LA DIETA DEL ALMA

Marianne Williamson

La dieta del alma

21 lecciones espirituales que pondrán fin para siempre a tus problemas de peso

U R A N O
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *A Course in Weight Loss – 21 Spiritual Lessonsfor Surrendering Your Weight Forever*
Editor original: Hay House
Traducción: Victoria Simó Perales

1.ª edición Octubre 2011

La autora no facilita consejos médicos ni prescribe la práctica de ninguna técnica como tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos, sin supervisión médica, directa o indirecta. La intención de la autora es proporcionar información de carácter general para ayudar al lector en su búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En el caso de que esta información se utilice sin recurrir a un profesional de la medicina, derecho que todos tenemos, la autora y el editor declinan toda responsabilidad por las acciones del lector.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright,* bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2010 *by* Marianne Williamson
Originally published in 2010 by Hay House
All Rights Reserved
© 2011 de la traducción *by* Victoria Simó Perales
© 2011 *by* Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-795-1
E-ISBN: 978-84-9944-124-5
Depósito legal: NA-2.369-2011

Impreso por: Rodesa, S. A. - Polígono Industrial San Miguel
Parcelas E7-E8 -31132 Villatuerta (Navarra)

Impreso en España - *Printed in Spain*

Para Oprah

Este curso comenzó y terminó
a raíz de un contacto entre amigas.
Oprah Winfrey lo inspiró,
supervisó su desarrollo y alentó la imagen que propone.
En el plano anímico sin duda,
y en muchos sentidos también en el literario,
esta obra fue un trabajo conjunto.
Cada página constituye un reflejo
de mi afecto y admiración por ella; espero que le proporcione
tanto consuelo como ella ha procurado a muchos otros.

Ruego que cualquier lector que vislumbre la luz
gracias a este libro, tenga presente
que todos los dones que contiene se los debo a ella.

índice

Prólogo de Dean Ornish 11
Introducción 19
Los preparativos del viaje 25

LECCIÓN 1: Derribar el muro 29
LECCIÓN 2: Yo Delgado, te presento al Yo No Delgado 41
LECCIÓN 3: Construye tu altar 53
LECCIÓN 4: Invoca a tu verdadero yo 67
LECCIÓN 5: Inicia un romance con la comida 79
LECCIÓN 6: Entabla una relación con los buenos alimentos 91
LECCIÓN 7: Ama tu cuerpo 99
LECCIÓN 8: Capitula ante la Divinidad 109
LECCIÓN 9: Habita tu cuerpo 117
LECCIÓN 10: Consagra tu cuerpo 129
LECCIÓN 11: Ritualiza los cambios que se producen en ti 141
LECCIÓN 12: Adquiere un compromiso contigo misma 149
LECCIÓN 13: Explora tus sentimientos 159
LECCIÓN 14: Cede el paso al dolor 171

LECCIÓN 15: Abandona la zona de soledad 177

LECCIÓN 16: Disciplina y discipulado 187

LECCIÓN 17: Perdónate a ti misma y a los demás 199

LECCIÓN 18: Acepta el proceso 209

LECCIÓN 19: El nacimiento de tu verdadero yo 221

LECCIÓN 20: Cirugía del alma 233

LECCIÓN 21: El cuerpo radiante 237

Páginas de diario para La dieta del alma 245

Agradecimientos 253

Prólogo

En este libro maravilloso y revelador, Marianne Williamson no sólo aborda los motivos de tus kilos de más sino también de tu sufrimiento.

Durante más de treinta años, mis colegas de la Fundación de Investigaciones para la Medicina Preventiva y yo hemos llevado a cabo numerosos estudios que demuestran que, cuando solucionamos las *causas* subyacentes de determinada dolencia, el cuerpo tiende a hacer gala de una sorprendente capacidad de autocuración, y a iniciar el proceso con una rapidez que jamás hubiéramos creído posible. Hemos necesitado procedimientos tecnológicos de última generación para demostrar el poder de unos recursos antiquísimos de baja tecnología y bajo coste.

Nuestras investigaciones demuestran que a menudo basta con hacer cambios sustanciales en el estilo de vida para detener incluso el avance de graves dolencias cardíacas. Modificando los hábitos también es posible curar el cáncer de próstata, la diabetes, la presión arterial alta, los niveles de colesterol elevados, la artritis y la depresión. Hemos publicado estudios que dejan patente que, cuando cambias de costumbres, tus genes se transforman —los genes que previenen la enfermedad se activan y los que provocan problemas cardíacos, cáncer y otras enfermedades se desactivan—, e incluso aumenta un enzima que alarga los telómeros (las terminaciones de los cromosomas que controlan los

procesos de envejecimiento), lo que favorece la longevidad. Las personas pierden una media de 10-11 kilogramos el primer año, y cinco años después mantienen, como mínimo, la mitad de la pérdida.

Sin embargo, si nos limitamos a hacer un *bypass,* literal o figurado, en las causas subyacentes de la enfermedad, el problema a menudo retorna —ganamos el peso perdido, las arterias coronarias vuelven a obstruirse, hay que tomar medicación de por vida—, o se manifiesta una nueva serie de dolencias, o hay que tomar decisiones dolorosas. Cuando pronuncio conferencias, a menudo muestro una diapositiva donde se ve a unos médicos muy atareados secando el suelo, sin que a ninguno de ellos se le ocurra cerrar el grifo que inunda la pila contigua.

Las elecciones que hacemos a diario en relación con la alimentación y el estilo de vida constituyen algunas de las causas subyacentes de la obesidad y otras enfermedades crónicas. Sin embargo, otro factor aún más importante y profundo influye enormemente en nuestras opciones vitales: nos separamos de nuestro verdadero yo; tenemos la idea errónea de que no somos sino entes aislados. A eso se refiere Marianne en este libro con tanta elocuencia e inteligencia.

La información es importante, pero casi nunca suficiente, para provocar cambios duraderos en la dieta y en las costumbres. En caso contrario, todos estaríamos delgados y gozaríamos de buena salud, puesto que la mayoría somos conscientes de qué alimentos nos convienen y cuáles no. Tampoco fumaríamos. Ningún fumador ignora que su hábito le perjudica; todos los paquetes de tabaco incluyen una advertencia de las autoridades sanitarias, al menos en Estados Unidos y en muchos otros países. Sin embargo, una tercera parte de los estadounidenses sigue fumando. Salta a la vista que debemos actuar en niveles más profundos.

Las verdaderas epidemias no son la obesidad, las dolencias cardíacas o el cáncer, sino la soledad, la depresión y el aislamiento. Cuando se abordan esos problemas tan enraizados, a las personas les cuesta menos cambiar de hábitos.

En el transcurso de las investigaciones, paso muchas horas con los sujetos participantes, a lo largo de un periodo de varios años. Llegamos a conocernos muy bien, y se establece una relación de gran confianza mutua.

Les pregunto: «Ayúdame a entender: ¿por qué comes demasiado? ¿Por qué fumas? ¿Por qué bebes tanto alcohol? ¿Por qué trabajas tanto? ¿Por qué abusas de estupefacientes? ¿Por qué ves tanta televisión? ¿Por qué dedicas tanto tiempo a Internet o a los videojuegos? Ese tipo de conductas me parecen disfuncionales».

Me contestan: «Dean, tú no lo entiendes. Esas conductas no son disfuncionales, son muy funcionales, porque me ayudan a salir adelante. Mitigan el dolor emocional».

Salir adelante se convierte en algo más importante que vivir muchos años cuando estás solo, deprimido y aislado. Como afirmaba un paciente: «En este paquete de cigarrillos tengo veinte amigos. Siempre están ahí cuando los necesito y no cuento con nadie más. ¿Quieres que renuncie a mis veinte amigos? ¿Qué me vas a dar a cambio?»

Otros pacientes se refugian en la comida. Como alguien me comentó en cierta ocasión: «Cuando me siento solo, tomo alimentos muy grasos. Eso me ayuda a tranquilizarme y palia el sufrimiento. Lleno el vacío con comida». Por eso a menudo nos referimos a los alimentos grasos como «comidas de consuelo». Tenemos muchas formas de anestesiarnos, eludir el dolor y distraernos.

La conciencia es un requisito indispensable para sanar. El dolor, entre otras cosas, absorbe nuestra atención, nos obliga a reparar en el sufrimiento y nos ayuda a desentrañar qué lo ha motivado, para que podamos optar por una vida más agradable y saludable.

Las experiencias del malestar emocional y la infelicidad pueden actuar como importantes catalizadores. No sólo nos incitan a cambiar de hábitos en relación con la dieta y el ejercicio físico, sino también a abordar los problemas que nos afectan a niveles más hondos.

«bueno, quizá me cueste mucho cambiar, pero me siento tan mal que estoy dispuesto a intentar cualquier cosa.» En momentos así, con la

orientación adecuada, las personas están predispuestas a hacer elecciones vitales constructivas en lugar de optar por las más autodestructivas.

Como los mecanismos que afectan a la salud son tan dinámicos, en cuanto empezamos a trabajar a un nivel trascendente nos sentimos mejor, de tal modo que las razones para cambiar se reformulan, pasando de ser el miedo a morir a la alegría de vivir.

Los únicos sentimientos realmente sostenibles son la dicha, el placer, la libertad y el amor. Más que disfrutar de buena salud y tener buen aspecto, lo que quiere la mayoría de la gente es ser libre y tener control sobre su vida.

Todo ello explica el fracaso de las dietas. Éstas se basan en lo que *no puedes* comer y en lo que *debes* hacer. Si te *pones* a dieta, antes o después vas a *abandonarla.* Si empiezas a *hacer* ejercicio, antes o después vas a *dejar* de hacer ejercicio.

Además, la decisión de hacer dieta a menudo procede del miedo a sufrir una desgracia —un ataque al corazón, una embolia o un cáncer— en caso de no seguirla. Instar a una persona a que cambie de estilo de vida a fuerza de amenazas nunca dará resultado, porque nadie quiere tener presente la posibilidad de afrontar una tragedia; preferimos no pensar en ello.

El miedo no constituye una motivación sostenible. ¿Por qué? Porque nos aterra. Todos sabemos que algún día moriremos (la tasa de mortalidad sigue siendo del cien por cien, una por persona), pero ¿quién quiere pensar en ello? Aun los individuos que han sufrido un ataque cardíaco cambian apenas de hábitos durante unas pocas semanas antes de retornar a sus antiguas pautas de vida y de alimentación.

Por otra parte, el lenguaje del cambio de conducta a menudo posee un deje moralista que desmotiva a muchas personas (por ejemplo, hablar de «hacer trampa« cuando estás a dieta). La diferencia entre pensar en alimentos «buenos» y «malos» y considerarte una «buena» o una «mala persona» si optas por unos u otros es casi imperceptible, pero ese paso minúsculo desemboca en una espiral descendente que acaba por convertirse en un círculo vicioso.

De igual modo, el término «complicidad del paciente» acarrea unas connotaciones fascistas y aterradoras, al dar a entender que una persona se deja manipular o doblega su voluntad a otra. A corto plazo, ese tipo de lenguaje tal vez te induzca a cambiar de hábitos, pero antes o después —por lo general antes— una parte tuya se rebelará. (No en vano, la orden «no comáis de ese árbol» fue desobedecida, y eso que procedía del mismísimo Dios.)

Hablar de fuerza de voluntad es como decir que debes obligarte a ti misma a hacer algo. Sin embargo, la fuerza constituye un recurso insostenible. Vuelvo a repetirlo: sólo el amor, la dicha, el placer y la libertad son sostenibles.

Cuando, como es inevitable, acabamos por abandonar una dieta, tendemos a culparnos a nosotros mismos. En consecuencia, la humillación, el sentimiento de culpa, la rabia y la vergüenza constituyen sentimientos inseparables de la mayoría de regímenes y programas de salud, y esas emociones se cuentan entre las más tóxicas que existen.

En cambio, bajo la guía de Marianne, seremos capaces de remontarnos hasta el mismísimo origen de nuestro sufrimiento: hemos olvidado quiénes somos en realidad. Etimológicamente, la palabra «salud» viene de la latina «salus», que quiere decir «saludar» y también «salvación». El término «yoga» procede del vocablo sánscrito *yui,* que significa «unir». Una vez más, las investigaciones corroboran la sabiduría de las antiguas tradiciones.

La intimidad nos cura. Y para experimentar intimidad se requiere confianza, porque sólo podemos intimar con otra persona en la medida en que seamos capaces de mostrarnos vulnerables en el plano emocional. Entonces se producirá el verdadero compromiso, que permite a dos personas confiar plenamente la una en la otra. La confianza nos ayuda a sentirnos a salvo. Y cuando experimentamos seguridad, somos capaces de abrir el corazón al prójimo y mostrarnos desnudos y vulnerables ante él, física, emocional y espiritualmente. Sólo abriendo el corazón y aceptando la propia vulnerabilidad, alcanzaremos esos niveles de profunda intimidad que son curativos, dichosos, poderosos, creati-

vos e intensamente extáticos. Entonces estaremos en posición de rendirnos al otro desde la fuerza y la sabiduría, no desde el miedo, la debilidad y la sumisión.

Si un abuso físico, sexual o emocional viola esta confianza, sobre todo cuando procede de un progenitor o de una figura supuestamente protectora, la intimidad resulta peligrosa y terrorífica. Comer en exceso se convierte entonces en una forma de protegernos de ulteriores abusos, pero también nos aisla de la intimidad curativa que tanto ansiamos.

Los principios de comunidad, compasión, perdón, altruismo y servicio están integrados en casi todas las religiones y tradiciones espirituales, así como en muchas seculares (lo que el filósofo Leibniz llamó «la filosofía perenne»). Estos valores constituyen los pilares eternos y comunes de todas las confesiones, al margen de rituales y formalismos que a menudo se usan para dividir más que para unir.

El altruismo, la compasión y el perdón son sanadores tanto para el que los pone en práctica como para el que se beneficia de ellos, porque dar de corazón nos ayuda a superar el sentimiento de soledad nacido del aislamiento. Así pues, no perdonamos a los demás para excusar sus actos sino para liberarnos de nuestros propios estrés y sufrimiento. Al hacerlo, experimentamos unos niveles de intimidad y comunidad que son profundamente sanadores. Cuando recibes el odio con amor o el miedo con esperanza, tu gesto te transforma a ti y a los que te rodean.

Ahora bien, los antiguos swamis y rabinos, monjes y monjas, mullahs y maharishis no concebían sus prácticas espirituales sólo como poderosas técnicas para afrontar el estrés (que lo son). También conocían su poder de transformación y transcendencia, su capacidad de proporcionar una experiencia directa de lo que significa sentirte feliz y en paz cuando dejas de interferir en tu estado natural de serenidad interior.

Esas técnicas no nos *proporcionan* paz y felicidad; simplemente nos ayudan a experimentar la armonía que reina en nuestro interior cuando dejamos de alterarla. Como a menudo decía el maestro espi-

ritual ecuménico Swami Satchidananda: «No soy un hindú, soy un Un-do».*

La oración y la meditación nos ayudan a acceder a nuestra sabiduría interna de manera más intencionada. ¿Alguna vez te has despertado en mitad de la noche y has dado con la solución a un problema que te inquietaba? Todas las tradiciones espirituales describen una «queda vocecilla interior», que habla con mucha claridad pero en un tono muy bajo. La cháchara de la mente y los problemas de la vida cotidiana la ahogan con facilidad. De hecho, muchas personas sólo experimentan el silencio mental necesario para oír su propia voz interna cuando se despiertan en mitad de la noche. A veces, la vocecilla los apremia: «Escuiha, presta atención. Tengo algo importante que decirte».

Al final de una sesión de meditación (tanto si dura un minuto como una hora) mi mente está mucho más apaciguada, gracias a lo cual puedo oír mi vocecilla interna con mayor claridad. Entonces me pregunto: «¿A qué aspecto de mi vida no estoy prestando la atención debida?» Y entonces aguardo y escucho.

Con el tiempo, he aprendido a confiar y a reconocer mi voz interior, Todo el mundo puede hacerlo. Si practicamos su escucha en los instantes de tranquilidad, aprenderemos a acceder a ella en los momentos de estrés, que es cuando más la necesitamos.

Atendiendo a nuestra sabiduría interior, sabremos reconocer los problemas en cuanto se manifiesten, cuando aún estemos a tiempo de rectificar. Como dijo Oprah Winfrey en cierta ocasión: «Escucha el susurro antes de que se convierta en un grito».

Por otra parte, la meditación, la oración y otras prácticas espirituales nos proporcionan la experiencia directa de la interconexión de toda vida. A cierto nivel, estamos aislados los unos de los otros. Yo soy yo y tú eres tú.

Sin embargo, las prácticas espirituales realizadas con seriedad nos permiten experimentar que todos formamos parte de algo mucho más

* Juego de palabras con el vocablo inglés undo, «deshacer». *(N. de la T.)*

grande que nos conecta, sea cual sea el nombre que queramos darle (aunque nombrarlo implica poner límites a algo que es en sí mismo una experiencia ilimitada). No estamos *aparte de* sino que somos *parte de* todo y todos. Nosotros somos *Esto.* Contemplado desde ese prisma, el amor no es algo que recibimos, es lo que somos.

