

# **VOLVER AL AMOR**

**DE UN CURSO DE MILAGROS**

**MARIANNE WILLIAMSON**

**Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN**



Para descargar de Internet:  
**"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo**

Rosario – Argentina

Adherida al Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
y a Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## ÍNDICE

Agradecimientos  
Prefacio  
Introducción

Primera parte: LOS PRINCIPIOS

1. El infierno
2. Dios
3. Tú
4. La entrega
5. Los milagros

Segunda parte: LA PRÁCTICA

6. Las relaciones
7. El trabajo
8. El cuerpo
9. El Cielo

## AGRADECIMIENTOS

Escribir este libro me llevó mucho tiempo, y muchas personas me ayudaron a completar la tarea.

Al Lowman, mi agente literario, ha sido un ángel con el libro y conmigo también. Por su causa lo empecé, y por su causa lo terminé.

Andrea Cagan también hizo mucho para que el libro llegase a su conclusión: convierte la edición de libros en una forma de arte.

Muchas otras personas merecen que les agradezca su contribución. Connie Church, Jeff Hammond y Freddie Weber me ayudaron muchísimo con la redacción. Doy las gracias a Carol Cohen y a toda la plantilla de HarperCollins por no haberme abandonado desde hace mucho tiempo. Para mis amigos Rich Cooper, Minda Burr, Carrie Williams, Norma Ferrara, Valerie Lippencott, David Kessler y Dan Stone, mi más profunda y perdurable gratitud. Gracias también a Howard Rochestie, Steve Sager, Victoria Pearman, Ana Coto, Tara Shannon y Bruce Bierman.

Gracias a todas las personas que durante los últimos ocho años han asistido a mis conferencias y participado en mis grupos.

Gracias a mis padres por todo lo que me han dado, y a mi hija por aportar a mi vida una dulzura que se eleva mucho más allá de las palabras.

## PREFACIO

Me crié en una familia judía de clase media, enriquecida con el toque mágico de un padre excéntrico. En 1965, cuando yo tenía trece años, me llevó a Saigón para mostrarme cómo era la guerra. En ese momento la guerra de Vietnam comenzaba a acelerarse y él deseaba que yo viera los agujeros de las balas con mis propios ojos. No quería que el complejo militar-industrial me lavara el cerebro y me convenciera de que la guerra estaba bien.

Mi abuelo era muy religioso y a veces yo iba con él a la sinagoga los sábados por la mañana. Cuando se abría el arca durante el servicio, él se inclinaba, reverente, y empezaba a llorar. Yo también lloraba, pero no sabía si lo hacía por un incipiente fervor religioso o simplemente porque mi abuelo lloraba.

Cuando empecé la enseñanza secundaria, tuve mi primera clase de filosofía y decidí que Dios era una muleta que no necesitaba. ¿Qué clase de Dios, me preguntaba, podía dejar morir de hambre a los niños, o que la gente enfermara de cáncer, o que sucediera el Holocausto? La fe inocente de una niña chocó de frente con el seudointelectualismo de una alumna de primer curso de bachillerato. Le escribí una carta a «mi estimado señor Dios». Mientras la escribía estaba deprimida, pero era algo que sentía que tenía que hacer, aunque ya me consideraba demasiado instruida para creer en Dios.

En la universidad, mucho de lo que aprendí de los profesores no tenía decididamente nada que ver con el plan de estudios. Abandoné la carrera para cultivar verduras, pero no recuerdo haber cultivado jamás ninguna. Hay muchas cosas de aquellos años que no puedo recordar. Como muchísima gente en aquella época -al final de los sesenta y al principio de los setenta-, yo era bastante descontrolada. Me parecía que cada puerta que

las normas convencionales marcaban con un «no» ocultaba el secreto de algún placer lascivo que no podía perderme. Todo lo que pareciera escandaloso, quería hacerlo. Y generalmente lo hacía.

No sabía qué hacer con mi vida, aunque recuerdo que mis padres no dejaban de rogarme que hiciera «algo». Iba de relación en relación, de trabajo en trabajo, de ciudad en ciudad, buscando algún sentimiento de identidad o algún propósito, alguna sensación de que finalmente mi vida tenía significado. Sabía que poseía talento, pero no sabía para qué. Sabía que era inteligente, pero estaba demasiado frenética para aplicar mi inteligencia a mis propias circunstancias. Me puse varias veces en terapia, pero no me influyó mucho. Me iba hundiendo cada vez más en mis propias pautas neuróticas, buscando alivio en la comida, en las drogas, en la gente o en cualquier cosa que pudiera encontrar para apartarme de mí misma. Siempre estaba tratando de hacer que en mi vida sucediera algo, pero no sucedía nada demasiado importante, a no ser el drama que yo creaba alrededor de las cosas que no sucedían.

Durante aquellos años tuve una enorme roca de asco de mí misma instalada en la boca del estómago, y aquello empeoraba con cada etapa que iba pasando. A medida que se intensificaba mi dolor, lo mismo pasaba con mi interés por la filosofía: oriental, occidental, académica, esotérica, Kierkegaard, el I Ching, el existencialismo, la teología radical cristiana de la muerte de Dios, el budismo y otras. Siempre había percibido algún misterioso orden cósmico en las cosas, pero jamás había podido aplicarlo a mi propia vida.

