.

Paciencia

Cuando estuve segura de mi vínculo espiritual y del amor interior, supe que el universo me respaldaría y, por eso, ya no tuve miedo del futuro. Esta acción estimuló la necesidad de mi ego de alucinar el futuro y aferrarse al pasado. Yo perdoné al pasado y acepté que el amor era lo que me guiaba hacia el futuro. Aceptar los milagros me dio certeza y una sensación de paz. El *curso* dice: “Quienes están seguros del resultado pueden darse el lujo de esperar, y de hacerlo sin ansiedad.” La paciencia es indispensable para el maestro de amor porque confirma su fe.

Fe

Aunque he aceptado que mi única función es el amor, a veces todavía flaqueo. En muchas ocasiones, el ego entra a hurtadillas, pero mi fe en el espíritu siempre me guía de vuelta al amor. Entre más recurro a mi fe en el espíritu, más fe tengo en que *lo único real es el amor*. El *curso* nos enseña: “Entregar todos los problemas a una sola respuesta, sirve para revertir el pensamiento del mundo entero. Y eso es justamente la fidelidad. A ninguna otra cosa se le debe llamar así, sin embargo, todos están de acuerdo en que vale la pena alcanzarla. Tal como el texto lo señala, tener disposición no significa lograr algo.”

Este es un concepto asombroso: el maestro no tiene que dominar la materia para enseñarla. Lo único que se requiere es fe en el amor y disposición para guiar por el camino.

Mente abierta

La capacidad de abrir la mente viene cuando se deja de juzgar. De la misma manera en que el juicio cancela el amor, la mente abierta lo invoca. La mente abierta puede ver luz verde en donde sólo hay oscuridad, y paz en donde sólo se respira dolor. Las personas de mente abierta pueden liberarse del engaño del ego y alcanzar con rapidez el estado de amor a través del perdón.

Eres un hacedor de milagros

Si ya aplicaste en tu vida por lo menos una fracción de los principios que se presentan en este libro, seguramente ya volviste a activar tu espíritu. Basta con empezar a usar alguna de las herramientas que aquí se presentan para participar en el milagro. El mero hecho de que elijas ver al mundo con amor, ya puede provocar un cambio milagroso. Lo único que necesitas es un instante milagroso para volver a vincularte con tu verdadera misión, aunque sólo sea por un momento. Mi intención es que con este libro vuelvas a encender el espíritu, quien te guiará de vuelta al amor. Si una cantidad suficiente de nosotros se vinculara con su guía interior, podríamos cambiar el mundo. Tengo la esperanza de que uses estas herramientas en tu vida y te mantengas inspirado para reconocer al amor verdadero. Lo único que yo necesité para restaurar mi fe en el amor y los milagros fue un deseo verdaderamente profundo. Si tú también anhelas este tipo de fe, entonces, recibirás la orientación que necesitas.

Todo momento ofrece una nueva oportunidad de fortalecer el vínculo espiritual. A continuación encontrarás algunas maneras en que puedes hacer crecer tu relación con el espíritu.

PASO 1. RECUERDA QUE ESTÁ EN TI

En mis conferencias y talleres, muy a menudo percibo cierta urgencia y ansiedad en el público. Hay una desesperación que se respira en el aire, que nace de la necesidad de encontrar una solución externa para un problema del interior. Todo mundo quiere “llegar ahí”, y yo lo entiendo perfectamente. El mayor regalo que alguna vez recibí fue la fe de que ya estábamos “ahí”. Espero que este libro te haya ayudado a entender que lo que buscas ya está en ti, y que “allá afuera” no existe ningún lugar en dónde encontrarlo. Mira en tu interior y pide ayuda. Con frecuencia, la transformación y restauración por las que estás atravesando te pueden hacer sentir aislado, pero no te desanimes. Recuerda que no hay nada lejos, que todo está en ti desde ahora. Conserva tu disposición para dar los pasos necesarios, seguir mirando al interior y lidiar con el pasado para abatir todos los obstáculos que se interponen en tu camino al amor. El curso me enseñó que la manera de cuidar del futuro consiste en vivir el presente.