Cuando empezamos a sostener esa «doble visión» —la dualidad por una parte, la unidad subyacente por otra—, disfrutamos de la vida más plenamente y obtenemos mejores resultados con menor sufrimiento y esfuerzo, desde una postura de plenitud y no de carencia, desde un sentimiento de interconexión más que de separación y aislamiento. Nuestras vidas se convierten en manifestaciones del amor, en actos de amor, que es la fuerza más poderosa del universo.

Y, por cierto, es muy probable que adelgaces y no vuelvas a engordar, porque la pérdida de peso permanente es un efecto secundario de la verdadera sanación. Este libro ilumina con intensidad el camino que te sacará de la oscuridad.

DEAN ORNISH, doctor en Medicina, fundador y presidente
del Instituto de Investigación para la Medicina Preventiva;
profesor clínico de Medicina.
Universidad de California, San Francisco www.pmri.org

Introducción

liste libro es un curso de espiritualidad que consta de 21 lecciones. No se parece a nada de cuanto hayas podido intentar anteriormente en cuestión de dieta y ejercicio. Consiste en una radical reeducación de tu conciencia en lo que concierne al peso y a la alimentación.

Quizás, en algún momento del pasado, decidieras perder esos kilos de más a toda costa. Es posible que hayas hecho de todo, desde dietas extraordinarias hasta proezas sobrehumanas en materia de ejercicio, sólo para acabar descubriendo que, por alguna misteriosa razón, eras incapaz de mantener la pérdida durante mucho tiempo. Aunque hayas conseguido cambiar de hábitos durante cierto periodo, no has experimentado aún la transformación profunda que es necesaria para resolver tu problema de peso de una vez por todas.

Tal vez atines a modificar tu pensamiento consciente por ti misma, pero no podrás cambiar tu inconsciente sin ayuda externa. Y a menos que tu mente *inconsciente* se implique a fondo en tus esfuerzos por adelgazar, ésta acabará por hallar el modo de recuperar los kilos perdidos, hagas lo que hagas.

Sólo el espíritu posee la capacidad de reprogramar tanto tu mente consciente como la inconsciente de forma constructiva y permanente.

La curación holística de cualquier dolencia requiere aplicar las fuerzas internas y externas por un igual, y la tendencia a comer compulsiva-

mente no es distinta. Este curso es un plan estructurado en lecciones que busca armonizar tu pensamiento con los preceptos espirituales capaces de liberarte.

Los principios que sostienen las lecciones que vas a leer no son complicados, pero sí distintos a tu línea de pensamiento habitual. Son los siguientes:

1. Tu cuerpo es absolutamente neutral. No provoca nada; es un efecto, no una causa.
2. Ni una alimentación deficiente ni la falta de ejercicio han *provocado* tus kilos de más. La mente es la causa; el cuerpo, el efecto. El origen del exceso de peso hay que buscarlo en la mente.
3. Lo que te hace engordar es el miedo, entendido como una región de tu psique donde el amor está bloqueado.
4. El temor se expresa a través de impulsos inconscientes, los cuales se manifiestan a su vez como hábitos alimentarios deficientes y/o resistencia a hacer ejercicio. La consecuencia final de todo ello (es decir, el exceso de peso) sólo desaparecerá cuando erradiques el propio miedo.

Así pues, el propósito de este curso consiste en extirpar el miedo de tu sistema y reemplazarlo por un amor imponderable.

Tal vez te cueste creer que tus problemas de peso nacen del temor, pero así es. A medida que tu mente vaya dejando atrás el miedo, tu cuerpo se librará de la grasa excesiva. La transformación mental que se produce cuando sustituyes el pánico por amor es milagrosa: la reprogramación de tu conciencia en un plano causal con el fin de liberar las posibilidades del cuerpo para sustituir la disfunción por curación. Este curso no aborda tu relación con la comida sino tu relación con el amor. El amor es el auténtico sanador. Y los milagros ocurren de forma natural en su presencia.

Fue el amor quien te creó y él es quien te sustenta. El amor constituye tanto tu vínculo con la auténtica realidad como tu sintonización

con la energía positiva del universo. En esa verdad divina —el hecho de que tú eres amor— radica la clave de la sanación, pues tu relación con la comida delata que cierta zona de tu sistema nervioso ha olvidado su inteligencia suprema. A medida que recuerdes tu verdad esencial, las células de tu cuerpo recordarán la suya.

El cuerpo posee una inteligencia natural para crear y mantener el peso ideal, siempre que la mente funcione en consonancia con su propia perfección. Tu peso perfecto viene grabado en los códigos de tu verdadero yo, al igual que *cualquier otro aspecto* de tu perfección. Tu yo *real* sabe exactamente cómo habitar el cuerpo de la forma más sana y feliz posible, y lo hará por instinto en cuanto restablezcas el contacto consciente con tu realidad espiritual. Al regresar a tu verdadero yo, descubrirás una región donde todos tus problemas de peso han desaparecido.

La restitución del vínculo con la realidad espiritual se consigue gracias a una fuerza que llamaremos la Mente Divina. Es un don de Dios, que te devolverá la cordura cada vez que apeles a ella. Tu compulsión es una región mental en la cual, ofuscada en el plano espiritual, enloqueces temporalmente, aunque sólo sea por un minuto; justo lo suficiente para abrir la bolsa de patatas fritas que desencadena tu voracidad. Obnubilado, tu pensamiento se confunde y eres incapaz de decir «no» cuando algo verdaderamente contrario a tu bienestar se hace pasar por un amigo que te quiere y te apoya. La Mente Divina contrarresta esa locura temporal; en momentos de oscuridad espiritual, te recuerda quién eres.

La conciencia de la raza humana está dominada por el miedo, que ha adoptado en tu vida un patrón de conducta en particular: la tendencia a comer compulsivamente. Al seguir este curso, le ordenarás al espíritu del miedo que te abandone.

El poder del amor es perfecto, creativo, ordenado, sano, sanador y abundante. El poder del miedo, en cambio, es perjudicial, destructivo, violento, pernicioso para la salud y yermo. Se expresa como un impostor, pervierte tu verdadera naturaleza y te hace comportarte de un modo

del todo opuesto a tu verdadero yo. Subestimar el poder de cualquiera de estas dos fuerzas constituye una actitud espiritualmente inmadura. Ambas son activas, y las dos tienen los ojos puestos en ti. Una busca tu bien, y la otra desea tu muerte.

Cuando las fuerzas del inconsciente empujan a una persona a adoptar una conducta autodestructiva de la cual la mente consciente posee escaso o nulo control, hablamos de adicción. La adicción es un comportamiento autogenerado sobre el cual las meras respuestas psicológicas autogeneradas no ejercen ningún dominio; si no eres capaz de controlarte a ti misma, eres adicta. Consiste en una suerte de locura que se apodera de ti y te incita a hacer (o a no hacer) lo que quiera que sea que arruine tus esfuerzos y, una vez más, te destroza la vida, te arrebata la felicidad y te hunde en la desesperación al ver cómo se ha degradado tu existencia. Sufrir una adicción es como vivir a merced de una bruja malvada que te controla el cerebro y te manipula para empujarte a destruirte a ti misma, mientras observa jocosa cómo tú te retuerces de angustia.

Sólo tú puedes saber si eres o no adicta a determinado alimento. Todo adicto come compulsivamente, pero no todo aquel que lo hace es un adicto. Los principios expuestos en este libro resultarán de utilidad tanto para los unos como para los otros.

El amor que te va a liberar procede de más *allá* de tu mente mortal, como una intercesión divina que emana de una forma de pensamiento superior al tuyo. Cuando dejes tus problemas en manos de Dios, Él recreará la situación que los originó en un comienzo, y aquello que era imperfecto se volverá perfecto.

Si eres adicta, de nada servirá que comprendas, en el plano intelectual, cómo funciona tu organismo, la relación entre el cuerpo y la mente, la fisiología del ejercicio o los misterios del metabolismo. En palabras de Sigmund Freud, «la inteligencia se pondrá al servicio de la neurosis». Comprender los mecanismos que te llevan a engordar te resultará de escasa o nula ayuda. Por muy lista que seas, por mucho «trabajo interior» que hayas hecho, jamás podrás poner freno por ti misma

a las fuerzas psíquicas de la compulsión y de la adicción. Si algo así fuera posible, ¿no crees que ya lo habrías hecho a estas alturas? Para resolver este problema tan arraigado y pernicioso, necesitas que las fuerzas espirituales cooperen contigo. Para vencer, necesitas a Dios.

Este curso no versa sobre la comida sino sobre la espiritualidad, sobre la búsqueda de un poder mayor que el tuyo. No trata de tu adicción sino de fuerzas mucho más poderosas. Nuestro objetivo no es analizar tus zonas oscuras sino guiarte hacia una luz que está lista para abrirse |iaso desde tu prisión interior.

El espíritu del miedo es lo inverso del amor o, si lo prefieres, tu propia energía mental puesta a trabajar contra ti. ¿Alguna vez te has sorprendido a ti misma diciendo justo lo contrario de lo que sentías en realidad? Incluso cuando realizamos actos de odio contra nosotros mismos, la mente es tan ladina como para convencernos de que actuamos por amor. «Voy a comerme unas galletas para *consolarme*.» «Me zamparé un bocadillo porque me nutre emocionalmente.» No sólo tu mente, también tu cuerpo puede enloquecer. La compulsión y la adicción dejan temporalmente inoperante el motor que alienta la vida tanto en la mente como en el cuerpo. No estás librando una batalla que la razón pueda ganar.

De modo que hazte esta pregunta: *¿estás dispuesta, si bien por un momento, a considerar la posibilidad de que Dios sea más fuerte que tu locura?* Si tienes la sensación de que no posees la fuerza de voluntad necesaria como para dejar de luchar contra ti misma —y de que si no ganas la guerra podrías acabar muriendo—, concédete la oportunidad ile albergar esperanzas y no te niegues la ocasión de sentir, apenas un instante, que la ayuda que tantas veces has suplicado ha llegado al fin.

No estarías leyendo este libro si no hubieras alcanzado ya esa postura. A veces uno debe admitir la oscuridad que reina en su interior, y otras hay que abrir paso a la luz. Desde el prisma más trascendente, no es la obsesión por la comida lo que debes reconocer. En lo más hondo,

es el recuerdo de la luz divina lo que debes aceptar por encima de todo; el rayo de Dios, que mora en tu interior para traerte sus dones; la solución a todos los problemas, incluido éste.

Dios querido,
te ruego que me libres
de falsos apetitos
y que alejes de mí tanto sufrimiento.
Libérame de mi yo compulsivo
y muéstrame quién soy en realidad.
Dios mío,
te ruego que me concedas un nuevo comienzo.
Abre mi corazón
para que pueda vivir
en libertad al fin.
Amén.

Los preparativos del viaje

Estás a punto de emprender un viaje muy específico, y como siempre Nu cde en la vida, tienes dos opciones: te lo puedes tomar a la ligera o muy en serio.

La persona que come en exceso ha establecido una relación engañosa con la comida, a la que atribuye un poder que ésta en realidad no posee. Quizás albergue el pensamiento mágico de que comer le proporciona fuerza y consuelo, aun cuando ingiera un tipo o una cantidad de alimentos que sólo puede perjudicarle. El que come de ese modo cómete entonces un acto de idolatría, suponiendo facultades divinas a algo que es ajeno a Dios.

Empieza por aceptar lo que acabas de leer.

El desarrollo espiritual es un proceso fascinante si dejas que se produzca. Consiste en un viaje interior que te lleva de revelación en revelación, y durante el cual realizas importantes descubrimientos siempre que estés lista para aceptarlos. Los pensamientos confusos se vuelven diáfanos una vez que los contemplas como lo que son. Por eso, antes de salvar el trecho que separa una alimentación disfuncional de una relación sana y plena con la comida, hay que recorrer el camino que va de la ceguera a la visión espiritual; de hecho, una iniciación así es necesaria para que cambie tu relación con los alimentos. A medida que vayas entendiendo las raíces de tu debilidad, sentarás la bases necesarias para adquirir nuevas fuerzas.

La primera revelación de tu viaje a la libertad pasa por aceptar que has sostenido una mentira. Pero gracias a la fuerza de tu convicción, has conseguido que te pareciera verdad. La mentira no es sino la idea de que los alimentos perjudiciales para la salud poseen la capacidad de consolarte, nutrirte y proporcionarte sustento. Tu tarea en esta lección será desmentirla.

El último verso del Padrenuestro, «Pues Tuyo es el reino, el poder y la gloria», significa: «Sólo Dios tiene el poder de consolarme, nutrirme y proporcionarme sustento». La frase no es una súplica sino una afirmación, que pronunciada con reverencia posee la capacidad de penetrar en las regiones más profundas del inconsciente. Te ayuda a comprender que la comida no te puede nutrir emocionalmente, mientras que Dios, y sólo Dios, sí.

Al encomendarte al Espíritu, rediriges las energías de tu inconsciente para, de ese modo, atraer todos los aspectos de ti misma (incluido tu cuerpo) hacia el orden divino. Tu cuerpo no es sino un reflejo de tu espíritu, y tanto tus pensamientos como tus células reaccionan cuando les recuerdas su perfección.

El objetivo de este curso es recordarle a tu mente su propia excelencia para que le haga comprender al cuerpo lo perfecto que es. Al reiniciar la primera, el segundo se reiniciará también.

Este curso es acumulativo. Cada día recibirás una lección, y aunque el contenido de la clase versará sobre un aspecto en particular, la energía que extraigas de ella debería seguir viviendo en tu psique día tras día. La tendencia a comer compulsivamente requiere dos condiciones: compulsión y comida. No vencerás el problema sustituyéndolo por otra obsesión. Así pues, no te tomes este libro como una carrera contra reloj, sino como un proceso gradual y pausado.

Estas clases no pretenden entristecerte ni provocarte sentimientos de culpa. No se pueden aprobar ni suspender; *tú* no puedes ser aprobada o suspendida. Limítate a acomodarte en ellas como quien se sienta

en un espacio acogedor, donde se te amará tanto si «te aprendes» la lección como si no acabas de asimilarla. Lo más parecido a un «suspenso» es castigarse uno mismo por haber fracasado. Más que un curso vas .1 hacer un viaje, y como siempre pasa en los tránsitos de autodescubrieniento, a veces hay que aventurarse por tramos oscuros en el camino hacia la luz.

En los momentos especialmente difíciles, imagina que lees una frase que te inspira particularmente y, con los ojos cerrados, te sumes en una hermosa meditación sólo para sorprenderte a ti misma, media hora después, devorando toda una bolsa de patatas fritas, recuerda que el problema no es la bolsa de patatas sino el miedo que se apodera de ti en presencia del amor.

Dicen que el amor provoca todo tipo de sentimientos que nada tienen que ver con él, y de hecho, en ocasiones, justo cuando creemos estar en el buen camino, los problemas reaparecen y nos agarran por el cuello con más fuerza que nunca. Es natural que suceda algo así. Forma parte del proceso. No desesperes.

Cuando te ocurra algo parecido, limítate a respirar hondo, felicítate por todo el esfuerzo realizado y perdónate por tu flaqueza. Recuerda que los hábitos luminosos que estás aprendiendo acabarán por disipar loda la oscuridad. Ten presente también que para alcanzar el éxito a menudo damos dos pasos adelante y uno atrás. Y no olvides que las personas delgadas también se dan algún que otro atracón de patatas fritas de vez en cuando.

Las lecciones que te aguardan son sencillas, pero poseen un inmenso poder de curación. Además, están formuladas en un tono amable, porque tu tendencia a comer en exceso es violenta. Sólo el poder del amor puede vencer al poder del odio; y no te confundas al respecto: comer demasiado es un acto de odio hacia el propio yo. La sobrealimentación constituye un modo de agresión, y uno de los mecanismos que vas a desarticular es tu costumbre de blandir una espada contra ti misma, tanto si ésta adopta la forma de un tenedor o de un cuchillo.

Empieza por comprometerte a ser afable contigo misma. Comer en exceso es un acto emocionalmente agresivo, y al castigarte por hacerlo no haces sino multiplicar la violencia. Antes o después pondrás en juego ese sentimiento, y es probable que, dada tu tendencia a expresar la rabia comiendo, recaigas en tu patrón por defecto: sobrealimentarte. Por si fuera poco, comer en exceso te parecerá el consuelo perfecto para compensar tanto sentimiento de culpa.

¿Te ha quedado claro el sinsentido de todo el proceso? ¿Y acaso no has concluido que haría falta un milagro para desarticular un conjunto de pensamientos y sentimientos tan extraño y complejo? Antes o después, llegarás a admitir esta verdad, aunque aún te cueste aceptarla: en tanto que ser humano, no eres capaz de resolver este problema.

Sin embargo, el proceso no habrá terminado. Tu aceptación será sólo el principio. Pues al comprender que no te puedes curar a ti misma, empezarás a preguntarte Quién puede.