Un día que estábamos sentados fumando marihuana, mi hermano me dijo que todo el mundo creía que yo era rara.

- Es como si tuvieras alguna especie de virus -me explicó.

Recuerdo haber pensado que en aquel momento iba a salir disparada de mi cuerpo. Sentí que no pertenecía a este mundo. Con frecuencia había tenido la sensación de que la vida era una especie de club privado cuya contraseña habían dado a todo el mundo excepto a mí. Y aquel era uno de esos momentos. Sentía que los demás conocían un secreto que yo no sabía, pero no quería preguntarles por él para que no supieran que no lo sabía.

A mis veintitantos años, estaba en una confusión total.

Creía que los demás también se morían por dentro, igual que yo, pero que no podían o no querían hablar de ello. Seguía pensando que había algo muy importante de lo que nadie hablaba. Tampoco yo tenía palabras para explicarlo, pero estaba segura de que en el mundo había algo fundamental que no funcionaba. ¿Cómo era posible que todos pensarán que en ese juego estúpido de «triunfar en la vida» -que a mí en realidad me avergonzaba, y al que no sabía jugar- pudiera consistir todo el sentido del hecho de estar aquí?

Un día del año 1977, en Nueva York, vi en casa de alguien una serie de libros azules con letras doradas. Eché un vistazo a la introducción y leí:

«Este es un curso de milagros. Es un curso obligatorio. Sólo el momento en que decides tomarlo es voluntario. Tener libre albedrío no quiere decir que tú mismo puedas establecer el plan de estudios. Significa únicamente que puedes elegir lo que quieres aprender en cualquier momento dado. Este curso no pretende enseñar el significado del amor, pues eso está más allá de lo que se puede enseñar. Pretende, no obstante, despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor, el cual es tu herencia natural.»

Recuerdo haber pensado que eso sonaba bastante misterioso, por no decir, arrogante. Sin embargo, continué leyendo, y entonces me di cuenta de que la terminología de los libros era cristiana. Eso me puso nerviosa. Aunque en la escuela había estudiado teología cristiana, la había mantenido a una distancia intelectual. Ahora sentía la amenaza de un significado más personal. Volví a dejar los libros sobre la mesa.

Fue necesario un año más para que volviera a ellos... un año más, y un año más de sufrimiento. Entonces estuve lista. Esa vez estaba tan deprimida que ni siquiera me fijé en el lenguaje. Esa vez supe inmediatamente que el Curso tenía algo muy importante que enseñarme. Usaba los términos cristianos tradicionales, pero en sentidos decididamente no tradicionales, no religiosos. Me impresionó, como le ocurre a la mayoría de la gente, la profunda autoridad de su voz. Me respondía preguntas que yo había empezado a considerar sin respuesta. Hablaba de Dios en una brillante terminología psicológica, poniendo a prueba mi inteligencia sin insultarla jamás. Suena un poco a frase hecha lo que voy a decir, pero me sentí como si hubiera llegado a buen puerto.

Parecía que el Curso tuviera un mensaje básico: «Relájate». Aquello me confundió, porque siempre había asociado relajación con resignación. Había esperado que alguien me explicara cómo librar la batalla, o que la librara por mí, y ahora este libro me sugería que renunciara por completo a la batalla. Me quedé sorprendida, y al mismo tiempo aliviada. Desde hacía mucho tiempo, sospechaba que yo no estaba hecha para el combate mundano.

Para mí, Un curso de milagros no fue simplemente una lectura más. Fue mi maestro personal, mi senda de salida del infierno. Cuando empecé a leerlo y a hacer los ejercicios que proponía, sentí casi inmediatamente que dentro de mí se producían cambios positivos. Me sentía feliz. Sentía que empezaba a calmarme. Comencé a entenderme a mí misma, a tener algún atisbo de por qué mis relaciones habían sido tan dolorosas, por qué nunca podía continuar con nada, por qué aborrecía mi cuerpo. Y, lo más importante, comencé a tener cierta sensación de que podría cambiar. Al estudiar el Curso se desataron en mi interior enormes cantidades de energía y esperanza, de una energía que día tras día se había ido volviendo más y más autodestructiva.

El Curso, distribuido en tres libros, es un programa autodidáctico de psicoterapia espiritual, y no pretende tener el monopolio de Dios. Habla de temas espirituales universales. No hay más que una única verdad, expresada de diferentes maneras, y el Curso sólo es una de las muchas sendas que conducen a la verdad. Sin

embargo, si es la tuya, lo sabrás. Para mí, fue una experiencia decisiva, intelectual, emocional y psicológicamente. Me liberó de un terrible dolor emocional.

Yo deseaba aquella «conciencia de la presencia del amor» de la que me había hablado, y durante los cinco años siguientes me dediqué apasionadamente a estudiar el Curso. En 1983 empecé a compartir lo que interpretaba de mis lecturas del Curso con un pequeño grupo de personas en Los Ángeles. El grupo empezó a crecer. Desde entonces, el auditorio de mis conferencias ha ido en aumento, tanto en los Estados Unidos como en el extranjero. He tenido la oportunidad de constatar la importancia que tiene este material para personas del mundo entero.

Volver al amor se basa en lo que he aprendido en Un curso de milagros. En este libro hablo de algunos de sus principios básicos tal como yo los entiendo, y los relaciono con los problemas con que nos solemos encontrar todos en nuestra vida cotidiana.