PASO 2. SIEMPRE ELIGE EL AMOR

La clave para conservar una mentalidad amorosa es recordar que tu principal herramienta es el perdón. Siempre que tengas dudas, usa la palabra con *P*, y recuerda que el perdón te liberará. El amor se vive sólo en la medida que creemos en él. Para disfrutar de nuestra propia experiencia amorosa, debemos comprometernos a mantener el pensamiento alineado con el amor. Para eso, debes utilizar la práctica del perdón y proteger con ella el vínculo que te une al amor. Recuerda que el *curso* te pregunta: “¿Preferirías tener la razón o ser feliz?” Cuando ser felices se convierte en nuestra función principal, siempre recurrimos al perdón y lo usamos como el puente que nos llevará de vuelta a la paz. Libera a otros y, de esa manera, conserva tu conexión amorosa. Cada vez que sientas resentimiento, pídele al espíritu que intervenga y transforme ese pensamiento con ayuda del perdón. Yo sané cuando perdoné a otros. Actualmente, puedo compartir mi sanación con otros. Haz que la santidad se convierta en el objetivo de todas tus relaciones y, a cambio, recibirás alegría.

PASO 3. REZA Y MEDITA

La oración nos sirve para pedirle ayuda al espíritu y la meditación para recibir su guía. Estas dos herramientas son la base de la práctica espiritual. Te exhorto a que todos los días mires en tu interior por medio de la oración y la meditación, y que practiques los ejercicios que hemos aprendido en este libro. Recuerda que la práctica debe ser sencilla; no tienes que resolver nada ni presionarte para que las oraciones sean de cierta manera. Siéntete dispuesto a rezar, a entregarle tus pensamientos al espíritu. Luego, siéntate en la posición adecuada para meditar y escucha. En ese momento recibirás orientación para todo; recibirás el instante sagrado. Si logras dominar ambas herramientas, podrás renunciar al ego, dejar de huir y disfrutar de la inmovilidad.

Recuerda que no es necesario pedir un resultado cuando rezas, sólo trata de encontrar la paz interior. Piensa que nada de lo que obtengas resolverá tu problema, ya que éste se encuentra en tu mente. Asimismo, los cambios importantes no ocurren en el exterior, sino en el interior. Tampoco tengas temor de rezar en grupo. En HerFuture.com hay un hermoso colectivo (Power Posse), llamado: Shared Prayer (oración compartida). Si deseas que un colectivo consciente de mujeres rece por ti o por alguien a quien amas, únete a nosotras en este grupo. Si eres hombre, puedes rezar conmigo en la página de Facebook.

Finalmente te diré que, en lo que se refiere a la oración y la meditación, tienes que dejarte llevar; no es necesario que manipules la práctica. Recuerda que el tiempo que inviertas en estas actividades será para relajarte y permitir que tu guía interior cumpla su misión. El *curso* dice: “No tienes que hacer nada.” Sólo invita al espíritu a participar, siéntate quieto y recibe su orientación.

PASO 4. SERVICIO

A menudo me encuentro con que, si me pongo a pensar en todos los problemas que hay en el mundo y todas las oportunidades que hay de servir, al final termino verdaderamente abrumada. Es como si las dificultades sobrepasaran mi capacidad para ayudar, y, al darme cuenta de ello, la empatía entrara en juego. O, al menos, ésa era la forma en que mi ego me mantenía controlada y limitaba mi fe en los milagros. Ahora que creo en ellos, sin embargo, sé que yo no soy la única que sirve a otros. Siempre que mis intenciones coincidan con el amor, el espíritu será mi guía. En lugar de sentirme abrumada por los problemas del mundo, ahora trato de enfocarme en las soluciones, ya que pensar en ellas y en los milagros fue lo que me permitió tener disponibilidad absoluta para servir. Luego me vinculo a las causas específicas que me interesa atender, las cuales pueden ir de organizaciones que invitan adictos rehabilitados a hablar en clínicas, hasta organizaciones como Women for Women International (WFWI) y Girl Up. Cuando abrí mi corazón para ayudar al mundo, también contraje nuevas oportunidades de servir. Mi conciencia del servicio me condujo a ayudar más. Asimismo, mi sentido de la inspiración fortaleció el vínculo espiritual que tenía con el trabajo, y eso sirvió para que mi mente creativa se abriera y produjera innovadoras ideas para reunir fondos, sólidas campañas para hacer conciencia en Internet y eventos populares. Si tienes pasión por la causa, la energía del espíritu se mueve en ti y fortalece tu capacidad de servicio.