Estas lecciones no se reducen a meras lecturas; el curso requiere tu participación activa. De vez en cuando te pediremos que busques un par de objetos o que realices cierta actividad, y a menudo te pediremos que escribas algo. Al final del libro encontrarás unas cuantas páginas en blanco incluidas para tal fin, pero si lo prefieres puedes utilizar tu propio diario. Escribir te resultará muy útil a lo largo del curso, y te ayudará a integrar mejor las lecciones.

Dicho esto, empecemos nuestro viaje.

LECCIÓN 1

Derribar el muro

Nunca he tenido adicción a la comida, pero durante años he comido compulsivamente. Las dietas no me funcionaban. Pasaba hambre, me daba un atracón, volvía a estar hambrienta y volvía a comer a dos carrillos en un ciclo constante de sacrificio y autoindulgencia. Detestaba la situación en muchos sentidos, pero lo peor, sin duda, era lo mucho que pensaba en la comida. Estaba obsesionada con ella. Las ideas en torno a los alimentos casi siempre ocupaban mi mente.

Un día, de repente, la comida abandonó mi pensamiento, de un modo milagroso. Cuando empecé a estudiar *Un curso de milagros,* no pensaba, al menos no de forma consciente, en mi forma de comer como un problema para cuya solución hiciese falta un milagro. Sin embargo, un día bajé la vista y no pude creer lo que veía, ni en la báscula ni en mi cuerpo. El peso se había esfumado, y comprendí por qué. La grasa constituía una mera expresión física de mi necesidad de poner distancia con los demás. Temía al prójimo, y había construido un muro para protegerme. Gracias al *Curso...* había aprendido a salvar la barrera; había descubierto maneras de remplazar el miedo por amor. Le había pedido a Dios que entrara en mi vida y arreglara las cosas. Y la muralla había desaparecido.

La primera clase se centra en la siguiente visualización: imagina que tu exceso de peso es una pared de ladrillos que llevas contigo a todas

partes. Tu inconsciente ha construido esa muralla con el propósito de aislarte de los demás y de la vida misma. El miedo ha sido el impulsor de ese muro; el amor será la fuerza que lo derribará.

Si miras la pared de cerca, verás que cada ladrillo lleva algo escrito:

Vergüenza	*Injusticia*
Rabia	*Protección*
Miedo	*Orgullo*
Rencor	*Egoísmo*
Tendencia a enjuiciar	*Envidia*
Desdén	*Codicia*
Responsabilidad excesiva	*Pereza*
Presión	*Separación*
Agotamiento	*Falsedad*
Cargar con un peso	*Arrogancia*
Estrés	*Complejo de inferioridad*
Pena	*Inseguridad*
	Abnegación

Ahora ten la bondad de volver a leer la lista, muy despacio. Ante cada palabra, pregúntate si representa un pensamiento, una realidad emocional, o un defecto de carácter que reconozcas en ti. Ten presente que la gran mayoría de las personas, de ser sinceras consigo mismas, responderían: «Sí». (Tal vez incluso quieras añadir unos cuantos sustantivos de cosecha propia a la lista.) Y ante cada término, atisba despacio en tu corazón y dedica un rato a identificar las situaciones o circunstancias de tu vida que relacionas con esta palabra.

La grasa que quieres quitarte de encima penetró en tu conciencia antes de acumularse en tu cuerpo. Tu yo físico es tan sólo una pantalla

en la que se proyectan tus pensamientos. Cuando el peso desaparezca de tu mente, abandonará tu experiencia física. Pidiéndole a Dios que ponga fin a la causa, automáticamente desaparecerá el efecto.

Los kilos que se acumulan en tu mente y, en consecuencia, en tu cuerpo, no son sino el peso de las tinieblas emocionales que la luz aún no ha logrado disipar, ya sean sentimientos no resueltos, pensamientos negativos, o actitudes y rasgos de tu personalidad provocados por el miedo. Se parecen mucho a las sombras que afrontan muchos de tus semejantes.

La particularidad de tu situación radica en que, por la razón que sea, esos pensamientos y sentimientos han cristalizado en tu interior y no se han resuelto de forma adecuada. En vez de, pongamos por caso, entristecerte (experimentar tristeza y luego dejarla atrás), tu pesar tiende, por diversas razones, a instalarse en tu mente. Y después se estanca en tu cuerpo. No consigues asimilar una experiencia y deshacerte de ella. Emocional y mentalmente, así como en el plano físico, nuestros sistemas deben procesar los desechos.

La finalidad de las experiencias dolorosas no es perdurar, sino enseñarnos su lección y después disolverse en el reino de la memoria blanda. Aun la amargura que arrastramos del pasado se puede transformar en serena conformidad. Sin embargo, como tu sistema de drenaje emocional está averiado, has tratado, inconscientemente, de deshacerte de esos pensamientos y sentimientos por medio de la digestión. *Si no puedo procesar mi tristeza, quizá me la pueda comer. Si no puedo procesar mi ira, quizá sea capaz de engullirla.*

A falta de una válvula de escape para lo que se podría considerar un residuo psicológico, tus ideas y emociones no resueltos han impregnado tu carne... *literalmente.* Son la materialización de una energía densa y no elaborada que no tiene a dónde ir. Llevas tu carga contigo; no sólo i ontigo, sino en ti. Este curso te ofrece un camino para que se la puedas ceder a Dios.

No creas que los demás carecen de emociones no elaboradas; todos las tenemos. Algunos expresan ese dolor tomando drogas o bebiendo

alcohol; otros, a través de explosiones emocionales; y otros, mediante la promiscuidad. La forma de expresar la disfunción no es muy significativa; lo importante es que tras ella se esconde un sufrimiento no elaborado.

Para que tu curación sea real y profunda debes estar dispuesta a considerar con sinceridad y hondura las cuestiones que estamos tratando. No tienes por qué contarle a nadie lo que descubras en estas páginas, a menos que decidas compartir la información con una amiga de confianza. Has emprendido un viaje sagrado que, de la mano de Dios, te invita a explorar los secretos de tu corazón.

En esta lección empezarás a derribar el muro.

Sólo hay dos tipos de pensamientos, los inspirados por el amor y los inducidos por el miedo, y el único modo de trascender el temor es remplazado por amor. A medida que vayas identificando los pensamientos nacidos del pánico y luego los abandonas en manos de Dios, el amor se manifestará de forma espontánea. En cuanto superes las ideas que te inducen a comer en exceso, las que te incitan a alimentarte de forma racional acudirán a remplazarías.

Tus miedos no resueltos abandonarán entonces tu sistema, y con el tiempo se llevarán consigo esos kilos de más que depositaron en tu cuerpo. Cuando tus temores afloren a tu mente consciente y se los encomiendes a Dios, tanto el pánico como el exceso de peso se transfigurarán y desaparecerán.

En el pasado, tal vez tendiste a ignorar o reprimir los pensamientos, sentimientos e ideas que te hacían daño. Al hacerlo, sin embargo, detuviste un proceso natural por el cual esas ideas y emociones eran susceptibles de ser transformadas. El dolor se ha desplazado a tu carne. Ahora estás recordando que tienes otras opciones: puedes mirar el sufrimiento de frente y encomendarlo al Único cuyas manos pueden disolverlo para siempre.

No basta con que te limites a identificar el dolor: para curarte, también debes aceptarlo. Reconocer, por ejemplo, que tal o cual situación que te avergüenza muchísimo no bastará para sanarte. En cambio, pue-

des decir: «Dios mío, me siento muy avergonzada de lo que hice. Dejo lo sucedido en tus manos. Por favor, ayúdame a verlo de otro modo». *Un ese gesto* radica la curación.

Aquello que uno coloca en un altar queda transformado; cuando encomiendas una situación a la Divinidad, tus pensamientos sobre ella se modifican. La Mente Divina acude entonces a tu mente racional desde un sistema de ideas superior al tuyo, sabiendo que tiene tu permiso para otorgarte gracia y cordura. Considéralo una intercesión divina; este curso es un programa para perder peso mediante el pensamiento milagroso. La Mente Divina derribará el muro que te rodea; bastará con que contemples los ladrillos uno a uno, tomes posesión de los pensamientos y sentimientos que otorgan poder de adicción a cada piedra y las deposites en Sus manos. Entrégale lo que no quieres y Él lo hará desaparecer.

Reconociendo el material que conforma el muro que te rodea darás comienzo al proceso de derribarlo.

Ahora vuelve a observar la lista que has redactado al principio del capítulo, que representa los ladrillos de tu muro. Para cada palabra escribe en tu diario lo que es verdadero para ti. No tengas prisa. Incluye tantos detalles como puedas, reflexiona a fondo en el sentido de cada sustantivo y siéntete libre para volver atrás siempre que quieras. Concédete tiempo para mirar y sentir, y acabarás por comprender. Este proceso te ofrece una oportunidad única de atisbar tu propia luz si posees el valor de mirar a través de las tinieblas.

Vergüenza: *Me avergüenzo de*

Quizás un día actuaste de forma ridicula y te horroriza pensar que los demás aún lo recuerden-

No relegues la vergüenza al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Kabia: *Me da rabia que*

Es posible que creas que te tratan injustamente y no sepas cómo librarte de la rabia que te inspira la mezquindad de los demás. O tal vez

no te hayas perdonado a ti misma por un acto de autosabotaje que cometiste en el pasado y que afecta a tu vida actual...

No relegues la rabia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Miedo: *Me asusta que*

Puede que acarrees un terror secreto a la pérdida o a la tragedia y aún no hayas aprendido a encomendárselo a Dios...

No relegues el miedo al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Rencor: *Aún no he perdonada a*_____*por*

Es posible que alguien traicionara tu confianza y no hayas sido capaz de perdonarle...

No relegues el rencor al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Tendencia a enjuiciar: *He juzgado a*_____*por*

Posiblemente opines que los demás se comportan de un modo inapropiado y pienses o hables de ellos en términos negativos.

No relegues al inconsciente tu tendencia a enjuiciar. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Desdén: *Siento desdén hacia*

Tal vez haya personas que no están de acuerdo contigo en algunos aspectos y tú desdeñes sus creencias y sus actos.

No relegues el desdén al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Responsabilidad excesiva: Soy responsable de

Quizás hayas decidido cargar con la responsabilidad de temas que quedan fuera de tu control.

No relegues tu exceso de responsabilidad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Presión: *Me siento presionada por*

Tal vez tengas la sensación de que en casa, en el trabajo, como pareja, como amiga, como empleada o como madre estás sometida a más presión de la que puedes soportar.

No relegues esa presión al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Agotamiento: *Estoy agotada porque*

Puede que te sientas tan cansada física, mental y emocionalmente que algunos días apenas te tienes en pie...

No relegues el cansancio al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Cargar con mucho peso: *Estoy sobrecargada por*

Posiblemente albergues un dolor de corazón que te provoca una sobrecarga excesiva...

No relegues la tristeza al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Estrés: *Me estresa*

Tal vez las facturas que debes, las responsabilidades que acarreas, las necesidades de tu familia, las exigencias del trabajo, etcétera, constituyan para ti una fuente de estrés constante...

No relegues el estrés al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Pena: *Tengo el corazón destrozado porque*

Quizás alguno de tus seres queridos esté enfermo, te haya abandonado o haya muerto...

No relegues la pena al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Injusticia: *No es justo que yo*

Posiblemente te hayas sentido ignorada, insultada, te hayan atropellado o tratado injustamente. O a lo mejor no puedes soportar la injusticia perpetrada contra otros...

No relegues la sensación de injusticia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Protección: *Siento que necesito protección de*

Quizá tengas la sensación de que una persona o enfermedad amenaza tu bienestar o estés asustada-

No relegues tu necesidad de protección al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Orgullo: *Me envanezco cuando*

Puede que carezcas de humildad en tus relaciones con los demás, que te cueste escucharlos con atención o admitir que has cometido un error...

No relegues el orgullo al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Egoísmo: *Soy egoísta cuando*

Tal vez tomes de la vida lo que deseas sin tener en cuenta las necesidades de los demás...

No relegues el egoísmo al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Envidia: *Siento envidia cuando*

Posiblemente critiques a los demás cuando temes su éxito, ignorando que bendecir los logros ajenos es un modo de manifestar la misma abundancia en tu propia vida-

No relegues la envidia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Codicia: *Soy codiciosa cuando*

Tal vez acumules más de lo que necesitas en la vida, sin conceder importancia a la moderación, el equilibrio y las necesidades de los **demás.**

No relegues la codicia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Pereza: *Soy perezosa cuando*

Quizás te cueste asumir responsabilidades, generar energía de un modo positivo, vital y productivo...

No relegues la pereza al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Separación: *Me siento separada de*

Es posible que te hayas desvinculado de una amistad, de un miembro de la familia, de una organización o comunidad, y que eso te cause pesar...

No relegues tu sentimiento de separación al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Falsedad: *Tengo la sensación de que no puedo ser sincera respecto a*

Tal vez tengas un secreto, algo que sientes que no puedes contarle a nadie sin correr riesgos o sencillamente temas que los demás te juzguen...

No relegues tu falsedad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Arrogancia: *Soy mejor que*

Puede que te creas más inteligente, mejor, más cualificada o valiosa que otra persona... Tal vez tengas la sensación de que tu sensibilidad te hace superior...

No relegues tu arrogancia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Complejo de inferioridad: *Tengo la sensación de que no valgo tanto como*

Es posible que sientas que los demás son más inteligentes, mejores, más cualificados o que valen más que tú... Tal vez creas que tu peso te hace inferior...

No relegues tu complejo de inferioridad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Inseguridad: *Me siento insegura porque*

Quizá los demás te provocan algún tipo de inseguridad... Tal vez tus problemas de peso han incrementado este embarazo... Es posible que a tu pareja o a tus hijos les avergüence tu apariencia-

No relegues tu inseguridad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Abnegación: *He construido este muro para que los demás no me odien por mi belleza, por haber triunfado, o porque, en apariencia, lo tengo todo.*

Puede que, inconscientemente, hayas decidido engordar como moneda de cambio para conseguir la aprobación de los demás, pensando que, al saberte abrumada por un gran problema que te hace sufrir, tu éxito no les ofenderá tanto...

No relegues tu abnegación al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Reflexión y oración

Con los ojos cerrados, visualízate a ti misma bañada en luz dorada. Imagina que toda esa grasa de tu cuerpo es un muro que te rodea. Al mirar la pared más de cerca, verás que está hecha de tus propios sufrimiento y dolor.

Ahora pídele a Dios que se coloque junto a ti, en el interior de la muralla. Juntos, procederéis a extraer los ladrillos, uno a uno, hasta

que acabéis por desmontar el muro. Explícale lo que cada piedra significa para ti y después observa cómo cada vez que Él toca un ladrillo, éste se desintegra.

No te precipites a concluir esta visualización; por el contrario, consérvala tanto tiempo como puedas. El Espíritu iluminará tu entendimiento y te concederá permiso para sentir el dolor que tanto tiempo has reprimido. Y el sufrimiento empezará a esfumarse...

Dios querido:
Te ruego que hagas desaparecer el muro que he erigido a mi alrededor.
Es tan sólido,
Dios mío,
que no puedo derribarlo.
Te encomiendo
hasta mi última idea de separación,
hasta mi último sentimiento de temor,
hasta mi último pensamiento de rencor.
Por favor, Dios mío,
aleja de mí esta carga
por siempre y para siempre.
Amén.

LECCIÓN 2

Yo Delgado, te presento al Yo No Delgado

I a lección de hoy requiere que conozcas y aprendas a amar aquella parte de ti que come en exceso.

En tu interior conviven aspectos diferenciados, igual que hay distintos tonos de azul: azul celeste, que está mezclado con blanco; azul oscuro, que está combinado con negro; y también azul violeta, que es azul mezclado con rojo. Todos son azules, pero cada uno adopta una tonalidad distinta. Lo único que tienen en común es el color base.

I.o mismo sucede en tu caso. Al igual que todos nosotros, eres un sei multidimensional. Posees muchas facetas distintas que habitan tu psique simultáneamente. Esos distintos «yoes» forman parte de un mosaico que conforma la totalidad de tu ser.

Está el yo cuya identidad básica se mezcla con un corazón radiante y una autoestima alta; así eres cuando te sientes alegre, sana y triunfal. Y después está el yo cuya identidad básica se mezcla con los traumas y la baja autoestima; así eres cuando actúas de forma neurótica, compulsiva, adictiva. Esas distintas partes tuyas tienen algo en común: *tú* misma, que te manifiestas de muchos modos distintos dependiendo de mul-I il ud de factores y experiencias que afectan a tu vida.

Tal vez ciertas facetas de tu personalidad se expresen de forma arfe inoniosa, serena y cariñosa, mientras que otras se muestran frenéticas y temerosas, Todo el mundo posee atributos diversos entremezclados;

pocas personas son totalmente perfectas o del todo imperfectas. Sin embargo, la existencia de facetas imperfectas no implica que éstas sean malas; son simplemente partes tuyas que han sufrido daños. Y lo que te ha perjudicado, de un modo u otro, ha sido el propio miedo.