Volver al amor se refiere a la práctica del amor, como fuerza y no como debilidad, como cotidiana respuesta a las dificultades que afrontamos. ¿De qué manera puede ser el amor una solución práctica? Este libro está concebido para que constituya una guía de la milagrosa aplicación del amor como un bálsamo para todas las heridas. Ya sea que nuestro dolor psíquico se dé en el ámbito de las relaciones, de la salud, del trabajo o en cualquier otro dominio, el amor es una fuerza poderosa, la curación, la Respuesta.

Los norteamericanos no nos lucimos mucho en filosofía, pero sí en acción, una vez que entendemos la razón para actuar. A medida que empezamos a comprender con mayor profundidad por qué el amor es un elemento tan necesario para sanar al mundo, se producirá un cambio interior y exterior en la forma en que vivimos.

Ruego para que este libro pueda ayudar a alguien. Lo he escrito con el corazón abierto, y espero que lo leáis con la mente abierta.

MARIANNE WILLIAMSON Los Ángeles, California

## **INTRODUCCIÓN**

Cuando nacimos, estábamos perfectamente programados. Teníamos una tendencia natural a concentrarnos en el amor. Nuestra imaginación era creativa y floreciente, y sabíamos usarla. Estábamos conectados con un mundo mucho más rico que el mundo con que ahora nos conectamos, un mundo lleno de hechizo y del sentimiento de lo milagroso.

¿Qué nos pasó, entonces? ¿Por qué, cuando llegamos a cierta edad y miramos a nuestro alrededor, el hechizo había desaparecido?

Porque nos enseñaron a concentrarnos en otras cosas. Nos enseñaron a pensar de forma antinatural. Nos enseñaron una pésima filosofía, una manera de mirar el mundo que está en contradicción con lo que somos.

Nos enseñaron a pensar en la competición, la lucha, la enfermedad, los recursos finitos, la limitación, la maldad, la culpa, la muerte, la escasez y la pérdida. Y como empezamos a pensar en estas cosas, empezamos a conocerlas. Nos enseñaron que sacar buenas notas, ser buenos, tener dinero y hacerlo todo como es debido son cosas más importantes que el amor. Nos enseñaron que estamos separados de los demás, que tenemos que competir para salir adelante, que tal como somos no valemos lo suficiente. Nos enseñaron a ver el mundo tal como lo veían «ellos». Es como si inmediatamente después de haber llegado aquí nos hubieran dado una píldora para dormir. El pensamiento del mundo, que no se basa en el amor, empezó a retumbarnos en los oídos en el mismo momento en que desembarcamos en esta costa.

El amor es aquello con lo que nacimos. El miedo es lo que hemos aprendido aquí. El viaje espiritual es la renuncia al miedo y la nueva aceptación del amor en nuestro corazón. El amor es el hecho existencial esencial. Es nuestra realidad última y nuestro propósito sobre la tierra. Tener plena conciencia de él, tener la vivencia del amor en nosotros y en los demás, es el sentido de la vida.

El sentido, el significado, no está en las cosas. Está en nosotros. Cuando asignamos valor a cosas que no son amor -al dinero, al coche, a la casa, al prestigio- damos amor a algo que no nos lo puede devolver, buscamos significado en lo que no lo tiene. El dinero, en sí mismo, no significa nada. Las cosas materiales, en sí mismas, no significan nada. No es que sean malas: es que no son nada.

Hemos venido aquí para crear junto con Dios, extendiendo el amor. Una vida que se pasa pendiente de cualquier otro propósito no tiene sentido, es contraria a nuestra naturaleza, y finalmente nos hace sufrir. Es como si hubiéramos estado perdidos en un oscuro universo paralelo donde se ama más a las cosas que a las personas. Sobrevaloramos lo que percibimos con nuestros sentidos físicos, y subvaloramos lo que, en nuestro corazón, sabemos que es verdad.

Al amor no se lo ve con los ojos ni se lo oye con los oídos. Los sentidos físicos no pueden percibirlo; se lo percibe mediante otra clase de visión. Los metafísicos la llaman el Tercer Ojo, los cristianos esotéricos dicen que es la visión del Espíritu Santo, y para otros es el Yo Superior. Independientemente del nombre que se le dé, el amor exige una «visión» diferente de aquella a la que estamos acostumbrados, una forma diferente de conocer, de pensar. El amor es el conocimiento intuitivo de nuestro corazón. Es un «mundo trascendente» que secretamente anhelamos todos. Un antiguo recuerdo de este amor nos persigue continuamente, pidiéndonos por señas que regresemos.

El amor no es material. Es energía. Es el sentimiento que hay en una habitación, en una situación, en una persona. El dinero no puede comprarlo. El contacto sexual no lo garantiza. No tiene absolutamente nada que ver con el mundo físico, pero a pesar de ello, puede expresarse. La experiencia que de él tenemos es la de la

bondad, la entrega, el perdón, la compasión, la paz, el júbilo, la aceptación, la negativa a juzgar, la unión y la intimidad.

El miedo es la falta de amor que todos compartimos, nuestros infiernos individuales y colectivos. Es un mundo que sentimos que nos presiona desde adentro y desde afuera, dando constantemente falso testimonio de la insensatez del amor. El miedo se expresa bajo diferentes formas: cólera, malos tratos, enfermedad, dolor, codicia, adicción, egoísmo, obsesión, corrupción, violencia y guerra.