También es importante recordar que cada momento y pensamiento representa una oportunidad de servir. Los pensamientos guiados por el espíritu le sirven al mundo porque incrementan la vibración de energía dentro y fuera de ti. El mero hecho de pensar con una amabilidad amorosa ya es parte de servir. Abre tu corazón para que puedas ayudar al mundo y el espíritu te llevará hasta la oportunidad idónea para compartir amor.

PASO 5. CONFÍA EN QUE EL ESPÍRITU TE RESPALDA

La fe lo es todo. Si crees en el amor, puedes relajarte y saber que *todo está bien*. Recuerda que la voluntad de invitar al espíritu a tu mente es lo que fortalecerá tu fe. Entre más invoquemos al amor, más fuertes se harán sus músculos.

Espero que utilices este libro como una guía para volver al amor. Recuerda que el trabajo nunca termina, que cada momento te ofrece la oportunidad de profundizar en tu vínculo espiritual y de vigorizar la mentalidad que acepta los milagros. Sigue haciéndolo, sigue haciéndolo.

El contacto constante con el espíritu fue lo que me trajo hasta aquí, pero debes saber que cuando me di cuenta de que ya iba a acabar de escribir, comencé a posponer el final. Quería saborear el último capítulo; tomarme el tiempo necesario y dejar que las palabras fluyeran a través de mí. Y eso fue justamente lo que hice: esperar. Volví a leer todos los capítulos que me trajeron hasta este punto, y al reflexionar sobre las páginas de este libro, me sorprendió descubrir que ni siquiera tenía idea de lo que había creado. Había anécdotas y oraciones que parecían provenir de una fuente superior. En varias ocasiones pensé, *No recuerdo haber escrito esto*. Esta experiencia es señal inequívoca de que lo había hecho bien, porque permití que el espíritu se involucrara en el proceso y me guiara. Evidentemente, no quise planear el contenido del libro a la perfección; preferí que el trabajo fluyera con creatividad, del interior hacia afuera. Este libro es una extensión de mi espíritu y de toda la guía interior con la que elegí trabajar. Escuchar la orientación que recibí me permitió gozar de cada segundo del proceso de escritura. Sané, aprendí y amé todavía más. También profundicé en mi relación con el espíritu por medio del esfuerzo de colaboración que se llevó a cabo durante la creación de este libro que hicimos para ti.

A lo largo de todo el proceso, sentí que había una presencia que me acompañaba. En varias ocasiones percibí una oleada de energía que salía por mis manos y las ideas más inspiradas me llegaban a medianoche. También conté en todo momento con guía humana y las nuevas misiones me ayudaron a presentar contenidos auténticos. Todos los momentos del proceso fueron guiados, por lo que espero que hayas sentido que la presencia de un poder más grande que yo, se evidenciaba en cada página. Cada palabra, pensamiento y oración, llevan consigo el amor del espíritu. Digamos juntos, *gracias*. Agradezcamos al universo y a su amor infinito, y al hermoso espíritu que fluye a través de cada uno de nosotros. Te agradecemos, espíritu, tu guía, inspiración, lecciones y apoyo. También te agradecemos el habernos recordado que debemos tener fe en el amor.

Con amor y gratitud infinita, me despido y te dejo con un vínculo espiritual que sólo tú puedes comprender, un lazo que te corresponde hacer crecer, y luego, compartir con el mundo; una compañía permanente para el milagroso viaje al interior. Espero que puedas renunciar a tu miedo, tener fe en el espíritu, esperar milagros y escuchar a tu guía interior, siempre.

AGRADECIMIENTOS

Muchos ángeles humanos participaron en la creación de este libro. Con una gratitud inmensa, quiero reconocer la participación de Michele Martin, mi agente literario: espero que tengamos toda una vida de colaboraciones por venir. Va un emotivo grito para Katie Karlson por su edición y divina chispa. Le agradezco a Sam Basset las fotografías, a Jenny Sansouci por todo el amor en Pensilvania, a Haleh Nematzadeh por el vestuario para las fotografías, y a 5Pointz Graffiti Park por brindarnos un estupendo telón de fondo para la portada. Gracias al equipo de Crown Publishing en Random House: Tina Constable, Penny Simon, Jennifer Robbins, Meredith McGinnis, Annie Chagnot y Tammy Blake por su entusiasmo y fe para *Spirit junkie*. Trace Murphy, te agradezco por ser mi editora y compartir la pasión por *Un curso de milagros*.