Para la persona que come en exceso, el alimento representa la zona donde el espíritu del miedo ha infectado el sistema nervioso, como un virus que hubiera embrollado las distintas funciones de un bioordenador y lo hubiera dañado. En otros aspectos de tu vida tal vez seas competente, feliz, o incluso hayas triunfado. No obstante, en lo que concierne a la alimentación —un aspecto fundamental de la vida saludable— es como si los cables del cerebro se te hubieran enredado. Lo pernicioso te parece bueno, y lo saludable, aburrido. Cuando el cerebro registra como sedante algo en realidad dañino o el apetito físico ansia algo que el cuerpo en el fondo no quiere, la confusión generada entre las distintas señales es tan grave que la mente racional por sí sola no puede disiparla.

Nuestra lección de hoy provocará una transformación milagrosa de cierta parte tuya; no mediante un gesto de negación sino de aceptación. Requiere que aprendas a amar a tu Yo No Delgado, pues éste ha nacido del miedo; y el pánico, en tanto que ausencia de amor, no es sino una súplica de cariño. El temor jamás podrá transformar esa expresión de ti misma que constituye la manifestación de tu miedo. Por ende, los milagros sólo se producen en presencia del amor. Y el camino para transformar una disfuncionalidad pasa por tratarla de manera funcional. En tu caso, la única función auténtica es el amor.

Cuando te hayas encomendado al espíritu del amor, cuando hayas dejado que la Mente Divina penetre en las cámaras acorazadas de tu corazón, cuando hayas abierto los ojos a la oscuridad que reina en tu interior y la luz empiece a brillar al fin, el miedo se disipará. Y a medida que el espíritu del temor se diluya en el interior de tu conciencia, el amor te sanará, cuerpo y alma.

Tú eres *tú,* tanto si te alimentas bien como si comes en exceso. Sin embargo, cuando comes bien, expresas amor hacia ti misma. En cam-

bio, cuando te atiborras, manifiestas miedo. El amor aleja el temor igual que la luz ahuyenta la oscuridad. Las células grasas se desharán *para siempre* cuando actúe la fuerza del cariño.

Todas las reacciones del Yo No Delgado nacidas del temor sólo servirán para mantener la grasa en su lugar. Si el milagro que andas buscando es acabar de una vez por todas con los kilos de más, la liberación requiere que aprendas a amar todos y cada uno de los aspectos de ti misma, *incluido ese yo al que tanto odias.*

Por muy contradictorio que parezca, será tu capacidad de amar al Yo No Delgado la que provocará su desaparición. Él no ha pedido estar ahí; no se siente cómodo. Su presencia ha sido requerida por *ti,* nadie sino tú lo ha invocado. Cuando lo conviertas en un aliado en lugar de considerarlo tu enemigo, quedará eclipsado por tu verdadero ser. Es, literalmente, la expresión de un fantasma, un pensamiento malsano al que tu mente inconsciente ha dado forma. Pero ante el amor, o la realidad última, *ese doble no es nada.*

¿Nada...? ¿Cómo es posible? ¿Cómo se explica que tu problema sea *nada*? En esa pregunta radica el secreto de los milagros: el pánico queda reducido a cero ante el poder de Dios. El amor es lo único real porque procede de Dios, mientras que el temor es irreal en último término porque no surge de Él. En presencia del amor de Dios, los espejismos desaparecen.

Los ojos físicos sólo perciben la realidad material, y ésta no es sino un sueño de la mente mortal. Tu mirada espiritual ampliará tu percepción a la verdad que se extiende más allá del mundo físico. Y tú posees el poder de transformar aquello que veas allende este mundo. A medida que aprendas a atisbar a tu yo perfecto —y comprendas que lo es porque existe en la mente de Dios—, tu mundo mortal comenzará a reflejar idéntica perfección. La clave para la transformación radica en desarrollar la mirada espiritual, porque en cuanto tus ojos reflejen la luz, la oscuridad se disipará.

Tal vez tu problema se manifieste en el plano corporal, pero se resolverá en el espiritual. Aprender a considerar las dificultades en térmi-

nos espirituales te ayudará a superarlas porque liberará el poder de tu espíritu y le permitirá trabajar a tu favor. Cuando descubras cómo sintonizar tus pensamientos con la verdad espiritual, entrarás en una dimensión donde nada salvo el amor puede tocarte. El miedo se tornará inoperativo y tu compulsión habrá desaparecido.

Por fuerte que sea tu tendencia a comer en exceso, es impotente ante el poder de la Divinidad. Las energías y las experiencias que te llevaron a desarrollar una relación disfuncional con la comida *son insignificantes ante la voluntad de Dios.* En cuanto reivindiques la totalidad de tu verdadero ser, todo aquello que te limita simplemente se desvanecerá.

La lección de hoy consiste en resolver la relación entre la parte tuya que se alimenta de forma racional y la que come de manera disfuncional. No hablamos de dos entes aislados, sino de dos aspectos de una misma mente. Y no podrás separarlos a la fuerza, sino sólo a base de amor.

Esas dos facetas tuyas se manifiestan como el Yo Delgado y el Yo No Delgado. Son distintas tanto en el plano energético como en el físico. El Yo Delgado es bello al estilo del siglo xxi, por lo que tu mente consciente quiere habitarlo. El Yo No Delgado también es hermoso, aunque de un modo algo anticuado. Ninguna faceta del Yo No Delgado puede considerarse intrínseca u objetivamente carente de atractivo, y es importante que lo comprendas. Tu doble no es fea; es igual a ti, sólo que lleva un abrigo puesto, una prenda que preferirías quitarte.

Considerar feo un aspecto de ti misma supone cometer un abuso hacia tu propio ser, y es probable que reacciones a la herida infligida... digamos que... buscando algo para comer. Como es evidente, este conflicto te instala en un círculo vicioso de odio y autosabotaje que en ciertos momentos consigues controlar pero que nunca llegas a resolver del todo. Lo que quieres es quitarte el abrigo, no ponerte otro encima.

A lo largo de esta lección, te ayudaremos a reconciliarte con el Yo No Delgado. Ese doble no es tu enemigo, sino sólo una parte tuya no integrada, un aspecto tuyo que pide ser reconocido y escuchado. Cuan-

do aprendas a amarlo adquirirás la capacidad de consolarlo. «Pensaba que si me ponía este abrigo sería lo bastante grande como para que te lijaras en mí», te dice. Y, reconócelo, tiene *toda* tu atención.

Como es comprensible, albergas sentimientos ambivalentes hacia la idea de entablar una relación consciente con el Yo No Delgado, puesto que temes que, si aceptas esta parte tuya, le estarás dando permiso para quedarse. Tu reacción natural tal vez sea pensar que, si la reconoces, reforzarás su presencia. ¿En qué me puede ayudar acercarme a aquello que más ansio perder de vista? Sin embargo, sólo cuando le hagas un lugar se avendrá a marcharse.

La idea de aceptar una parte de nosotros mismos que a priori rechazamos tal vez suene extraña, pero el Yo No Delgado seguirá contigo en tanto no se sienta escuchado. Tal vez detestes su expresión física, pero sin duda debes atender el mensaje que te trae. Simplemente está aguardando a que lo oigas antes de partir. Una vez que hayas reconocido a esa parte tuya que te has acostumbrado a ignorar, se disolverá en la nada de la que procede. No te dejará hasta que te ames a ti misma. A todo tu ser. Incluido tu doble. Y punto.

¿Acaso un padre ama menos al niño problemático que al obediente? Aceptar al Yo No Delgado no implica consentir su peso; sólo requiere hacerle un lugar. Y al hacerlo, admites la totalidad de tu ser. Como una parte tuya que es, el Yo No Delgado no ansia sino la armonía con el resto de tu persona. Cuando se sienta acogido, se convertirá en aquello que es *en realidad*. Se fundirá en la configuración de tu yo funcional que, entre otras cosas, habita un cuerpo físico ideal.

Parte de tu conflicto interno se debe a que, si bien tu mente consciente desdeña al Yo No Delgado, tu inconsciente se siente a gusto en él. En el plano inconsciente, tal vez te encuentres más cómoda en un cuerpo grande. Hay algo que tú *te permites* cuando te manifiestas como tu Yo No Delgado. En ocasiones, éste tiene la sensación de ser el auténlico. Conscientemente, piensas que el Yo Delgado es el *verdadero* y relegas al otro a la categoría de impostor; pero para tu *inconsciente*, el Yo No Delgado es el auténtico mientras que el otro, un mero usurpador.

Todos ansiamos la experiencia del amor, y tú has acabado por considerar la alimentación como un acto de amor hacia ti misma, aunque comas de un modo que te perjudica. Cuando te das un atracón —algo que, bien lo sabes, está lejos de ser un *verdadero* acto amoroso, dado que acaba por resultar autodestructivo—, te sientes nutrida en el plano emocional, aunque sólo sea por un instante. Un deseo inconsciente de amor se convierte así en un acto de odio. Si transformas esa dinámica —y aprendes a satisfacer tu necesidad de amor con amor—, dejarás de buscar en la comida algo que no puede darte.

Desarrollarás hábitos nuevos. Cuando estés a punto de llevarte algo a la boca que sepas perjudicial, ya sea en cantidad o en cualidad, te amarás a ti misma demasiado como para consumar el gesto; te detendrás, respirarás profundamente y sentirás cómo el cariño penetra en ti. El amor viajará por tu garganta e impregnará cada célula de tu organismo para sanarlo y devolverlo al orden divino. Este proceso te reducirá literalmente el estómago, porque reconstruirá y reparará tu apetito físico.

Acabas de iniciar una nueva relación con la parte tuya que tenía prohibida la entrada a tu corazón. Pues al impedirle el paso a tu alma, la relegaste a tu cuerpo. Y a menos que ahora la dejes entrar, seguirás afrontando los conflictos como lo vienes haciendo durante años: recurriendo a la comida igual que otras personas acuden a la bebida o a las drogas.

Saber que otras adicciones se pueden guardar en secreto, al menos durante un tiempo, exacerba tu dolor. La tuya no, lo que hace que te detestes aún más, algo que, a su vez, incrementa el conflicto, lo cual te lleva a comer más, con lo que aumentas de peso y tu sufrimiento se acrecienta... hasta que Dios entra en escena.

Esta lección te enseña a crear un vínculo honorable con un aspecto particular de ti misma, el Yo No Delgado, basado no en el rechazo sino en la estima. A medida que entables la relación necesaria para reintegrar una parte tuya de la que no puedes renegar en cualquier caso, te pondrás al mando. Aquello que no se ama no se comprende. Y con algo que no se comprende no se puede negociar.

Aprendiendo a amar al Yo No Delgado, trayéndolo de vuelta a tu círculo de compasión, recuperarás el control de tu vida. El amor aportará armonía a tu reino interior. Ese aspecto tuyo ha crecido más y más para atraer tu mirada. Está intentando decirte algo. No se marchará a menos que lo aceptes por lo que es. Una vez que se sienta acogido en tu corazón, obedecerá automáticamente a tu deseo de que cambie de apariencia.

En términos metafísicos, llamamos a ese proceso *transfiguración.* Tu objetivo no es expulsar a una parte tuya sino *abrirle paso.* En el mismo instante en que se sienta psíquicamente reintegrada en tu espíritu, perderá la necesidad de manifestarse en el plano físico.

Reflexión y oración

Cuando estamos enfadados con alguien, nos cuesta mucho decirle: «Te quiero, te quiero», y ya está, todo queda olvidado. A veces hace Ialta expresar el disgusto antes de poder perdonar al otro. ¿Cómo amar a ese Yo No Delgado cuando en alguna parte de tu corazón le guardas rencor?

El libro *Un curso de milagros* afirma que los prodigios nacen de la comunicación plena, por ambas partes. No tiene sentido fingir que te va a resultar *fácil* amar al Yo No Delgado dada la magnitud del dolor, vergüenza, fatiga y odio que te ha infligido. Tal vez, en el plano intelectual, aceptes que no es sino una manifestación de tus propios pensamientos, pero ese tipo de revelación, por sí sola, no lo hará desaparecer.

Por eso, a continuación vas a iniciar un diálogo con tu Yo No Delgado basado en la sinceridad y la transparencia. Una parte tuya se ha disociado del resto. Esa disociación te ha conducido a una profunda distinción, puesto que tu doble actúa contra los intereses del original. Ha llegado la hora de reintegrar la distintas partes de ti misma, con el objeto de poner fin a la batalla que se libra en tu interior. Ha llegado la hora de escribir un par de cartas. Es el momento de hacer las paces.

Después de pedirle a la Mente Divina que te guíe en el proceso, busca un lugar tranquilo. Ahora, visualiza al Yo No Delgado plantado ante ti. Inicia un diálogo con él. Abre el corazón y deja que se despliegue un proceso de comunicación entre esos dos aspectos de ti misma.

Tu tarea consiste en expresar tu verdad... decirle a tu Yo No Delgado cómo te sientes en realidad... tu sensación de que ha arruinado tu felicidad... incluso lo mucho que lo odias, de ser el caso. Incluye frases parecidas a «te odio, sal de mi vida». Esta carta no tiene que verla nadie más que tú, pero es importante que la redactes. No la escribes con el fin de atacar al Yo No Delgado sino sólo para comunicarte con él... para iniciar un diálogo que te permitirá expresar pensamientos que están ahí y que, de permanecer ignorados, invadirían tu sistema en forma de toxinas.

Aunque el objetivo del ejercicio es poner fin al odio que te inspira el Yo No Delgado, no llegarás a amarlo sin antes reconocer lo que representa. Cuando le hayas manifestado tu verdad y le hayas permitido responder, descubrirás una realidad fundamental: no te está pidiendo comida, sólo te suplica amor.

Al igual que hiciste en el ejercicio de los ladrillos del muro, no tengas prisa en acabar ni te guardes nada dentro. Dile la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad.

A continuación podrás leer la carta que una mujer llamada Beatrice escribió para comunicarse con su Yo No Delgado:

Querida culo gordo:

Sé que tus michelines y tus cartucheras no son sino marcas de batalla, huellas de tu trayectoria, de sucesos que quedaban fuera de tu control acaecidos mucho tiempo atrás. La herencia de la niña que vivió cosas malas. Todo eso. La historia. Los acontecimientos. Pero ahora, tú eres el acontecimiento. Él ya no tiene ningún control sobre tu vida, Gordita. La pizza con doble de queso y los nachos ya no son el centro de todo. Tú eres el centro de todo. Celebra el coraje que te presté, yo, tu Ser Delgado, hace mucho tiempo, cuando te levantaste

y le escupiste a la cara. Celébralo con sostenes sexys y aquella minifalda impresionante que lleva colgada en el armario desde 1992; celébralo con paseos en bicicleta, escaladas en la montaña y largos en el mar. No abriendo el frigorífico a cada hora con la intención de que el Yo Gordo se sienta mejor en mitad de la noche. Él ya no puede hacerte nada. Te aseguraste de eso hace años. Lo hicimos juntas.

¡Deja el tenedor y disponte a luchar!

¡Renuncia a la hamburguesa con queso y sal a caminar por los preciosos bulevares de Hollywood! Recorre las calles y disfruta de la música, sigue las huellas de Bob Dylan, escucha a Bono y reduce tus caderas! ¡Estoy aquí! ¡Te estoy esperando! Me estoy hartando, Gordita. Los neumáticos son para los coches, no para la cintura. ¿Cómo vas a erguirte orgullosa si te sobran 20 kilos? ¿Cómo vas a aprender a bailar disfrutando del proceso si no aguantas más de dos horas con esos tacones?

No estoy enfadada contigo. Sólo me estoy impacientando. Quiero que vivas la vida en toda su plenitud, sin tener que disculparte a cada paso, con la cabeza alta y una sola barbilla. El guerrero que llevas tanto tiempo buscando está aquí, en tu interior. Yo estoy aquí. Yo soy tú. Deja que tome el mando. Soy más fuerte de lo que él nunca llegó a ser. Y soy más fuerte que tú.

Di «sí» a los veranos en bikini y a una vida larga y radiante.

Di «no» a la pasta y a los pasteles. O, quizá... sólo un bocado.

Amor, siempre, con talla grande o con la mini, ¡pero vamos allá!

Beatrice Baddas, Delgada

Tras haber redactado la carta al Yo No Delgado, deja que te conteste. Pídele que te escriba lo que quiere decirte. Tu inconsciente posee el mensaje que debes escuchar y conoce las imágenes que necesitas ver. Escúchalo con atención, y escribe aquello que encuentres en su interior. Las respuestas están ahí.

Beatrice lo hizo así:

Querida flacucha,

Que tej...

No es fácil, querida. Meter 80 kilos en unos téjanos que apenas te puedes abrochar es un reto diario. Ya conozco las respuestas. Estoy pasando un mal momento, ¿vale? Sé que en realidad no soy una elefanta. Dejando aparte este millón de kilos de tristeza y de miedo, tan poco favorecedores, que se acumulan sin piedad en mi culo, caderas y estómago, soy una faquir. De verdad. Una flor de loto suspendida a tres pies del suelo que hace saltos mortales mientras sostiene con gracia facturas-compras-pagos del coche-vida.