El amor está dentro de nosotros. Es indestructible; sólo se lo puede ocultar. El mundo que conocíamos de niños sigue aún sepultado en nuestra mente. Una vez leí un libro delicioso, "The Mists of Avalon". Las nieblas de Avalon son una alusión mítica a las leyendas del rey Arturo. Avalon es una isla mágica que permanece oculta tras unas tupidas e impenetrables nieblas. A menos que se desvanezcan, no hay manera de que un barco se abra paso hasta la isla, y sólo se desvanecen cuando uno cree que la isla está allí.

Avalon simboliza un mundo que está más allá del mundo que percibimos con los sentidos físicos. Representa un sentimiento milagroso de las cosas, el ámbito encantado que conocíamos de niños. Nuestro yo infantil es el nivel más profundo de nuestro ser. Es aquel o aquella que realmente somos, y lo que es real no desaparece. La verdad no deja de serlo simplemente porque no estemos mirándola. El amor sólo puede quedar oculto tras las nubes o las nieblas mentales.

Avalon es el mundo que conocíamos cuando todavía estábamos conectados con nuestra ternura, nuestra inocencia, nuestro espíritu. En realidad es el mismo mundo que vemos ahora, pero configurado por el amor, interpretado con ternura, fe y esperanza, y con un sentimiento de admiración y de asombro. Es fácil de recuperar, porque la percepción es una opción. Las nieblas se desvanecen cuando creemos que detrás de ellas está Avalon.

Y en eso consiste un milagro: en la desaparición de las nieblas, en un cambio de la percepción, en un retorno al amor.

## **PRIMERA PARTE**

### **LOS PRINCIPIOS**

#### **CAPÍTULO 1: EL INFIERNO.**

«El infierno no tiene cabida en un mundo cuya hermosura puede todavía llegar a ser tan deslumbrante y abarcadora que sólo un paso la separa del Cielo.»

(Los textos citados directamente de "A Course in Miracles" se han colocado entre comillas angulares. Las citas que aparecen entre comillas altas son interpretaciones parafraseadas de dicha obra.)

#### **1. LA OSCURIDAD**

«Tu viaje hacia la oscuridad ha sido largo y penoso, y te has adentrado muy profundamente en ella.»

Lo que sucedió con mi generación fue que nunca crecimos. El problema no es que estemos perdidos o seamos apáticos, narcisistas o materialistas. El problema es que nos sentimos aterrados.

Muchos sabemos que tenemos lo que se necesita: la presencia, la educación, el talento, las credenciales... Pero en ciertos dominios estamos paralizados. No nos detiene algo de afuera, sino algo de adentro. Nuestra opresión es interna. No nos refrena el gobierno, ni el hambre ni la pobreza. No tenemos miedo de que nos envíen a Siberia. Tenemos miedo, y punto. Un miedo difuso. Tenemos miedo de que nuestra relación de pareja no sea la que necesitamos, o de que sí lo sea. Tenemos miedo de no gustar a los demás o de gustarles. Tenemos miedo del fracaso o del éxito. Tenemos miedo de morirnos jóvenes y también de envejecer. Tenemos más miedo de la vida que de la muerte.

Se diría que habríamos de sentir cierta compasión por nosotros mismos, inmovilizados como estamos por cadenas emocionales, pero no es así. Sólo nos sentimos avergonzados de nosotros mismos, porque pensamos que a estas alturas deberíamos ser mejores. A veces cometemos el error de creer que los demás no tienen tanto miedo como nosotros, y eso sólo sirve para asustarnos más. Quizás ellos sepan algo que nosotros no sabemos. Tal vez nos falte algún cromosoma.

En nuestros días está de moda culpar prácticamente de todo a los padres. Pensamos que por su culpa tenemos tan poca autoestima. Si ellos hubieran sido diferentes, estaríamos rebosantes de amor por nosotros mismos. Pero si te fijas bien en la forma en que te trataban tus padres, verás que -salvo casos extremos- cualquier maltrato que hayas recibido en el pasado de ellos era leve si lo comparas con la forma en que te maltratas tú hoy. Es verdad que quizá tu madre te haya dicho muchas veces:

Jamás serás capaz de hacer eso. Pero lo que tú te dices ahora es:

-Eres idiota. Nunca haces nada bien. La cagaste. Te odio.

Quizás ellos nos hayan tratado mal, pero nosotros somos crueles.

Nuestra generación se ha hundido en un autoaborrecimiento apenas disimulado. Y siempre, desesperadamente incluso, estamos buscando una salida, ya sea por la vía del crecimiento o por la de la huida. Tal vez con este diploma lo consigamos, o con este trabajo, este seminario, este terapeuta, esta relación, esta dieta o este proyecto. Pero con demasiada frecuencia la medicina no llega a curarnos, y las cadenas se hacen cada vez más gruesas y estrechas. Los mismos seriales se repiten con diferentes personas en diferentes ciudades. Empezamos a darnos cuenta de que el problema somos, de alguna manera, nosotros mismos, pero no sabemos qué hacer con ese descubrimiento. No tenemos suficiente poder para frenarnos. Todo lo sabotamos, todo lo abortamos: nuestra carrera, nuestras relaciones, hasta nuestros hijos. Bebemos, nos drogamos, controlamos, nos obsesionamos, co-dependemos, comemos en exceso, nos escondemos, atacamos... La forma no viene al caso. Somos capaces de encontrar un montón de maneras diferentes de expresar hasta qué punto nos odiamos.