Asimismo, le agradezco a toda la hermosa gente que me ofreció las misiones espirituales más desafiantes de mi vida. Gracias a mamá, papá, Mike, Harriet, Max y a todos mis abuelos por conformar mi unidad familiar en esta ocasión. Firmamos un contrato sagrado y el amor que existe entre nosotros es para siempre. Le agradezco a mi bello y sagrado amor, Zach Rocklin: eres mi más importante maestro y mi mejor amigo.

A mis hermanas espirituales del alma, quienes apoyaron la creación del libro: Eliza Dushku, Latham Thomas, Elisa Haller-man, ¡y todas las mujeres de HerFuture.com! Gracias a Marianne Williamson, mi maestra y amiga: tu obra me inspiró a ser la mujer y maestra que hoy soy. Gracias por ponerme en el camino.

Y finalmente, quiero agradecer a Juan de Dios y a todos los médium de Casa de Dom Inácio, por enseñarme a ser una verdadera *Spirit junkie*.

GABRIELLE BERNSTEIN fue descrita por *The New York Times* como la gurú de la siguiente generación. Oradora motivacional, entrenadora de vida y autora, ahora Gabrielle amplía el vocabulario para los buscadores de hoy y del mañana. Ella da conferencias y dirige seminarios en todo el país, forma parte de la lista de *Forbes*, entre las Mejores Mujeres Marca (Best Branded Women), y ha aparecido en medios como Oprah Radio, *Marie Claire*, *Health*, *Self*, CNN, NBS, CBS, FOX, y *The Wall Street Journal*. Es autora de *Añade más guía interior a tu vida*, y se le puede encontrar en East Village, montando un monociclo. También la puedes encontrar en su sitio: gabbyb.tv.

Gabrielle Bernstein está disponible para lecturas exclusivas y conferencias. Para preguntar sobre una posible presentación, por favor contacte Random House Speakers Bureau, en rhspeakers@randomhouse.com.

“Asistí a una de las conferencias mensuales de Gabrielle Bernstein y vi por primera vez a la mujer a la que, algún día, y sin ningún problema, me referiré como ‘mi gurú’. Bernstein reparte paz interior y amor propio entre el grupo espiritual de la posmodernidad.”

ELLE, Magazine

“Gabrielle es una de mis más queridas hermanas del alma; una verdadera *Spirit junkie*, ¡en las formas más divertidas y demenciales que se puedan imaginar! Leí los libros de Gabby para conocer sus enseñanzas sobre cómo amarme a mí misma y a otros con mayor profundidad y honestidad. Abran el corazón para recibir a esta hermosa diosa-diva, y lo más importante ¡descubran las vidas que tienen en sí mismos!”

Eliza Dushku

“Hace diez años, se habría esperado que las jóvenes como la señorita Bernstein anhelaran un estilo de vida que incluía zapatillas de tacón alto y bebidas de color rosa... Pero ahora hay un nuevo modelo a seguir para todas aquellas que fueron Carrie Bradshaw. Bien versada en el tema de la autoayuda y en la espiritualidad New Age, la señorita Bernstein pertenece a un círculo de figuras que han recibido mayor influencia de la obra de Marianne Williamson, que de la de Candace Bushnell.”

The New York Times



La gurú de la nueva autoayuda; enfocada en jóvenes que quieren conectarse con su lado espiritual sin dejar de tener una vida plena y divertida.

Un camino radical a tu transformación espiritual. El modelo de mujer cosmopolita y moderna *ya no es* Carrie Bradshaw; las mujeres ahora quieren seguir a guías espirituales que eleven su conciencia sin convertirlas en mojas budistas, ¡Gabby Bernstein es la nueva *it girl*!

Gabrielle Bernstein comparte su viaje espiritual y muestra a los lectores cómo superar los miedos que los paralizan y manifestar el mayor gozo de sus vidas. Antes de que Bernstein encontrara la clave del éxito y la felicidad, escribió por más de veinte años un diario lleno de odio, dudas, miedo y cuentas de calorías. En él quedaron impresas sus experiencias: rupturas del corazón, ansiedad, desórdenes alimenticios e intentos por renunciar a las drogas (al mismo tiempo que las consumía). Lo que escribió en su diario por tanto tiempo quedó en el pasado y fue materia prima para dar lugar a la mujer llena de fuerza que utiliza sus memorias para confirmar el respeto que siente por sí misma.