Pero resulta que, por el momento, soy una faquir grande, atascada en el planeta Tierra, pegada al suelo. Las piruetas son un sueño lejano. Pero... te he oído. Sé que él ya no está. Sólo me está costando un minuto (treinta años) darme por enterada, dejar de reconocer su rostro en el de cualquier hombre... comprender que ya no tengo que recrearlo, que una vez fue (más que) suficiente.

Esta celulitis es mi campo de fuerza, mi escudo invisible, mi póliza de seguros. Culo gordo = cero posibilidad de que me hagan daño. Si no puedo ponerme un vestido bonito y bailar el rock, ningún depredador malvado tendrá la oportunidad de asaltar esta maravillosa ruina y provocar otro huracán, otro tornado, otro seísmo.

A solas en la cama con Luda, el Mejor Perro Que Jamás Ha Existido + una pizza grande con extra de salchichas y queso = sencillo y seguro. Bella y sexy significa dispuesta a sufrir.

Escucha, superheroína flaca. Dame un momento. Estoy a punto de llegar. Me he apuntado a yoga y tengo aguacates en la nevera. Hoy brilla el sol y tengo trabajo pendiente. Estoy soñando con cien abdominales fáciles y ese precioso top aflores sin tirantes.

Estoy en ello, ¿vale?

Dios, eres como un grano en mi enorme culo.

Pero te quiero por estar siempre ahí.

En espíritu solidario, no en diámetro de cintura.

Tu Yo Gordo

No subestimes el poder de estas cartas. Construir una relación entre el Yo Delgado y el No Delgado es el principio de la reconciliación con una parte de ti que pertenece al interior, no al exterior, de tu castillo.

Dios querido:
Te ruego que me perdones
si no he sabido amar
la totalidad de tu creación.
Abre mis ojos para que pueda ver,
aligera mi corazón para que pueda amar,
expande mi mente para que pueda comprender
hasta el último aspecto de mí misma.
Sana mi relación
con todo mi ser,
para que no vuelva a cometer
semejante violencia contra mí misma.
Te ruego que me ayudes, porque yo sola no puedo ganar esta guerra.
Por favor, elévame por encima del campo de batalla
y condúceme a la paz que reina en lo alto.
Gracias, Dios mío.
Amén.

LECCIÓN 3

Construye tu altar

En Alcohólicos Anónimos se trabaja con la idea de un Poder Superior o Dios, *como quiera que lo entiendas.* Y ese concepto se ajusta de maravilla a nuestro propósito. Da igual como lo llames, siempre que apeles a él. Su fuerza no procede de un nombre, una palabra o una religión, doctrina o dogma. Su potencia radica en un principio espiritual que actúa como una realidad viviente, capaz de influir tanto en tu cuerpo como en tu alma; en el hecho de que un poder superior al de la mente mortal, alojado en tu interior pero que no eres tú, puede hacer por ti lo que tú no puedes conseguir por ti misma.

Plantéate lo que esta idea significa para ti. Tal vez desees utilizar las páginas de tu diario para escribir tus pensamientos al respecto; o quizá prefieras tomarte unos instantes para reflexionar o charlar con amigas o consejeras acerca de lo que te sugiere. Este curso no versa tanto sobre tu relación con la comida como sobre tu relación con el Creador. Al recuperar el vínculo que te une a él se sanará tu conexión contigo misma; y cuando ésta se reponga, mejorará tu relación con todo.

Nuestro objetivo es llevarte a experimentar un milagro. Sin embargo, los prodigios proceden de alguna parte; no surgen de la mente mortal sino de la mente de Dios. Para los propósitos de estas 21 lecciones, te invitamos a contemplar la posibilidad de que la Mente Divina te puede curar milagrosamente. No tienes que hacer nada más; sólo con-

siderar la idea de que esta posibilidad sea verdadera. Al abrir tu mente a la probabilidad de un milagro, preparas el terreno para que se produzca.

Tal vez hayas intentado poner fin al infierno del sobrepeso de muchas maneras distintas, desde regímenes diversos hasta ejercicios, ayuno o Dios sabe qué. Ahora te propongo probar algo diferente, algo que tal vez hayas probado alguna vez, o quizá no. Te sugiero que plantes un grano de mostaza y dejes que la fuerza de Dios crezca en tu interior. «El Reino de los Cielos es semejante a un grano de mostaza, que un hombre tomó y sembró en su campo. Es en verdad la más pequeña de todas las semillas, pero cuando ha crecido, es la mayor de todas las hortalizas y se hace árbol» (Mateo 13,31-32).

Te propongo que aceptes lo siguiente: no puedes resolver tu problema por ti misma. Tú sola no eres capaz de ponerle fin. No posees control sobre él. Es más fuerte que tú. Si poseyeras la capacidad de lograrlo sola, ya lo habrías hecho a estas alturas.

Tu libertad radica en *aceptar* lo que más te aterra: que eres impotente ante este problema, para luchar contra él, para solucionarlo... tu compulsión de comer en exceso te supera... estás tan cansada de librar esta batalla contra ti misma que una parte tuya preferiría morir a seguir luchando.

Ha llegado la hora de abandonar la lucha.

¿Cómo te sientes al saberlo? ¿La idea te alivia o te pone nerviosa? Tal vez reacciones diciendo: «¿Qué? ¿Rendirme? ¿Así, tal cual, dejar de luchar? ¿Estás loca? ¿Cómo voy a rendirme? ¡Si me rindo, me pondré obesa! ¡Hasta podría morir! ¡Perdería el control por completo!»

Sin embargo, ¿posees ahora algún tipo de control? Exactamente, ¿qué parte tuya quiere *seguir* luchando? ¿Esa voz que parece hablarte con gran preocupación y sabiduría, que te insta a no desfallecer? ¿Acaso ha demostrado eficacia alguna en la resolución del problema? Y si no ha sido así, ¿no ha llegado la hora de sustituirla?

En lo que concierne a este trastorno, tu salvación no radica en resistirte a aceptar que eres impotente ante tu tendencia a comer demasía-

tío, sino más bien en aceptarla. Pues esa aceptación te conducirá directamente a los brazos de Dios, sea cual sea el nombre que le des y como Uniera que lo entiendas. En cuanto reconozcas que este tema te supera, comprenderás que quizás exista una fuerza aún mayor.

Acabas de llegar a una de las encrucijadas más importantes de tu vida, puesto que un problema con el que llevas bregando años y años está en su punto culminante. Quizás hoy por hoy te agobie pensar que lo has intentado todo pero que tus esfuerzos han sido en vano. Al depender de tus propias fuerzas para sanarte, no haces sino hurgar una y otra vez en la herida. Te sientes entre la espada y la pared, vencida por tu propio ego. Ante el poder demoniaco de la compulsión a comer en exceso, todos tus intentos han fracasado.

Sin embargo, la misma situación que tanto te hace sufrir te ofrece la posibilidad de ponerle fin si dejas que te sumerja en el misterio del alma y su dependencia de lo Divino. No olvides que, si bien tu sufrimiento es más poderoso que tu mente consciente, Dios puede más que tu dolor.

¡Yo no puedo, pero Dios sí! ¡Yo no puedo, pero Dios sí! Ése debe ser tu mantra. Y al comprender que la capacidad de tu yo mortal es insignificante al lado del poder de Dios, ya no necesitarás «darte humos» en un intento por llegar a ser «lo bastante grande» como para resolver tus problemas. De hecho, descubrirás las ventajas de la verdadera humildad en cuanto te encomiendes a una potestad mayor que la tuya. Dios sí es lo bastante grande como para solucionar tu problema... *de modo que no hace falta que tú lo intentes.*

Al principio te puede parecer insultante pensar que tu contribución personal al propio bienestar sea tan insignificante comparada con la Suya. Sin embargo, poco pueden los mortales al lado del poder divino. Para acabar con el reinado del terror que supone la tendencia a comer compulsivamente, necesitas una voluntad que se abra paso en tu cerebro, cambie tu sistema nervioso, transforme tus pautas mentales y tus hábitos, cambie la imagen que tienes de ti misma, modifique tus pensamientos en relación a la alimentación y a tu propio cuerpo, e influya en multitud de factores físicos, emocionales y psicológicos.

¿Qué poder terreno sería capaz de llevar a cabo una reconstrucción semejante? Cuando aceptes la posibilidad de que existan otras vías —de que tal vez un milagro *puede* suceder—, crearás en tu mente el espacio para experimentarlo. Algo que siempre habías intuido pero que te aterraba admitir (que tú no posees la capacidad de perder los kilos de más y mantener la pérdida para siempre) te parecerá un alivio. Tú no puedes, pero Dios sí. Entonces dejarás que Dios se muestre en toda su grandeza y te darás permiso a ti misma para adelgazar. Depositarás tu carga en otras manos en cuanto recuerdes que hay alguien ahí dispuesto a tomarla.

El peso corporal no es nada comparado con el pesar del corazón... la tristeza, la vergüenza, la desesperación, la fatiga. No obstante, imagina, aunque sólo sea por un momento, que existe una fuerza en el universo capaz de hacerse cargo de tu pena, de tu vergüenza, de todo, mediante el sencillo gesto de quitártelo de encima. Acarreas una carga que no te corresponde *y que no debes llevar.* Ahora puedes ceder ese bulto a otras manos. Fuiste creada para recorrer este planeta con paso ágil y liviano, con la misma sensación de alegría confiada que albergan los niños. En cuanto tu mente se aligere, tu cuerpo lo hará también.

Los niños pequeños criados en un entorno normal y saludable reflejan la libertad y la tranquilidad que proporciona saber que un adulto vela por sus necesidades. Considera esa imagen el modelo de una relación sana con la Divinidad. Naciste para confiar en el universo igual que un niño se apoya en los adultos. *Si,* no obstante, tuviste la sensación en la niñez de que tu figura de autoridad *no* era de confianza, experimentarás dificultades para desarrollar una dependencia sana de la naturaleza última de la realidad. Pensarás que estás sola y que todo depende de ti. No es de extrañar que te sientas pesada...

En consecuencia, te costará mucho procesar tus emociones. No eres capaz de abrirte paso a través de ellas: te aferras a ellas. Quieres guardarlas a buen recaudo. Cuando tienes problemas, tanto conscientes

como inconscientes, te *instalas en ellos* en lugar de renunciar a ellos. Tu inconsciente agranda tu cuerpo con el fin de hacer sitio a todas esas dificultades. Intentas crear un recipiente lo bastante amplio como para albergar tanta contrariedad, ¡sin saber que, para empezar, ni siquiera deberías cargar con ellas!

Quizá seas de esas personas que sienten la necesidad de sabotearse a sí mismas cuando las cosas van demasiado bien. Tal vez hayas tomado la decisión inconsciente de permitirte disfrutar sólo de *cierta* cantidad de éxito, o de *cierta* cantidad de dinero, o de *cierta* belleza física o felicidad. ¿Y por qué? Las razones pueden ser varias: es posible que te asustase romper moldes que tus padres jamás rompieron, que te avergonzase triunfar cuando tus allegados no lo hacían, o que temieses perder el amor de algún ser querido si te atrevías a llevar la vida que tanto ansiabas.

El origen de tus barreras invisibles no tiene importancia. Sea como sea, existe una alambrada en tu interior pasada la cual el sistema de alarma del inconsciente se activa: «¡Oh, oh! ¡Demasiado bueno! ¡Demasiado bueno! ¡No deberías estar aquí! ¡Retrocede!» En ese momento, es como si te dijera: *Vuelve al lugar de posibilidades limitadas al que perteneces. No te atrevas a liberarte. ¡Si rompes esta barrera, el infierno se desatará!* Sin embargo, el infierno ya se ha desatado a este lado-

La necesidad irrefrenable de comer delata la alambrada que has construido en las profundidades de tu mente; hoy estás invitada a franquearla y a correr en libertad. Imagina que el mismísimo Dios, sea cual sea la forma que le atribuyas, se acerca a la barrera y la rompe. Ese muro es el origen de tus problemas; la curación definitiva requiere que lo destruyas, que renuncies a las falsas ideas que te mantienen presa.

Ahora vamos a pedirle a Dios que te libere de las limitaciones mentales que imparten órdenes en tu interior como pequeñas tiranas. No es posible vencer la batalla alimentaria sin superar la creencia oculta de que el sobrepeso actúa a tu favor. Si estás convencida, en el plano inconsciente, de que la gordura es una zona más segura que la delgadez, sentirás la necesidad de conservar los kilos de más como medida de

precaución. Experimentarás la urgencia inconsciente de sabotear tu propio bien.

En ocasiones, cedemos a la tentación de sellar nuestro bienestar, temerosos de que, si el sello desaparece, cundirá el caos o se desencadenará un proceso que no podremos controlar. Sin embargo, cuando vivimos a merced de nuestros mecanismos de control, tanto si se expresan en forma de hambre compulsiva como si se manifiestan en un rechazo obsesivo a la comida, somos incapaces de ejercer dominio sobre nuestra vida. Al esforzarte por apagar tus sentimientos, tu atractivo, tu éxito, tu *fuerza vital,* intentas poner barreras a la propia vida. Y eso no es posible. Por mucho que quieras abortar el proceso, la existencia se abrirá paso. Se desplegará de forma más o menos armoniosa, pero lo hará.

Y eso es bueno. Pues toda esa energía vital que avanza hacia ti no es una amenaza sino un don; no es una maldición sino una bendición. La alternativa a sellar lo que no puede ser sellado es dejar que fluya, colocarse ante el manantial de la vida no con la intención de cerrarle el paso sino de gozar de sus delicias. Los deleites que en el fondo estás buscando no te los proporcionará la comida sino tu capacidad de disfrutar una existencia plena. No te resistas al flujo de la vida, relájate en su seno y maravíllate ante el milagro en constante despliegue que constituye el ser. Dios sabe cómo ser Dios, y te enseñará (si le dejas) los prodigios de la creación cuando se manifieste en ti y a través de ti.

En el plano espiritual, tu deseo de perder peso no responde tanto a un anhelo de alejarte de tu verdadero yo cuanto al ansia de acercarte más a él. Y recordarás quién eres en realidad cuando aceptes Quién te ha creado. Restableciendo un vínculo sano con la Fuente primordial, mejorarás la relación contigo misma... mental *y* física. Eres un ser creado por el amor y cuyo hogar es el amor. Lo que tanto anhelas no es comida sino la experiencia de sentirte en casa. Tu deseo más profundo no es comer sino experimentar amor.

El amor ha creado el universo y en torno a él se organiza toda vida. De hecho, subestimamos enormemente el movimiento sísmico que provoca la más mínima desviación de este sentimiento. Cuando te lanzas a comer sin ton ni son, estás reaccionando al ansia que te provoca la carencia de un amor propio sano, como si la comida te lo pudiera proporcionar. Sin embargo, igual que un niño en el vientre materno se nutre directamente de su madre, la Divinidad nos proporciona el sustento que necesitamos. Cuando restablezcas la relación con la Fuente Divina, volverás a nutrirte de la Divinidad. En cuanto tu vínculo con el amor esté reparado, dejarás de buscar el amor en una fuente de la que sólo mana odio hacia ti misma.

Nos han enseñado a ser autosuficientes, y así debe ser, por supuesto. Ahora bien, depender de Dios no significa zafarse de las responsabilidades; implica la aceptación definitiva de las propias responsabilidades. Reconocer un Poder Superior no te restará fuerzas; por el contrario, te hará *más* poderosa, porque te proporcionará acceso al poder de la fe.

La fe es un aspecto de la conciencia; no existen personas sin fe. Ahora mismo, estás llena de fe... Tienes fe en que, hagas lo que hagas, vas a comer demasiado. Estás convencida de que nunca perderás esos kilos de más, o de que, si lo haces, serás incapaz de mantener la pérdida. Crees a pie juntillas que la comida es tu única verdadera amiga, aun sabiendo que te destruye. La pregunta que te planteamos es la siguiente: ¿en qué tienes más fe, en la fuerza de tu problema, o en la capacidad de un milagro para solucionarlo?

A continuación, vamos a jugar con tu fe. Intenta creer, aunque sólo sea un instante, que Dios hará un milagro en tu vida. Procura tener fe en *eso.* Él hará desaparecer tu ansia desmesurada e inapropiada; Él te librará de falsos apetitos y devolverá a tu cuerpo su sabiduría natural; El restituirá a tu vida su objetivo y su alegría. Y si no puedes hacerlo, si no eres capaz de reunir toda esa fe, entonces, aunque sólo sea por un momento, apóyate en la mía.

Nuestro problema no radica en la falta de creencias; la mayoría las tenemos. No obstante, a menudo dejamos la «devoción», o incluso la

«fe», al margen del resto de nuestra vida. Como si la espiritualidad perteneciera a otro ámbito, ajeno al cuerpo, a las relaciones, al trabajo o a cualquier otro aspecto práctico.