Pero sin duda lo expresaremos. La energía emocional tiene que ir a alguna parte, y el autoaborrecimiento es una emoción poderosa. Si se vuelve hacia adentro, se convierte en nuestros infiernos personales: adicciones, obsesiones, compulsiones, depresión, relaciones violentas, enfermedades... Proyectado hacia afuera, se convierte en nuestros infiernos colectivos: la violencia, la guerra, el crimen, la opresión... Pero todo es lo mismo; el infierno también tiene muchas mansiones.

Recuerdo, hace años, haber tenido una imagen mental que me asustó terriblemente. Veía a una niña, dulce e inocente, que llevaba un delantal blanco de organdí, acorralada contra la pared, gritando desesperadamente. Una mujer maligna e histérica le atravesaba repetidas veces el corazón con un cuchillo. Yo sospechaba que era ambos personajes, que los dos vivían como fuerzas psíquicas dentro de mí. A medida que pasaban los años, iba sintiendo cada vez más miedo de aquella mujer del cuchillo. Era algo activo dentro de mí. Escapaba totalmente de mi control, y yo tenía la sensación de que quería matarme.

Cuando estaba más desesperada, busqué un montón de maneras de salir de mi infierno personal. Leí libros sobre la forma en que la mente crea nuestra experiencia, sobre cómo el cerebro es una especie de ordenador biológico que elabora cualquier información que introduzcamos en él con nuestros pensamientos. «Piensa en el éxito y lo alcanzarás», «Si esperas fracasar lo conseguirás», leía. Pero por más que me esforzaba en cambiar mis pensamientos, seguía volviendo a los que más me dolían. Se produjeron avances pasajeros: me esforzaba por tener una actitud más positiva, por recuperarme y conocer a otro hombre o conseguir un nuevo trabajo. Pero volvía siempre a la pauta familiar de traicionarme a mí misma. Finalmente me portaba de una manera odiosa con el hombre o sabotaba el trabajo. Perdía cinco kilos y los recuperaba rápidamente, aterrorizada por la sensación de parecer atractiva. Lo único que me asustaba más que no llamar la atención de los hombres era provocarla en exceso. El surco del sabotaje era profundo, y su funcionamiento automático. Es cierto que podía cambiar mis pensamientos, pero no de forma permanente. Y no hay más que una variante de desesperación peor que «Cielos, metí la pata», y es «Cielos, la volví a meter».

Mis pensamientos dolorosos eran mis demonios, y los demonios son insidiosos. Por mediación de diversas técnicas terapéuticas, llegué a estar muy al tanto de mis propias neurosis, pero eso no necesariamente las exorcizaba. La basura no se iba; simplemente se refinaba. A veces le explicaba a alguien cuáles eran mis puntos débiles, y usaba un lenguaje tan consciente que sin duda esa persona debía pensar que evidentemente yo me conocía muy bien y que jamás volvería a hacer aquello.

Pero sí que lo hacía. Reconocer mis debilidades no era más que una manera de desviar la atención. Y entonces perdía los estribos y me comportaba de una manera atroz y escandalosa con tal rapidez y naturalidad que nadie, y yo menos que nadie, podía hacer nada para detenerme antes de haber arruinado por completo una situación. Decía exactamente las palabras que harían que mi pareja me abandonara, o me diera una bofetada, o las precisas para que me despidieran del trabajo, o algo peor. En aquel entonces jamás se me ocurrió pedir un milagro.

Aunque, en realidad, no habría sabido qué era un milagro, ya que los ponía en la categoría de la basura pseudomístico-religiosa. No sabía, hasta que leí Un curso de milagros, que es razonable pedir un milagro. No sabía que no es más que un cambio en la manera de percibir.

Una vez estuve en una reunión de personas que seguían un programa de 12 Pasos y le pedían a Dios que las librara del deseo de beber. Yo nunca había tenido ningún comportamiento adictivo en particular. Lo que me estaba haciendo polvo no era el alcohol, ni tampoco otras drogas; era mi personalidad en general, esa mujer histérica que llevaba dentro. Para mí, mi negatividad era tan destructiva como el alcohol para el alcohólico. Cuando se trataba de encontrarme yo misma la yugular, era una artista. Era como si fuera adicta a mi propio dolor. ¿Podía pedirle a Dios que me ayudara con aquello? Se me ocurrió que, lo mismo que con cualquier otro comportamiento adictivo, quizás un poder mayor que yo misma podría cambiar completamente las cosas, algo que no habían podido hacer ni mi intelecto ni mi fuerza de voluntad. Entender lo que había sucedido cuando tenía tres años no había sido suficiente para liberarme. Los problemas que yo pensaba que finalmente desaparecerían, seguían empeorando año tras año. No había evolucionado emocionalmente tal como debería haberlo hecho, y lo sabía. Era como si hubiera habido un corto circuito en algún profundo lugar de mi cerebro. Como muchas otras personas de mi generación y mi cultura, había perdido el rumbo hacia muchos años y, en ciertos sentidos, simplemente nunca llegué a crecer. Hemos tenido la postadolescencia más larga de la

historia. Como víctimas de una parálisis emocional, necesitamos retroceder unos pocos pasos para seguir avanzando. Necesitamos que alguien nos enseñe los elementos básicos.