Gabrielle ha trabajado con ahínco para superar sus adicciones al amor, las drogas, la comida, el trabajo y el miedo. Su principal guía en este viaje al amor propio fue el texto metafísico *Un curso de milagros*, el cual le enseñó que mucho de aquello a lo que le temía en realidad no era malo y, a veces, ni siquiera real.

Bernstein guía a los lectores a través de estas lecciones que le cambiaron la vida y que ella misma aprendió, con un texto dividido en tres partes. "La desviación hacia el miedo" explica cómo se equivocan nuestras mentes y la razón por la que nos volvemos temerosos. "La respuesta" ofrece las herramientas necesarias para volver a condicionar la mente y configurarla para que tenga paz y felicidad. "El milagro" ayuda a los lectores a conservar la alegría y a compartirla con el mundo.

Gabrielle Bernstein fue descrita por *The New York Times* como la gurú de la siguiente generación. Oradora motivacional, entrenadora de vida, y autora, ahora Gabrielle amplía el vocabulario para los buscadores de hoy y del mañana. Ella da conferencias y dirige seminarios en todo el país, forma parte de la lista de Forbes, Best Branded Women, y ha aparecido en medios como Oprah Radio, Marie Claire, Health, Self, CNN, NBC, CBS, FOX, y The Wall Street Journal. Es autora de Añade más Guía interior a tu vida, y se le puede encontrar en East Village, montando un monociclo. También la puedes encontrar en su sitio: gabbyb.tv.

-La revista *Forbes* la nombró una de las 20 mujeres más influyentes en Twitter, y escribe regularmente para *The New York Times*, *Sunday Styles*, *Elle* y *Marie Claire*.

-*Spirit Junkie* fue vendido en lengua inglesa para EU, Canadá e Inglaterra, también se publicó en Holanda, Brasil, Portugal, Noruega, Croacia, Rumania y China. La autora es alumna de Marianne Williamson.

AGUILAR

Título original: *Spirit Junkie*

Copyright © 2012, Gabrielle Bernstein

Traducción: Alejandra Ramos

De esta edición: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
Ciudad de México

ISBN: 978-607-11-2435-7

Conversión eBook: *Information Consulting Group de México, S. A. de C. V.*

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

Índice

PRÓLOGO	6
INTRODUCCIÓN	7
Nacidos en el amor	18
Una idea pequeñita y loca	19
El ego	20
La proyección hace la percepción	22
El ego no es real	24
El primer paso para escapar del mundo de engaño del ego	25
Ejercicio de patrón de pensamiento negativo	26
Un breve repaso	27
El aletargamiento como salida	31
El astuto ego	32
El gran costal de trucos del ego	33
Los asquerosos trucos que le infunden vida al ego	34
Miedo	35
Miedo del pasado	36
Miedo del futuro	37
Los ataques a uno mismo	38
Los ataques a otros	39
Pensamientos de ataque	40
El problema	41
El examen del ego	43
Observa de cerca	44
Inspección del ego	45
El proceso de reflexión	46
Mi primer ídolo	48
Algo especial	49
La relación amorosa especial	50
El engaño romántico	51

Preocupación por el futuro dentro del engaño	52
Lo especial no termina ahí	53
El maestro especial	54
Todos somos especiales	55
¿Cómo puedo dejar de creer que una relación es “especial”?	56
PASO 1. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL. ¿A QUIÉN HE IDOLATRADO O CONSIDERADO ESPECIAL?	57
PASO 2. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL, ACÉPTALO PRIMERO	58
PASO 3. PARA DEJAR DE CREER EN LO ESPECIAL. ELIGE UNA NUEVA PERSPECTIVA	59
Más negación	64
Yo también era algo especial	66
Encuentros breves con el amor	67
Escuché una voz	69
Escuchar la guía interior	70
Es necesario tocar fondo para escuchar	71
Tres pasos para que tu voluntad se rinda ante la guía interior	72
PASO 1. RÍNDETE CON DELICADEZA	72
PASO 2. PIDE AYUDA	73
PASO 3. ESPERA LA RESPUESTA CON PACIENCIA	74
Mi oscura fantasía	80
El muro	81
Liberación	82
La oscura fantasía se convierte en luminosidad	83
Practica la palabra con P	84
Desglose de la palabra con P	85
LA PALABRA CON P PASO 1. RECONOCE EL ENGAÑO	85
LA PALABRA CON P PASO 2. LIBÉRATE DE LOS JUICIOS	86
LA PALABRA CON P PASO 3. DISPONTE A PERDONAR	87
LA PALABRA CON P PASO 4. PIDE AYUDA A TU GUÍA	89