«Dios ya tiene mucho en qué pensar«, oímos decir a menudo, como dando a entender que no deberíamos preocuparlo con nuestras pequeñas cuitas. Sin embargo, no existe ni un solo lugar en el universo que no esté lleno, impregnado, permeado y sostenido por la Divinidad. Tu Creador no puede *quedarse* al margen, excepto en tu pensamiento. Y cada vez que lo excluyes de tu mente, le impides prestarte auxilio. Deja que te ayude a perder peso, y lo hará.

A estas alturas del curso, tal vez la mentalidad del miedo que vive en ti esté empezando a desdeñar estas lecciones. En tu tendencia a comer en exceso, tu miedo ha encontrado un hogar confortable, aunque perverso, y no lo abandonará con facilidad. Cada vez que des un paso adelante, intentará atraerte de vuelta. «Todo eso son tonterías.» «No puede funcionar.» «Dios no tiene nada que ver con tus problemas de peso.» Utilizará este tipo de argumentos para asegurarse de que, hagas lo que hagas, no concedas una oportunidad a este proceso.

Y lo hace porque sabe que algo en tu pensamiento ha empezado a expandirse, y el espíritu del temor *no tiene cabida en ello.* «¡Eh, no tan deprisa!», te dirá el miedo. O: «Esto es una pérdida de tiempo». O tal vez, en plan pseudointelectual: «¡La fe no es racional!» Bueno, tampoco lo es un abrazo, y nadie pondría en duda su poder.

El temor es un tirano psíquico que no alberga la menor intención de liberar a su esclavo. Dirá cualquier cosa que crea necesaria para confundir tu pensamiento y distorsionar tu apetito. Tratará siempre de preservarse, y le traerá sin cuidado que tengas creencias espirituales o religiosas siempre y cuando no las *apliques a menudo en tu vida cotidiana.* Le da igual que vayas a la iglesia, mientras seas una feligresa *gorda.* Tienes que seguir sus dictados, como y cuando él lo ordene. Y nada (ni tus mejores intenciones, ni tu fuerza de voluntad, ni tu autodisciplina) posee el poder necesario para burlar su autoridad. Sólo Dios lo tiene.

Intentemos ampliar tu fe en *eso.*

La tarea de esta lección consiste en construir un altar a la Divinidad. Erigirás un altar espiritual en tu corazón, y otro físico en tu hogar.

El miedo ya posee su propio altar: se llama *cocina.* Cuenta con armarios y una nevera, cajones y paquetes, tenedores, cuchillos y cucharas. Alberga todos esos objetos, además de mostradores, un fregadero, y mucho más. Se ha erigido en sede de muchos de tus miedos.

Ahora vamos a crear otra sede; una que habite el amor.

Debes crear en tu hogar un espacio que te recuerde que el amor, y no el miedo, te presta fuerza en la vida. Cada vez que visites el altar, el poder del amor crecerá en tu mente. Y cuanto más amor impregne tu pensamiento, más milagros se manifestarán en tu existencia.

Mira a tu alrededor y plantéate qué zona de tu casa sería más apropiada para crear un altar. Éste debería reflejar y honrar el poder del amor divino. Junto a él tendrías que poner una silla para leer material inspirador, rezar y meditar. El altar habría de incluir una superficie en la que colocar objetos hermosos y significativos que evoquen al Espíritu. Este libro, por supuesto, así como imágenes, libros sacros, estatuas, flores frescas, rosarios u objetos sagrados son algunos de los artículos que podrías colocar en tu altar. Conforme vayas avanzando en el curso (en realidad, conforme avances en el viaje de tu propia vida), sería aconsejable que hicieras de tu altar una expresión constante de la devoción por Dios. Ese espacio especial te recordará que debes reverenciar el amor y sólo el amor. Y después de escribir en tu diario, devuélvelo siempre al altar.

El primer mandamiento reza: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas». ¿Y por qué? Porque ésa es la clave de la vida. Deberíamos concentrarnos en la Divinidad pues, si no lo hacemos, prestaremos atención a otros temas. Y esos otros temas no son sino la neurosis, la patología, la compulsión y el miedo. Al separarnos de los pensamientos amorosos, ciegos a la Fuente Verdadera de la que mana nuestro bienestar, buscamos el amor donde no está. Eso se llama *idolatría.* En tu caso, la comida se ha convertido en un falso (dolo.

Cualquier día de estos, cuando salte el interruptor, cuando estés a punto de embarcarte en el ritual de odio hacia ti misma que implica comer en exceso, tendrás más capacidad de resistencia... si ya has experimentado el poder de tu altar y si has rezado y dado gracias a Dios. Pues al haber reverenciado la fuerza de la Divinidad, serás menos propensa a venerar el poder de tu tendencia a comer compulsivamente.

Puesto que ya hemos iniciado la construcción de un altar consagrado al amor, vamos ahora a desmontar el dedicado al miedo. En primer lugar, entra en la cocina y ruega que albergue amor y sólo amor.

Dios querido,
Te dedico esta habitación.
Te ruego que aquí sólo reine el amor,
y que el miedo pierda su poder
en mi corazón, en mi cuerpo y en mi casa.
Amén.

Existe una tradición de los nativos norteamericanos llamada «disipación» que tal vez te resulte útil. Requiere reunir algo de salvia y quemarla en un cuenco; en este caso, en la cocina. Junto con la oración, ese ritual te ayudará a deshacerte de tu apetito disfuncional. Ambos gestos purificarán la estancia de las energías compulsivas que pervivan en el ambiente, de los restos psíquicos de alguien que solía inclinarse como un esclavo ante el altar del temor. *Esa persona ya no eres tú.* Aunque el fantasma de tu antiguo yo aparezca de vez en cuando para tentarte, no le tengas miedo. Has recordado tu esencia sagrada, y lo profano ya no puede hacerte daño.

Te sugiero que retires de la cocina todos los alimentos que te provocan un apetito voraz, pues en tanto no tengas la fuerza de voluntad necesaria para resistir a la tentación, podrían perjudicarte. Si se te ocurre pensar que estás tirando a la basura buenos comestibles, que cuestan un dinero contante y sonante, recuérdate que un exceso de comida basura podría costarte la vida. Por el contrario, llena la cocina de ali-

mentos nutritivos y coloridos; recluta familiares y amigos para que te ayuden a hacerlo, si necesitas su apoyo. Deshazte de todo lo que sea perjudicial y haz de tu cocina un lugar sagrado.

De vuelta a tu nuevo altar —consagrado al poder del amor— siéntate ante él y ten la bondad de respirar las energías del Espíritu. Libros, música, tu diario, imágenes... utiliza todo aquello que te inspire ideas y sentimientos felices. Incluso puedes utilizar libros sobre alimentación, siempre que propongan hábitos racionales y saludables.

Podrías aprovechar la oportunidad para expandir tus conocimientos y explorar unos principios poderosos: los Doce Pasos de los Comedores Compulsivos Anónimos (CCA). Tanto si eres adicta a un alimento en particular como si comes compulsivamente (es decir, si eres incapaz de controlar tu apetito pero no tienes preferencia por un alimento en concreto), los principios de los CCA te revelarán una sabiduría universal que ha salvado la vida de millones de personas.

Los doce pasos no son sino mandamientos dirigidos a cualquiera que se enfrente a una adicción, y los tres primeros captan el sentido de la capitulación espiritual: que como adicto debes admitir tu impotencia ante tu problema, que sólo Dios es lo bastante poderoso como para devolverte la cordura, y que debes poner tu voluntad y tu vida al servicio de Dios tal como tú lo entiendas.

La adicción nos transporta a una región psíquica donde la propia cordura queda desautorizada. Por mucho que te esfuerces (por mucha dieta o ejercicio que hagas), mientras exista una región de tu cerebro donde la cordura haya sufrido un cortocircuito, tus mejores intentos serán vanos. Semejante situación hace la vida insoportable. En ese aspecto siempre te sientes impotente, por muy bien que te desenvuelvas en otras áreas.

Sólo tú sabes si eres una adicta. La adicción es peor que la compulsión: requiere abstinencia de ciertas sustancias (al menos temporalmente), ya sea de azúcar, de harina blanca, de carbohidratos refinados o de ciertos alimentos especialmente golosos. Aceptar la propia adicción supone un enorme esfuerzo, y debería afrontarse con el debido

respeto. Respeto al dolor que tu problema te ha venido causando. Respeto por la decepción que conlleva saber que, para ser libre, debes abstenerte de ciertas sustancias. Respeto por el sufrimiento que estás experimentando al ceder paso a tantos pensamientos y sentimientos que apenas han empezado a emerger.

Éste no es un viaje que debas emprender a solas. Quizá cuentes con un grupo de amistades en circunstancias parecidas a las tuyas que, habiendo sufrido lo mismo que tú, puedan compartir el dolor y también el poder de su viaje contigo. Hacer el camino en solitario sólo servirá para incrementar el dominio del miedo, mientras que si viajas con otras personas, contarás con la fuerza y la bendición del amor. Si la idea de llevar a cabo este curso te atrae y te apetece explorarlo en profundidad, quizá puedas pedir a alguna amiga que te acompañe. Conectar a niveles profundos con otras personas es contactar con la Divinidad.

Sólo la Divinidad es más poderosa que el miedo. Sólo Dios posee la capacidad de arrebatarle el dominio a aquello que te ha desposeído del tuyo. Sólo la Mente Divina te devolverá la capacidad de pensar con claridad. Si albergas la convicción de que eres capaz de afrontar tu adicción, superarla o hacerla desaparecer por ti misma, únicamente conseguirás, con el tiempo, volver a caer en la conducta adictiva.

Por eso, no vamos a decirte que «no pienses tanto en comida», sino que «pienses más en Dios». Si transformas a fondo el vínculo con Dios, tu relación con la comida empezará a cambiar también. Sin embargo, para encomendar la vida a la Divinidad no basta con hacerlo «más o menos y de vez en cuando». Requiere un propósito inquebrantable de renunciar a todo aquello (cualquier pensamiento, hábito e incluso deseo) que impida que el amor entre en ti y se expanda en tu interior. No basta con que rectifiques algunas de tus ideas, ni siquiera con que modifiques tu cuerpo. Serás libre y mantendrás esa condición sólo si estás dispuesta a transformar tu vida.

A partir de ahora vas a ir viendo que algunas dificultades que, a primera vista, guardan poca o ninguna relación con la alimentación, se encuentran fuertemente vinculadas a ésta si impiden el paso al amor.

Hay una diferencia sutil pero importante entre decir: «Deposito tal situación o tal otra en manos de Dios» a afirmar, como hacen en Alcohólicos Anónimos: «Coloco mi *vida* y mi voluntad al cuidado de Dios». A menos que cambies toda tu existencia, y no sólo la manera de alimentarte, la compulsión siempre encontrará un suelo fértil en el que volver a manifestarse.

El miedo es como un ladrón de paciencia infinita, que ronda tu casa en el convencimiento de que antes o después cometerás el descuido de dejar la puerta abierta. Sólo tiene que esconderse y aguardar. «No pasa nada. Me da igual que lleves unos meses comiendo bien y haciendo ejercicio. Me limitaré a esperar hasta que te enfrentes a una situación estresante en el trabajo, y pondré un poco de azúcar a tu alcance cuando más preocupada estés.» Es así de astuto, así de insidioso y de perverso. Procura poner la cantidad suficiente de ángeles alrededor de tu casa para que el ladrón no pueda entrar.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y visualiza tu cuerpo bañado por una luz dorada. Cada una de tus células está impregnada de un elixir de oro que mana directamente de la Fuente Divina. Los ángeles se congregan a tu alrededor mientras te dejas llevar en cuerpo y alma a la región de la Divinidad.

Conserva esta imagen durante cinco minutos como mínimo. Con cada respiración, libera tu carga e inspira el poder milagroso del amor. Contempla la luz que invade tu cuerpo. Utiliza esta visualización cada vez que un problema te agobie.

El secreto radica en no poner sólo tu cuerpo en manos de Dios, sino encomendarle *todo tu ser.* Lo cual incluye tu cuerpo. Durante un mínimo de cinco minutos, deja que la Mente Divina tenga pleno y total acceso a tu ser físico. Las imágenes que surgen de esta experiencia constituyen el principio de un proceso por el cual el miedo dejará de ejercer su dominio sobre tu imaginería corporal, ahora y para siempre.

La próxima vez que entres en la cocina, imagínate que Él entra contigo. Cuando des un bocado, encomiéndaselo a Él. Incluso si comes demasiado, consagra la experiencia al Espíritu mientras esté teniendo lugar. «Dios mío, pongo en tus manos esta experiencia. Amén.» No luches contigo misma. Sólo vete con Dios.

Dios no es tu juez sino tu sanador. No pienses que desconoce tus hábitos ni tu sufrimiento. Sencillamente, lleva mucho tiempo aguardando a que le invites a hacer aquello de lo que sólo Él es capaz.

Dios querido:
Acabo de abrir los ojos a la naturaleza de mi enfermedad.
La comida es más fuerte que yo, ahora lo comprendo.
Te encomiendo tanto mi dolor como mi compulsión.
Te ruego que hagas por mí algo que yo no puedo hacer por mí misma.
Dios mío, te suplico que sometas mi falso apetito
y me libres del miedo.
Te doy las gracias por tu amor,
con el cual, ahora lo sé, me has bendecido.
Te agradezco tus bendiciones
que sin duda me sanarán.
Y te suplico, Dios mío, que mi sanación
ayude a otras personas
del modo que tú creas conveniente.
Amén.

LECCIÓN 4

Invoca a tu verdadero yo

Posees unos ojos físicos y otros espirituales. Con los ojos físicos contemplas el mundo material, pero en la vida hay algo más que materia.

Con los ojos espirituales, te es dado ver más allá de las apariencias. Esta mirada te permite atisbar el reino de la posibilidad divina, y cada vez que *atisbas* una nueva posibilidad, la estás invocando. En vez de dejar que las apariencias dicten tu idea de lo que es real, puedes decidir lo que consideras verdadero; al hacerlo, provocas un cambio en tu capacidad de visión.

En cuanto seas capaz de ver quién eres en realidad, tu verdadero yo empezará a manifestarse.

Lo que acabas de leer no pertenece al ámbito de la teoría ni al de la teología. No es un símbolo, una metáfora ni una bella fantasía. Esta lección afectará a tu experiencia de forma tan real como tú decidas, y en la medida en que sea verdad para ti, sus enseñanzas se harán realidad en tu vida.

Tu verdadero yo no es gordo ni flaco. De hecho, tu verdadero yo ni siquiera es un cuerpo, sino más bien un espíritu... una energía... una idea en la Mente de Dios. Tu ser real es un ente de luz, por lo que carece de densidad física. En la medida en que contactes con la verdad de tu ser, esa realidad superior impregnará todos los aspectos de tu existencia. *Cuanto más te identifiques con la luz que vive en ti, más ligera te*

sentirás. Y conforme tu mente se vaya llenando de luz, se irá materializando un cuerpo más liviano.

El miedo te ata a la tierra literalmente, pero el amor te da alas. Cualquier tema, energía, circunstancia, pensamiento, sentimiento, interpretación, perspectiva, objetivo, sustancia o relación que fomenta el temor alimenta tu compulsión, porque la compulsión es la postura por defecto que adoptas en presencia del miedo. La cuestión es: ¿qué te asusta tanto?

Lo más natural sería responder que tienes miedo a seguir engordando, a no poder controlar jamás tu apetito, a no quitarte de encima al diablo que te tienta... Sin embargo, bajo ese temor se oculta otro aún mayor. Tu terror más profundo no guarda relación con la gordura sino con la delgadez. *Lo que más te asusta es ser hermosa.*

Muchas personas consideran que la tendencia a comer demasiado delata un temor al sexo y al atractivo físico. En particular, para un número significativo de mujeres el exceso de peso está vinculado directamente con el abuso sexual. *Cuando era hermosa, abusaron de mí.* O: *Cuando era hermosa, me violaron.* Y también: *Cuando soy hermosa, no sé cómo afrontar la atención sexual* Esas ideas campan a sus anchas por las mentes de muchas personas que padecen sobrepeso, no sólo entre las mujeres, también entre los hombres.

Si la idea de estar delgada te asusta, no tiene sentido que te esfuerces por deshacerte de un rasgo que tu inconsciente ha creado como red de seguridad, pues, aunque no te des cuenta, no estás dispuesta a renunciar a él. Hay muchas maneras de esconderse, y el peso es una de ellas. Algunas personas se ocultan tras un muro de grasa para protegerse del riesgo de un contacto sexual inapropiado o incluso criminal.

Si esas sombras de tinte sexual acechan tras tu temor a estar delgada, la solución para dispersarlas no radica en negar tu sexualidad sino en salir de tu error. Para hacerlo, a veces es necesario perdonar a otra persona, y en ocasiones perdonarse a una misma.