En cuanto a mí, me metiera donde me metiera, siempre había pensado que podía arreglármelas sola para salir del lío. Era lo bastante guapa, o lo bastante lista, o tenía suficiente talento o inteligencia... y si nada de eso me servía, podía llamar a mi padre para pedirle dinero. Pero finalmente me metí en tantos líos que comprendí que necesitaba más ayuda de la que yo sola podía conseguir. En las reuniones de los programas de 12 Pasos seguía oyendo decir que un poder más grande que yo podía hacer por mí lo que yo no podía hacer sola. No me quedaba nada más que hacer ni nadie más a quien llamar. Finalmente, el miedo llegó a ser tan grande que ya no me sentí demasiado moderna para decir: «Dios, por favor, ayúdame».

## 2. LA LUZ

*«La luz está en ti.»*

De modo que pasé por ese momento espectacular y grandioso en que invité a Dios a mi vida. Al principio era aterrador, pero me fui acostumbrando a la idea.

Después de aquello, en realidad, nada fue como yo esperaba que fuese. Había pensado que las cosas mejorarían, algo así como si mi vida fuera una casa y yo creyera que Dios le daría una estupenda mano de pintura... y quizá le cambiara los postigos, le construyera un bonito pórtico y le pusiera techo nuevo. En cambio, tan pronto como entregué la casa a Dios, sentí que Él me la derribaba de un solo golpe, como si me estuviera diciendo:

-Lo siento, cariño, pero los cimientos estaban agrietados, y no hablemos de las ratas que había en el dormitorio. Me pareció mejor empezar todo de nuevo.

Yo había leído sobre personas que, tras entregarse a Dios, sentían una profunda sensación de paz que descendía como un manto sobre sus hombros. Y ese sentimiento lo tuve, pero apenas durante un minuto y medio. Después me sentí simplemente como si me hubieran atropellado. Eso no me hizo desconectarme de Dios, sino más bien respetar Su inteligencia. Aquello implicaba que Él entendía la situación mejor de lo que yo habría esperado. Si yo fuera Dios, también me habría atropellado. Me sentí más agradecida que resentida. Necesitaba desesperadamente ayuda.

Generalmente se precisa llegar a una cierta desesperación antes de estar preparado para Dios. Cuando llegué el momento de la entrega espiritual, yo no me lo tomé en serio, realmente en serio, hasta que no estuve completamente de rodillas. Había llegado a tal nivel de confusión, que nada ni nadie podría haber hecho que Marianne volviese a funcionar. La histérica que yo llevaba dentro era presa de una rabia maníaca, y la niña inocente estaba de espaldas contra la pared. Me hundí. Atravesé la frontera entre estar sufriendo pero seguir siendo capaz de funcionar normalmente y estar sentada en un rincón del jardín de un psiquiátrico. Fui presa de lo que se suele llamar un colapso nervioso.

Los colapsos nerviosos constituyen un método de transformación espiritual sumamente menospreciado. Es indudable que su función es llamarnos la atención. Sé de personas que año tras año tienen pequeños colapsos, y cada vez se detienen justo antes de que la experiencia haga impacto en el centro. Creo que yo tuve suerte al haber experimentado de un solo golpe la vivencia completa. Lo que aprendí entonces no lo olvidaré. La experiencia fue dolorosa, pero ahora la veo como un paso importante y necesario en mi avance decisivo hacia una vida más feliz.

Entre otras cosas, sentí una profunda humildad. Vi con muchísima claridad que «yo, por mí misma, no soy nada». Mientras no te pasa esto, sigues probando todas tus viejas tretas, las que nunca te resultaron, pero que sigues pensando que quizás esta vez funcionen. Cuando te has hartado y ya no puedes seguir con lo mismo, consideras la posibilidad de que haya un camino mejor. Entonces la cabeza se te abre y Dios puede entrar.

Durante aquellos años me sentía como si el cráneo me hubiera estallado, como si se hubiera desparramado en miles de pedacitos por el exterior. Después, muy lenta mente, empezaron a reunirse de nuevo. Pero mientras mi cerebro estaba así al desnudo, fue como si le renovaran los cables, como si me hubieran sometido a alguna especie de cirugía psíquica. Sentí que me había convertido en un ser diferente.

Son más las personas que han sentido, de alguna manera, que les estallaba la cabeza que las que se han animado a admitirlo ante sus amigos. Hoy por hoy, no es un fenómeno excepcional. Actualmente, la gente choca contra las paredes... social, biológica, psicológica y emocionalmente. Pero esto no es una mala noticia; en cierto sentido, es algo bueno. Mientras no terminas por caer de rodillas, apenas si estás jugando a la vida, y en cierto nivel sientes miedo, porque sabes que apenas si estás jugando. El momento de la entrega no es cuando se acaba la vida. Es cuando comienza.