INTERIOR	89
Pecado y culpa	93
Negación	95
Era un fraude	96
Disposición a ver las relaciones como misiones	97
El señor gran misión	99
La intervención de la guía interior	100
Deja que el espíritu se ponga al mando	101
Dale la bienvenida a la intervención de tu guía interior	102
Disponte a identificar las misiones	103
Mira el problema tal como es	104
Dale la bienvenida a la intervención de la guía interior	105
Escritura de la guía interior	106
Preséntate a la cita	107
Presentarse para la misión	111
Recibe la guía con paciencia	112
El instante sagrado	114
La liberación	115
Disminuye la marcha para recibir orientación	116
La práctica del instante sagrado	117
Práctica diaria	118
Una práctica eterna	119
La comunicación con tu guía interior	120
Meditación con la guía interior	121
Escritura de la guía interior	122
¿En dónde está el amor?	123
Deja que la guía interior sea la anfitriona de la fiesta en tu mente	124
Sincronicidad	128
Cómo aceptar la invitación	129
Mi petición	131

Sé que el espíritu me apoya	134
Sanación física	135
Sé el mensajero	136
Las chispas fulgurantes	137
La construcción de tu relación con el espíritu	138
Acepta tu invitación	140
PASO 1. DILE QUE SÍ AL ESPÍRITU	141
PASO 2. ABATE LOS OBSTÁCULOS	142
PASO 3. ESCUCHA	143
Estado mental correcto	147
Mi nueva relación	148
Comodidad	149
Seguridad	150
Experiencias amorosas	151
Inspiración	152
Apoyo y orientación	153
La soledad desapareció	154
El espíritu se manifestó para mí	155
Lo encontré	156
El puente	157
Sanación	158
La propagación del amor	159
Tu relación con el espíritu	161
Riega la planta	162
PASO 1. PRESTA ATENCIÓN	163
PASO 2. COBRA CONCIENCIA	164
PASO 3. RIEGA LA PLANTA	165
El plan del espíritu era mejor	168
La fuerza invisible	170
La renuncia a los símbolos y lo especial en los otros	172

Los encuentros sagrados	173
El espejo	174
La gratitud	175
La verdad	176
La propagación del amor	177
Para ser pleno	178
PASO 1. ¿QUÉ ES LO QUE HAS INVERTIDO EN EL ENGAÑO?	179
PASO 2. ¿QUIÉNES SON TUS ESPEJOS?	180
PASO 3. ELIGE NO VER CARENCIAS	181
PASO 4. DEJA QUE EL ESPÍRITU INTERVENGA	182
De vuelta a los principios fundamentales	186
El universo quiere que seamos felices	187
El regreso	188
Estar ya “ahí”	189
Acepta el estado mental correcto	190
Mantener la vibración	191
Los pensamientos se funden con el amor	193
Cómo llevar la sanación a otros	194
Cómo convertirse en hacedor de milagros	195
Acepta que tu única función es ser feliz	196
PASO 1. ¿CÓMO ESTÁS NEGANDO EL AMOR Y LOS MILAGROS?	197
PASO 2. DEJA ATRÁS LA MEDIOCRIDAD	198
PASO 3. PIDE A TU GUÍA INTERIOR QUE TE CONDUZCA DE VUELTA AL AMOR	199
PASO 4. REFUERZA LA IDEA DE QUE TU ÚNICA FUNCIÓN ES SER FELIZ	200
PASO 5. PRACTICA LA INDEFENSIÓN	201
PASO 6. PERDONA A TU EGO	203

La función del hacedor de milagros	210
Lo que sana es aceptar nuestra propia sanación	211
El hacedor de milagros: un maestro de amor	212
Confianza	213
Honestidad	214
Tolerancia	215
Gentileza	216
Alegria	217
Indefensión	218
Generosidad	219
Paciencia	220
Fe	221
Mente abierta	222
Eres un hacedor de milagros	223
PASO 1. RECUERDA QUE ESTÁ EN TI	224
PASO 2. SIEMPRE ELIGE EL AMOR	225
PASO 3. REZA Y MEDITA	226
PASO 4. SERVICIO	227
PASO 5. CONFÍA EN QUE EL ESPÍRITU TE RESPALDA	228
AGRADECIMIENTOS	229
Sobre este libro	231
Sobre el autor	232