Qué duda cabe que el feminismo ha contribuido a dar voz a las mujeres. El movimiento femenino nos ha liberado para que pudiéramos

sacar más partido a nuestro potencial humano, y el concepto moderno de mujer nos ha ayudado a superar injusticias como la subyugación y la opresión femeninas. Al mismo tiempo, sin embargo, ciertas tendencias culturales más frecuentes en la Antigüedad nos eran útiles también, y su desaparición nos ha dejado expuestas a energías a las que ninguna mujer debería exponerse jamás. *Libertad* y *libertinaje* son dos conceptos muy distintos, y la libertad sexual de la década de 1960, si bien supuso una liberación maravillosa en muchos sentidos, trajo consigo, como suele suceder, la posibilidad implícita de que se hiciera un mal uso de tanta autonomía.

La modestia no sólo es un valor «pasado de moda que ya nadie tiene en cuenta», sino una energía espiritual que dignifica y protege la sexualidad femenina tanto del abuso por parte de los hombres como del mal uso por parte de las propias mujeres. El sexo ocasional no sólo es reprobable por razones de tipo moral; está mal porque viola algo profundo y extraordinario al tiempo que rebaja su valor. «Empezar demasiado joven» no es censurable únicamente porque contradice las normas sociales; debe evitarse porque el cerebro de una adolescente (y por supuesto el de una niña) no está lo bastante desarrollado como para elaborar una experiencia tan poderosa de manera positiva. Durante las últimas décadas, hemos quedado expuestas al infierno disfrazado de cielo del libertinaje sexual, algo que nos ha reportado más desprotección que liberación. Se han derribado muchos muros, pero nosotras hemos vuelto a erigirlos mediante esfuerzos inconscientes y disfuncionales. Rodearnos de una barrera de grasa ha sido uno de ellos.

A medida que tu miedo vaya desapareciendo, tu cuerpo se reducirá también. Cuando ya no temas tanto el mundo que te rodea, te sentirás más cómoda en él. Al estar más a gusto en el mundo, te encontrarás mejor en tu propia piel. Y cuando eso suceda crearás, inconscientemente, el cuerpo que te gustaría tener.

Si el entorno te aterra, habitar un cuerpo que lo mantiene a distancia te tranquiliza, por perniciosa que resulte esa calma para ti. Es en este punto donde tu verdadero yo entra en juego. Tu auténtico yo ama

el mundo y *no desea* mantenerlo a distancia. Estás aquí para amar a los demás y para que los demás te amen. Tu verdadero yo no percibe esa realidad en un contexto sexual sino en uno espiritual. La pureza de tu espíritu limpiará de toxinas cualquier encuentro sexual impuro de tu pasado.

Tu verdadero yo es eternamente inocente y eternamente puro. Nada de lo que hayas hecho y *nada de lo que te hayan hecho* podría malograr lo que Dios creó perfecto. Toda creación de Dios es inmutable y eterna. La bondad y la pureza de tu yo esencial están garantizadas para siempre. Y cuanto más contactes con ese candor, antes empezarán a desaparecer las ideas disfuncionales, la vergüenza tóxica y todos tus sentimientos reprimidos, quizá nacidos de algún tipo de violencia sexual.

En la Mente Divina, tú existes a imagen y semejanza de Dios. Y esa expresión perfecta refleja la verdad de tu ser. También en el mundo físico vive un calco de esa imagen que está deseando nacer. La manifestación de su existencia eres tú misma en tu versión más sana, feliz y creativa. El cuerpo perfecto que buscas, de figura y peso ideales, existe en la Mente Divina, que no es sino el reino de la pura posibilidad, en cuyo seno habita toda perfección. Pero la existencia de tu cuerpo ideal, en tanto que expresión de tu verdadero yo, no se reduce a una vaga esperanza suspendida en alguna parte del universo; es la impronta divina que se gesta en tu interior. Como persona que padece sobrepeso, has dado a luz el cuerpo del dolor. Ha llegado la hora de alumbrar el cuerpo de tu dicha.

Tu verdadero yo no necesita rodearse de un muro, pero eso no significa que carezca de protección; un manto de bendiciones lo resguarda. Posee un cuerpo esbelto, pero su energía sexual transmite «ni se te ocurra» a todo aquel que no sea el compañero adecuado. Tras haberse perdonado a sí mismo y a cualquiera que le haya hecho daño, ha aprendido la lección y su corazón ha sanado. No siente la necesidad ni el deseo inconsciente de volver a atraer situaciones desagradables. Puesto que ha recordado su pureza intrínseca, también los otros perciben esta cualidad cuando están en su presencia. Sólo aquellos que valgan la pena

lo cortejarán, y sólo aquellos que lo merezcan formarán parte de su corte.

Tu verdadero yo no teme estar delgado porque vive en el mundo real, y sabe que éste carece de peligros. El universo verdadero no es material, sino espiritual. Tampoco es caótico, libertino, violento ni aterrador; el mundo real es puro amor.

Tu belleza —y todos y cada uno de nosotros somos hermosos cuando nos permitimos expresar nuestra belleza— es un don divino, una bendición que se te ha concedido y está destinada a emanar de ti. Nunca podría constituir motivo de vergüenza, falsedad o engaño, sino sólo de dicha y bendiciones. Esconderte, espiritual o físicamente, no servirá para mejorar el mundo. El mismo Dios que creó las rosas te creó a ti. Tu verdadero yo, como las rosas, acepta su belleza con naturalidad y sin vanidad. Sólo así se hace el mundo más bello.

Para tender un puente tanto hacia tu verdadero yo como hacia el mundo real debes realizar algún tipo de práctica espiritual. A través de la oración, la meditación, el perdón y la compasión, entras en contacto consciente con tu yo espiritual, tu ser más hermoso, y aceleras el proceso de tu sanación.

Conforme vayas permitiendo que la Mente Divina penetre en tu pensamiento, le abrirás el paso a tu cuerpo también. El Espíritu *mueve* las cosas, incluidas las fuerzas biológicas. Y también las retira. En esta lección, pídele a la Mente Divina que te libre de cualquier miedo que hayas albergado a ser quien eres en realidad. Aprender a sentirse cómoda en la propia magnificencia (en la propia condición de hija de Dios) debe ser el objetivo de cualquier búsqueda espiritual, incluida ésta.

Tu verdadero yo podría compararse a un archivo de ordenador que aún no hubieras descargado. Existe, pero todavía no aparece en la pantalla, porque nadie lo ha seleccionado. Hasta ahora has elegido el miedo en lugar del amor, pero conforme vayas avanzando en las lecciones de este libro empezarás a cambiar de preferencias. Cuanto más contactes con tu ser auténtico, más se hará cargo de tus elecciones. Y tu verdadero yo siempre elegirá el amor.

Es importante que tomes la decisión de comer de manera racional: no sólo porque ese gesto hará de ti una persona más atractiva, no sólo porque te ofrece la posibilidad de llevar ropa de talla menor, ni siquiera porque beneficiará a tu salud; debes tomarla, sobre todo, porque se trata de un acto de amor. Representa un modo de alimentar a la persona que quieres ser: un yo más sano, más sereno, más feliz. Y lo que te alimenta, te motiva. Cuando comes en exceso, no te nutres; de hecho, cuando te alimentas mal, te privas del sustento, porque al hacerlo te niegas el mismísimo amor.

Uno de los grandes actos de amor que podemos poner en práctica consiste en darnos permiso para desear aquello que vive en nuestro corazón. Si las personas tienden a consumir demasiado de *todo* es porque no obtienen *suficiente* de otras cosas. Uno tiende a atiborrarse de materia cuando tiene hambre de esencia espiritual.

El acto de comer demasiado delata hambre espiritual, y uno de los aspectos que más ansia la persona que tiende a atiborrarse es recuperar el derecho legítimo a soñar. Invocar al verdadero yo requiere expandir la imaginación, concederse permiso para desear todo aquello que en el fondo se anhela. Tienes tanto derecho a tus sueños como cualquier otra persona. Y si no dejas que un yo más delgado habite en tu imaginación, no hay modo posible de cederle el paso a tu cuerpo.

Quizá guardes alguna foto de ti misma donde apareces en tu peso ideal, o puedas recortar una foto de un libro o de una revista que represente esa imagen perfecta. En caso de que uses la foto de otra persona, asegúrate sin embargo de ponerle *tu propia cara*-, en caso contrario, este ejercicio serviría para deprimirte más que para curarte. Lo que pretendemos con estas lecciones no es ayudarte a convertirte en otra persona sino enseñarte a manifestar la mejor expresión de tu propio ser. Y esa expresión ideal aprecia toda la belleza de este mundo, incluida la tuya. La belleza y la sensualidad son regalos de la naturaleza, y si piensas que algo o alguien los ha mancillado, ha llegado la hora de poner remedio al problema.

También la parte más sensual del cuerpo es un don espiritual; experimentarla forma parte de la gloria del ser humano. En lo más profundo de ti misma, deseas vivir la experiencia de tener cintura; quieres saber lo que se siente al disfrutar de un cuerpo más ligero. Necesitas vivir la experiencia de sentir auténtico amor por ti misma.

No sólo tienes el derecho sino también la misión en la Tierra de convertirte en la persona que anhelas ser. No ansias ser una víctima; deseas ser una buena persona, sana y creativa. Quieres experimentar el placer de habitar un cuerpo en plena forma y la dicha de correr por ahí con tus hijos y nietos. Anhelas entablar una relación no obsesiva con la comida, mirarte en el espejo y celebrar la imagen que te devuelve.

Nadie sino tú te está privando de esas experiencias, y cuando afrontas esa realidad (que eres *tú* quien está demostrando crueldad *hacia ti misma,* que *tú* te estás separando, que *tú* te estás perjudicando), cuando la miras de frente, la sensación es tan sobrecogedora como liberadora. ¿No crees que ya te has machacado bastante? ¿Has averiguado ya qué has hecho para merecer semejante castigo? ¿Estás lista para un milagro?

Sea cual sea tu peso, tal vez no tengas la constitución de una supermodelo. Y no pasa nada. Cuando tu cuerpo se haya tonificado y haya alcanzado un peso saludable y adecuado para ti, será hermoso. Si quieres poner la foto de una supermodelo en la nevera (con tu rostro en lugar del suyo), adelante. Al proponerte un objetivo poco realista, no estás adoptando una actitud autodestructiva; simplemente estás dejando que tu corazón exprese sus verdaderos anhelos.

Tu deseo es algo bueno para ti, no es tu enemigo. Ensalzar la dimensión física no implica falta de seriedad. No estás cediendo a una fantasía machista sólo por decir: «¡Sí, maldita sea, eso es lo que quiero!» ¡No estás tratando de huir de la vida; por el contrario, intentas reclamarla al fin!

Cuanto más acojas la imagen de un cuerpo hermoso y más te permitas en el plano emocional desear uno, más posibilidades tendrá tu inconsciente de elaborar su propio manifiesto. «No debería querer algo

así» o «Nunca podré ser como ella» o «En realidad no es eso lo que quiero» *no* son los mensajes que tu inconsciente necesite oír cuando miras a Beyoncé.

Quizá tu mente te transmita imágenes desagradables de ti misma (un estómago prominente, unos muslos enormes, una gran papada, etc.). Tal vez sean exageradas, estén distorsionadas y ni siquiera respondan al perfil que ven los demás, pero te han conducido a un diálogo destructivo que ataca esas imágenes al tiempo que las refuerza. Ahora, al ponerle tu rostro a la fotografía de un cuerpo bello (tanto si posee tu misma constitución física como si no), te concedes la oportunidad de proyectar tu verdadero yo en el mundo, de dejar a un lado una autoimagen anticuada y fea para inundar tu mente con una nueva y hermosa.

No estás comparando tu cuerpo con el de una mujer delgada, algo que sólo te provocaría un desequilibrio emocional constante, donde la motivación se alternaría con la desesperación. Tampoco pretendes convertirte en otra persona. Sencillamente estás invocando el arquetipo de una figura bella. Estás acogiendo una belleza que es tu derecho divino absoluto, a la que tienes tanto derecho como cualquier otro ser humano. Las personas dotadas de un cuerpo hermoso no expresan algo que poseen en exclusiva, sino que están revelando una energía arquetípica. Así pues, estás invocando un principio absoluto, un aspecto de la divinidad que todos albergamos.

Emprende cualquier acción que impulse este proceso. Haz fotocopias de ese cuerpo hermoso con tu cara que has pegado y distribúyelas por diversos lugares de tu casa. Asegúrate de poner una en la nevera, en un armario de la cocina, en el espejo del baño. Rinde tributo visual a esas imágenes en la cocina y en tu dormitorio. Y no olvides colocar una de esas fotos en tu altar. No importa lo que pienses de ellas en el plano consciente ni lo que te digan tus allegados; su presencia dejará una impronta en tu inconsciente.

Cada vez que mires esa imagen, estarás pidiendo que se manifieste el Yo Delgado que habita en tu interior. Tu «Yo Delgado interno» no

constituye un valor engañoso, una imagen superficial creada por las revistas de moda para tentarte. Tu deseo de adelgazar es genuino; es el deseo de sentirte en forma, de caminar ligera sobre tus pies, de sentirte cómoda en tu piel, de probarte ropa bonita, de disfrutar de tu cuerpo y de tu sensualidad, de poner fin a la compulsión.

Posees un sentido de la orientación interno. Está calibrado a la perfección para mantener las distintas partes de tu organismo en correcto funcionamiento. Gobierna tu respiración, los procesos de tu cerebro, la digestión, etcétera. Y cuando eras niña, gobernaba tu hambre y tu apetito. Ahora, tu sistema funciona mal en lo concerniente a la alimentación, pero no hay nada intrínsecamente irreparable en ese desarreglo. En cuanto tu *sentido de la orientación espiritual* vuelva a funcionar, tu sistema de gobierno físico se arreglará. Tal vez no suceda de inmediato, pero ocurrirá. Tu peso ideal se manifestará cuando sintonices con tu verdadero yo.

Recuerda: la belleza que ansias ya existe en la mente de Dios, y cuanto más reclames aquello que te pertenece, antes se materializará. Has explorado lo que significa vivir con unos kilos de más; ha llegado la hora de averiguar lo que implica vivir con unos kilos de menos. Piensa en ti como una diosa fantástica, delgada y radiante. Acostúmbrate a ese aspecto de ti misma. Relaciónate con tu verdadero yo allá donde éste reside: en el templo interior de tu corazón. E inevitablemente se manifestará. Tu cuerpo actual es el resultado de antiguos pensamientos; si hoy cambias de manera de pensar, mañana tu cuerpo se habrá transformado.

No esperes a que tu verdadero yo se materialice para relacionarte con él. Dirígete a él ahora. Habítalo ahora.

Escríbele ahora.

Ve a las páginas del diario y escríbele una carta a tu Yo Delgado, igual que en la lección 2 le escribiste al Yo No Delgado. Dile lo que piensas de él y, de ser el caso, por qué le tienes tanto miedo.

A continuación, deja que te responda. Anímale a decirte lo que necesita, para que pueda manifestarse.

He aquí un ejemplo:

Querido Yo Delgado:

En fin, llevo tanto tiempo sin verte que ya ni siquiera estoy segura de que existas. Es decir, supongo que existes como posibilidad, si a eso se le puede llamar existir. Sin embargo, no eres el cuerpo que veo cuando me levanto por las mañanas, de eso no cabe duda. Y creo que mi vida mejoraría si renunciara a la mera esperanza de llegar a verte. No sé si debería odiarte o amarte, pero sé, en el fondo de mi corazón, que deseo ser tú. De verdad.

Si te sirve de algo, lamento haberte puesto las cosas tan difíciles.

Comprendo que no he contribuido a que aparezcas, y que te he hecho más daño del que tú me has hecho a mí. Ojalá supiera qué hacer para estar delgada y seguir así, pero he tenido graves problemas de peso, como ya sabes, y no he sabido hacerlo mejor.

Espero que Dios me ayude a dejar que te expreses y me proporciones el cuerpo que quiero tener. Renuncio a todo pensamiento y sentimiento que te impida hacer realidad mi deseo, y rezo para que se obre un milagro.

Con todo mi amor,

Yo

Y es posible que el Yo Delgado te responda algo parecido a lo siguiente:

Querido Yo No Delgado:

Cuando estés lista, acudiré.

Te veo pronto.

Con todo mi amor,

Yo

Devuelve tu diario al altar cuando hayas terminado. Ese gesto procurará energía devocional al trabajo que estás realizando.

Reflexión y oración

Con los ojos cerrados, visualiza en el centro de tu mente una pequeña bola de luz dorada. Ahora imagínate a ti misma dentro de esta luz tal como eres en este momento. Mira tu cuerpo actual, con todo su peso; contempla a todo tu ser en su aspecto presente.

A continuación visualiza cómo se forma una bola de luz en el centro de tu pecho. Observa cómo la luz se expande irradiando un resplandor dorado que cubre todo tu cuerpo, hasta que te impida contemplar a tu yo físico.

Ahora imagina que, en el interior de esa luz, empieza a formarse un nuevo cuerpo: el de tu verdadero yo, una imagen radiante y divina. Pídele a la Mente Divina que te transmita la imagen de ese nuevo yo: perfecta... generosa... indulgente... cariñosa... segura... plena... decidida... y repleta de amor. ¿Qué aspecto tiene ese cuerpo? Tal vez sea una persona muy delgada; quizá no lo sea tanto, sino alguien de formas generosas, pero sana y en forma. Cuando adquieres esa clase de plenitud interna, sea cual sea, tu ser externo no puede sino irradiar belleza.