No es que ese momento de eureka que es el clamar a Dios lo sea todo, y que en lo sucesivo uno se encuentre en el Paraíso. Simplemente, has empezado la ascensión. Pero ahora sabes que ya no estás corriendo en círculo al pie de la montaña, sin llegar nunca realmente a ninguna parte, soñando con la cumbre y sin la menor idea de cómo llegar a ella. Para muchas personas, las cosas tienen que ponerse muy mal antes de que haya un cambio. Cuando realmente tocas fondo, entonces llega el júbilo de la liberación, y reconoces que en el universo hay un poder más grande que tú, que puede hacer por ti lo que tú no puedes hacer. Y súbitamente te parece que, al fin y al cabo, es una excelente idea.



Qué ironía. Te pasas la vida entera resistiéndote a la idea de que allí afuera haya alguien más listo que tú, y entonces, de pronto, sientes un gran alivio al saber que es verdad. De pronto, ya no tienes demasiado orgullo para pedir ayuda.

Eso es lo que significa entregarse a Dios.

## **CAPÍTULO 2**

### **DIOS**

*«Tú estás en Dios.»*

#### **1. DIOS ES LA ROCA**

*«No hay tiempo, lugar ni estado del que Dios esté ausente.»*

En mi vida ha habido ocasiones (y es algo que todavía hoy me sucede, aunque ahora son más la excepción que la regla) en que me he sentido como si la tristeza fuera a abrumarme: algo no resultaba como yo quería, o tenía algún conflicto con alguien, o me asustaba lo que podía pasar o no en el futuro. En momentos así la vida puede ser muy dolorosa, y la mente inicia una interminable búsqueda de cosas que nos hagan sentir mejor, o que cambien la situación.

Lo que aprendí de Un curso de milagros es que el cambio que estamos buscando lo llevamos dentro. Los acontecimientos fluyen sin parar. Un día te aman; al día siguiente hacen de ti su blanco. Un día una situación va sobre ruedas; al siguiente es el reino del caos. Un día sientes que eres una persona estupenda, y al siguiente te sientes un total fracaso. Estos vaivenes siempre sucederán en la vida; forman parte de la experiencia humana. Lo que puede cambiar, sin embargo, es nuestra manera de percibirlos. Y ese cambio en nuestra percepción es el significado de los milagros.

En la Biblia, Jesús dice que podemos construir nuestra casa sobre arena o sobre roca. Si la edificamos sobre arena, los vientos y la lluvia pueden desmoronarla. Si la construimos sobre roca, nuestra casa será recia y fuerte y las tormentas no podrán destruirla.

Nuestra casa es nuestra estabilidad emocional. Si la levantamos sobre arena, eso significa que nuestra sensación de bienestar se basa en cosas pasajeras y estados de ánimo fugaces. Una llamada telefónica nos decepciona y nos desmoronamos; una tormenta, y nuestro hogar se nos viene abajo. Si la casa está construida sobre roca, eso significa que no somos tan vulnerables a los dramas de la vida. Nuestra estabilidad descansa sobre algo más perdurable que los acontecimientos del momento, sobre algo que es fuerte y permanente. Cuando nuestra casa está edificada sobre roca, eso significa que confiamos en Dios.

Yo jamás había caído en la cuenta de que confiar en Dios significaba confiar en el amor. Había oído decir que Dios era amor, pero jamás había comprendido qué quería decir eso exactamente.

Cuando empecé a estudiar Un curso de milagros descubrí varias cosas sobre Dios:

Que es el amor dentro de nosotros.

Que «ir en pos de Él», es decir, pensar con amor, depende totalmente de nosotros.

Que cuando optamos por amar, o cuando permitimos que nuestra mente se unifique con Dios, la vida es maravillosa. Cuando nos apartamos del amor, comienza el dolor.

De modo que cuando pensamos con Dios, la vida está llena de paz. Cuando pensamos sin Él, la vida está llena de dolor. Y esa es la opción mental que hacemos en cada momento de cada día.

#### **2. EL AMOR ES DIOS**

*«El amor no conquista todas las cosas, pero sí las pone en su debido lugar.»*

El amor, si se lo toma seriamente, es un punto de vista radical, una importante desviación de la orientación psicológica que rige el mundo. Es amenazador no porque sea una idea pequeña, sino porque es tan enorme.

Para muchas personas, Dios es una idea aterradora. Pedirle ayuda no parece un gran consuelo si pensamos que es algo externo a nosotros, o que es caprichoso, o que nos juzga. Pero Dios es amor, y habita dentro de nosotros. Fuimos creados a Su imagen, o mente, lo que significa que somos extensiones de Su amor, o Hijos de Dios. El Curso afirma que tenemos un «problema de autoridad». Pensamos que somos los autores de Dios, en vez de darnos cuenta de que Él es nuestro autor. En vez de aceptar que somos los seres de amor que Él creó, hemos pensado con arrogancia que éramos capaces de crearnos a nosotros mismos y después crear a Dios. Nos hemos hecho un Dios a nuestra imagen. Como nosotros somos coléricos o juzgamos, le hemos proyectado a Él esas características. Pero Dios sigue siendo quien es, y siempre será la energía, el pensamiento del amor incondicional. Él no puede pensar con cólera ni juzgar. Es la misericordia, la compasión y la aceptación total. Pero nos olvidamos de ello, y después nos olvidamos de quiénes somos nosotros mismos.

De repente empecé a darme cuenta de que tomarme el amor en serio significaría una transformación completa de mi pensamiento. Un curso de milagros se autodenomina "un entrenamiento mental" para renunciar a un sistema de pensamiento basado en el miedo y aceptar en cambio un sistema de pensamiento basado en el amor. Ahora, más de una década después de haber empezado a estudiar Un curso de milagros, no puedo decir que mi mente sea un ejemplo de percepción sagrada. Ciertamente, no pretenderé que siempre consigo tener una visión desde el amor de todas las situaciones de mi vida, al menos no inmediatamente. Sin embargo, una cosa que tengo muy clara es que, cuando lo consigo, mi vida funciona maravillosamente bien. Y en el caso contrario, las cosas se me atascan.

Entregarse a Dios significa entregarse al amor. Esta es una visión muy difícil de alcanzar cuando se cree que la entrega es algo que se hace cuando se ha perdido la guerra. La entrega es pasiva, y por ello pensamos que es una debilidad. Pero en un sentido espiritual la pasividad es fortaleza, es la única manera de equilibrar nuestra agresividad. La agresividad no es mala; en muchos sentidos, es nuestra creatividad. Pero la mente que está separada de Dios se olvida de consultar con el amor antes de salir al mundo. La función de la mente es tener la vivencia del amor, sin la cual no podemos actuar con sabiduría. Sin amor, nuestra actividad será histórica.

Entregarse a Dios significa relajarse y amar, sin más. Al afirmar que el amor es nuestra prioridad en una situación, realizamos el poder de Dios. Esto no es una metáfora; es la realidad. Literalmente, usamos nuestra mente para crear junto con Él. Mediante una decisión mental -el reconocimiento consciente de la importancia del amor y de nuestra disposición a experimentarlo- «invocamos a un poder superior». Dejamos a un lado nuestras pautas mentales normales, regidas por el hábito, y las reemplazamos por un modo de percepción diferente, más benévolo. Eso es lo que significa dejar que un poder mayor que nosotros dirija nuestra vida.

Una vez llegados al punto donde nos damos cuenta de que Dios es amor, no es demasiado difícil entender que seguirle no significa otra cosa que seguir los dictados del amor. El obstáculo con que nos enfrentamos ahora es la cuestión de si es prudente o no seguir al amor. La pregunta ya no es «¿Qué es Dios?», sino «¿Qué es el amor?».

El amor es energía. Tal vez no lo podamos percibir con nuestros sentidos físicos, pero generalmente la gente puede decir cuándo lo siente y cuándo no. Son muy pocas las personas que sienten suficiente amor en su vida. El mundo se ha convertido en un lugar bastante falto de amor. Ni siquiera podemos imaginarnos un mundo donde todos nos amáramos siempre los unos a los otros. No habría guerras porque no nos pelearíamos. No habría hambre porque nos alimentaríamos los unos a los otros. No existiría el desastre ambiental porque nos amaríamos demasiado para destruirnos, a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestro planeta. No habría prejuicios, opresión ni violencia de ninguna clase. No habría dolor. Solamente habría paz.

La mayoría de nosotros somos personas violentas, no necesariamente en el sentido físico, sino en el emocional. Nos han educado en un mundo que no pone el amor por delante; y donde el amor está ausente, se instala el miedo. El miedo es al amor lo que la oscuridad es a la luz. Es una ausencia terrible de aquello que necesitamos para sobrevivir. El miedo es la raíz de todo mal. Es el problema del mundo.

Cuando los bebés no reciben caricias, pueden volverse autistas, e incluso se pueden morir. Se acepta que los niños necesitan amor; pero, a qué edad se supone que dejamos de necesitarlo? Nunca. Necesitamos amor para vivir felices, tanto como necesitamos oxígeno para sobrevivir. Sin amor, la verdad es que el mundo no es un gran lugar donde vivir.

### **3. SÓLO EL AMOR ES REAL**

*«Dios no es el autor del miedo. El autor del miedo eres tú.»*

De modo que el problema con el mundo es que nos hemos apartado de Dios, o nos hemos alejado del amor. De acuerdo con Un curso de milagros, esta separación de Dios se dio hace millones de años. Pero la revelación importante, lo esencial del Curso, es que en realidad no sucedió jamás.

En la introducción de Un curso de milagros se dice: «Este curso puede, por lo tanto, resumirse muy simplemente de la siguiente manera:

Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe».

Lo que esto significa es:

1. El amor es real. Es una creación eterna y nada puede destruirla.
2. Todo lo que no sea amor es ilusorio.
3. Recuérdalo, y alcanzarás la paz.

Mantengo que *Un curso de milagros* afirma que sólo el amor es real: «Lo opuesto al amor es el miedo, pero aquello que todo lo abarca no puede tener opuestos». Cuando pensamos con amor, estamos literalmente creando junto con Dios. Y cuando no pensamos con amor, puesto que sólo el amor es real, entonces, de hecho, no estamos ni siquiera pensando. Estamos alucinando. Y eso es lo que es este mundo: una alucinación en masa, en donde el miedo parece más real que el amor. El miedo es una ilusión, un delirio. Nuestra locura, nuestra paranoia, nuestra angustia y nuestros traumas son imaginarios. Esto no quiere decir que no existan para nosotros en cuanto seres humanos, y es necesario exponerlos a la luz para poder liberarnos de ellos.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