Cuando la Mente Divina te transmita esa imagen, ésta impregnará tu alma. Te sentirás como si contemplases un cuerpo energético y astral que ya existe en algún lugar. Tal vez no se haya materializado, pero existe en tanto que sustancia espiritual. Está en el reino de la posibilidad infinita. Vive en el ámbito del puro potencial. Y tu sentido de la realidad está dejando atrás una atención limitada, que sólo alcanza a ver lo que se manifiesta en el mundo físico, para abrirse a lo que nos brinda el reino del Espíritu, pues aquello que existe en ese otro reino es, de hecho, *más real*.

Quizás el miedo que habita en tu mente trate de atraerte. «Esta es una realidad tridimensional, Fulanita. La *realidad* es ésta. Será mejor que lo *aceptes*.» No obstante, en lo que concierne a esta visualización, ten presente que *debes negarte a aceptarlo.* Los maestros de la transformación metafísica han comprendido ese secreto ancestral: la dimensión física sólo es una dimensión más y va a la zaga, no en cabeza, de las

demás. La mente, el espíritu y la imaginación mandan, cuando permites que lo hagan.

Apropíate del poder de la imaginación. No dejes que lo que consideras posible, probable o lógico te limite *en ningún sentido.*

¿Quieres tener un cuerpo hermoso? Ve a por él. Imagínalo. Deja que la imagen penetre en tu conciencia. Acógela. No le pongas barreras. ¿Deseas tener el físico de una culturista? Ve a por él. Acógelo. Hazlo tuyo. Abre la prisión de tu mente y, de una vez por todas, legitimada por el permiso que tú misma te has concedido, *permítete desear aquello que en verdad ansias.* Si te preguntas a ti misma qué quieres y la respuesta es una segunda ración de helado y un segundo trozo de pastel, cuestiónate qué anhelas *en realidad.* Descubrirás que cuando aceptas plenamente el deseo de lucir el cuerpo de tus sueños, el ansia de tomar una segunda ración de helado empieza a desvanecerse.

Concédete la posibilidad de existir con tus verdaderos deseos, esperanzas y sueños, y contempla esas formas perfectas que te aguardan. Respira con las imágenes y siente la dicha de su presencia. Deja que Dios, con todo su poder y su misterio, haga el resto.

Dios querido:
Te ruego que mi verdadero yo
me sea revelado.
Te suplico que hagas de mi cuerpo
el recipiente perfecto
de aquello para lo que fui creada.
Y enséñame a vivir en su interior
feliz y en paz.
Amén.

LECCIÓN 5

Inicia un romance con la comida

Es posible que te hayas parado a leer dos veces el título de este capítulo pensando que contiene un error tipográfico. Quizá pensaste que me refería a *poner fin* a tu romance con la comida, no a iniciarlo. Pero no, has leído bien la primera vez. Ha llegado la hora de dar comienzo a un verdadero romance con la comida.

Lo que has experimentado hasta este momento ha sido una relación obsesiva, y las relaciones obsesivas no tienen nada que ver con el amor. Tanto si se entabla con una sustancia como con una persona, una relación obsesiva es una danza de las almas heridas... un carnaval de dolor... pero no un verdadero romance, *porque en ellas el amor brilla por su ausencia.* Pensar que necesitas alimentos que en realidad no precisas, que has llegado al punto de casi aspirar comida, ansiar comida, obsesionarse con la comida, darte un atracón y después abstenerte, controlarte y tener la necesidad de ponerle límites estrictos: nada de eso indica la existencia de un romance. El sufrimiento, la compulsión y el odio hacia uno mismo no son amor.

La persona que verdaderamente disfruta con la comida se toma su tiempo para degustarla. Es capaz de *saborearla,* de deleitarse con ella sin conductas neuróticas. Mastica a conciencia y repara en sus aromas, ('orne sin sentirse culpable y deja el tenedor sin gran esfuerzo. Le alegra saber que los alimentos contribuyen a mejorar su salud. Le asombra la

riqueza y valora la belleza de los alimentos. Puede demorarse ante un aparador de fruta y admirar la forma de una pera. Es capaz de mirar un pomelo y asombrarse al pensar que hace miles de años la gente ya los degustaba. Compra comida sin preguntarse si alguien la está mirando o enjuiciando. Puede observar un bonito racimo de uvas y preguntarse si prefiere tenerlas en su estómago o ponerlas en un cuenco de cristal sobre la mesa. Es capaz de dar un bocado a algo delicioso, saborearlo extasiada y disfrutar de los instantes que transcurren entre uno y otro mordisco. Para esa persona, los espacios entre bocados forman parte del placer de la experiencia.

No, los que comen compulsivamente no aman la comida. En lo que concierne a disfrutar de los alimentos, tus mejores momentos no son aquellos que has vivido sino los que te quedan por vivir.

Los hábitos alimentarios del que se atiborra son caóticos, temerosos, furtivos y descontrolados. Sin embargo, esas pautas disfuncionales no representan el mayor de tus problemas. Sólo son *síntomas* de lo que te pasa. El mayor inconveniente al que te enfrentas es la histeria que reina en tu estómago; el grito silencioso y traumatizado que profiere: «¡Estoy vacía! ¡Llename! ¡Estoy vacía! ¡Llename!»; esa energía irracional e irrefrenable que se abre paso hasta tu cerebro, invade tu sistema nervioso y no desaparece hasta que te lo has comido todo. Este curso te ofrece un programa para erradicar la histeria y llenar el vacío remplazándolo por amor.

Hace años, tras una serie de horribles incidentes durante la cual varios estudiantes de secundaria perpetraron actos de violencia contra sus profesores y compañeros, advertí que en el colegio de mi hija se habían adoptado unas medidas disciplinarias interesantes aunque, me pareció a mí, inquietantes. De repente, los alumnos no tenían cinco minutos de descanso entre clase y clase sino sólo dos. Pasarse notas en horas lectivas era motivo de expediente grave. Las actividades al aire libre de cualquier tipo estaban prohibidas, como también cualquier forma de «tiempo muerto».

Me quejé a la dirección del centro, arguyendo que yo misma hacía un trabajo duro durante todo el día y necesitaba, de vez en cuando, le-

yantarme del escritorio, estirarme, hacer algo intrascendente durante cinco minutos, tomar el aire... ¡hacer una pausa! ¡Al fin y al cabo, los niños son humanos y también precisan ese tipo de cosas!

Al enfrentarme con la resistencia de la escuela a aceptar mis argumentos, comprendí lo que había pasado. Aquel colegio (y quizás otros también) había ideado un plan para prevenir y desalentar la socialización negativa suprimiendo por completo cualquier tipo de relación. No dejéis que los niños se conozcan: ¡las consecuencias podrían ser terribles! No dejéis que se relacionen: ¡podrían hacerse daño! No dejéis que se relajen: ¡podrían utilizar ese rato para tramar algún plan espantoso! *Así pues, ¿qué pretenden?,* pensé. *¿Enseñarles a ser zombis deshumanizados para que no haya conflictos?*

Mi hija dejó aquel colegio poco después, pero yo no pude olvidar la extraña lógica que había llevado a aquella gente a separar a los niños en la escuela. La respuesta a una conducta antisocial entre nuestros hijos no debería consistir en suprimir la socialización sino en enseñarles un modelo *positivo* de relación. Lo consideré algo absurdo.

Lo mismo se puede aplicar a los hábitos alimentarios disfuncionales. Como es evidente, la solución a los problemas de alimentación no puede pasar por dejar de comer del todo; la clave está en no privarte de nada en absoluto. No tienes que olvidar la comida, huir de ella, negártela o evitarla. ¡Y lo último que debes hacer si deseas dejar de pensar en comida de forma obsesiva es tratar de erradicarla de tu mente! Hacer algo así sería invitarla a invadir tu pensamiento.

En tu caso, los alimentos son algo más que un problema, también pueden enseñarte algo. Constituyen el reflejo de una dificultad aún mayor, una oportunidad y una invitación a afrontar aquello que subyace bajo tu compulsión. El único conflicto que afrontas en realidad (el único que afrontamos todos) es la distancia que te separa de la Mente Divina. Si tienes presente el amor, cada paso que des te llevará de regreso a tu verdadero yo.

Este curso pretende traer de vuelta un amor genuino a tu relación con la comida; no un amor falso, no un sustituto del amor, sino amor

verdadero. Amor y gratitud hacia aquello que te nutre y te sustenta. Amor y gratitud ante el hecho de que la alimentación crea vínculos entre familias y amigos. Amor y gratitud porque la comida es algo que tienes derecho a disfrutar; basta con que aprendas a relacionarte con ella con desapego divino.

El desapego implica ser capaz de tomar o dejar algo; disfrutarás de la comida si tienes hambre, pero podrás hacerla a un lado si no es así. En el amor, como siempre, radica la clave para poner las cosas en su lugar. Aprendiendo a amar los alimentos, dejarás de obsesionarte con ellos. Y la obsesión, no la comida, constituye tu auténtico problema.

La obsesión, ya sea por una sustancia o por una persona, se desencadena cuando uno está abierto a dar pero no sabe cómo recibir. Te empeñas en tomar más porque no tienes la sensación de obtener nada a cambio. Quizás en la niñez tus gestos de cariño no fueran correspondidos, de modo que ahora buscas más y más de algo, en el convencimiento de que nunca lo obtendrás. Cuando construyas un vínculo con la alimentación que *sí* te compense, empezarás a experimentar una relación auténtica, en la cual el amor habrá remplazado la obsesión.

La única manera de alcanzar una indiferencia sana hacia la comida es aprender a amarla, y los únicos alimentos que puedes amar son aquellos que te aman a ti.

¿Crees que el helado de vainilla con chocolate fundido te ama? Sin duda te proporciona un placer momentáneo, pero también lo hace el alcohol. En mi caso, la preferencia por el helado con chocolate fundido guarda relación con el hecho de que, cuando era niña, mi madre siempre me llevaba a Howard Johnson's a tomar un helado de vainilla para celebrar que había sacado buenas notas o había ganado una competición en el colegio. Por desgracia, en mi cerebro se grabó el mensaje de que los grandes logros debían celebrarse con un helado con salsa de chocolate. Tardé años en desprogramarme y, hasta hace muy poco, no había reparado en que mi madre ideó aquel ritual como excusa para satisfacer *su* propio antojo. (Cuando tienes tus propios hijos, entiendes a tu madre mucho mejor...)

No, los helados de vainilla con chocolate fundido no me aman, y tampoco a ti. Llevan montones de azúcar y productos químicos que originan muchas cosas excepto amor. Esas golosinas favorecen el cáncer, aumentan el colesterol, disminuyen las hormonas del crecimiento, debilitan la visión, dificultan la absorción de proteínas, desencadenan alergias alimentarias, contribuyen a la diabetes y a las enfermedades cardiovasculares, alteran la estructura del ADN, provocan dificultades de concentración, reducen las defensas contra las infecciones, favorecen la osteoporosis y muchas cosas más. No llamaría *amor* a nada de eso.

Pese a todo, no quiero decir con ello que tengas prohibido tomar un helado de vainilla con salsa de chocolate para el resto de tu vida. Sólo pretendo afirmar que, a medida que vayas evolucionando hacia un sentido superior de tu ser, ni siquiera *querrás* comerte uno entero; la experiencia ya no te parecerá amorosa.

Los alimentos que te aman son aquellos que contribuyen a tu bienestar. De las frutas a las verduras, pasando por los cereales integrales, los víveres que te quieren fortalecen tu cuerpo, te protegen de las enfermedades, mejoran el aspecto de tu piel y te ayudan a funcionar con normalidad. Las verduras favorecen la reproducción de las neuronas y las ayudan a funcionar correctamente; las frutas aportan azúcares sanos y proporcionan energía; los cereales integrales reducen el riesgo de cáncer y de enfermedades cardiovasculares. Además, en el mundo actual, resulta cada vez más fácil encontrar alimentos sanos y sabrosos al mismo tiempo. Tal vez pases cada día por delante de tiendas y restaurantes de comida sana sin haber considerado nunca la posibilidad de entrar... y ha llegado el momento.

Tal vez tu problema no sea el exceso de comida, sino una alimentación inadecuada. En el mundo actual, por mucho que nos tiente la comida basura, hay muchas otras opciones. Estamos viviendo una revolución alimentaria que va a suponer una ayuda tremenda para las personas que engullen de forma compulsiva.

Hoy día, los restaurantes ofrecen deliciosos platos ricos en nutrientes, comida biológica e incluso vegetariana. Aun en los más clásicos,

puedes pedir un menú que sea beneficioso para ti. Las revistas de belleza contienen recetas sanas y recomendaciones alimentarias. Abundan las opciones de víveres crudos, frutas y verduras de producción biológica y otros alimentos óptimos. ¿Es siempre fácil, cómodo o barato hacer elecciones racionales en materia de alimentación? Tal vez no. Sin embargo, no nos engañemos: tampoco es fácil, cómodo o barato ser adicto a la comida.

En cuanto descubras qué es y cómo ponerla en práctica, la alimentación sana no te parecerá un castigo sino una recompensa. No te pedimos que renuncies a algo sino más bien que experimentes grandes ventajas. No te proponemos que reniegues de ti misma sino que obtengas recompensas.

Es triste darse cuenta, pero entre las personas que más tiempo dedican a pensar en comida escasean aquellas que toman clases de cocina, aprenden a preparar recetas creativas o se alimentan bien. Aun cuando estas personas vayan a cenar a un buen restaurante, es probable que hayan devorado tanta comida basura antes de salir que se pierden las delicias de una buena cena. Una vez en el restaurante, tal vez satisfagan su apetito psicológico, pero no podrán saciarse, porque su estómago ya estará lleno. En lo que concierne a la verdadera alegría de comer, la persona que se atiborra tiende a vivir con *privación de* algo.

Ha llegado la hora de cambiar de hábitos. Que empiece tu romance con la comida.

Esta lección incluye una serie de tareas, y lo único que se te pide es que las lleves a cabo. Si, mientras las realizas, sigues comiendo de forma irracional, no te preocupes. Tampoco esperes a tener tu problema bajo control para ponerlas en práctica, pues llevarlas a cabo te ayudará a alimentarte con normalidad. No te pedimos que renuncies a tus viejos hábitos, sino que incorpores otros nuevos. E incorporar nuevas costumbres lleva su tiempo. Los cambios vitales que estas lecciones van a promover tardarán un tiempo en pasar de tu intelecto a tu sistema nervioso, y aprender a tener paciencia forma parte del proceso.

La impaciencia no es nada salvo un intento «miedoso» de tu mente

de convencerte de que todo es inútil y de que no deberías probarlo siquiera. También es la voz que te dice que engullas el siguiente bocado antes incluso de haber masticado el primero. Recuerda que esa voz no es tu aliada. A partir de ahora, *tú* debes ser tu mayor aliada. Y los amigos nos tratan con amabilidad, de manera que, por mucha repugnancia que te inspires a ti misma, procura ser amable. Éste no es un curso de autodisciplina sino, en muchos aspectos, de amarse a una misma.

Has convertido una forma de comer malsana en un ritual, una especie de ceremonia mágica y furtiva por la cual buscas en el lado oscuro algo que éste no puede darte. Desde este momento, vas a crear un nuevo ritual: la ceremonia de una alimentación sana, racional, abierta y amorosa.

Todo empieza con una servilleta bonita.

En este momento, además de pensar que acabas de leer lo más tonto que has oído en tu vida, tal vez te estés diciendo que ya tienes muchas servilletas, gracias, y que no necesitas otra más. Tal vez tus cajones estén repletos de servilletas; quizás hayas heredado el ajuar de tu abuela, o compraste una mantelería bordada en un viaje a Italia o a Francia. Nada de eso importa ahora; necesitas una servilleta nueva. *Pues las que tienes pertenecen a tu viejo yo.*

En este punto, te resultará útil comprender el poder del ritual. Este curso te exige mucho: desde redactar listas hasta escribir sobre tus sentimientos, adquirir nuevos objetos, inventar ceremonias, etc. Es un libro lleno de instrucciones. Sin embargo, los actos que te sugiero no son gratuitos; forman parte de un programa específico para alterar en profundidad tus hábitos mentales, esas pautas de pensamiento que te han llevado una y otra vez a una conducta autodestructiva.

No importa el tiempo que dediques a cada una de las lecciones, pero sí es fundamental que las lleves a cabo de forma exacta y concienzuda. Si sigues las indicaciones al pie de la letra, te estarás haciendo un Increíble regalo a ti misma... aun cuando no puedas evitar pensar: *Oh, vamos, ¿tengo que hacer eso?* Si las clases no dan resultado, mala suerte. Pero si funcionan, tu vida cambiará para siempre.

Es importante que compres una servilleta nueva: no puedes crear nuevos rituales utilizando herramientas que representan los viejos. Y la última persona del mundo que debería desdeñar el poder del ceremonial es alguien que ejecuta de forma regular los ritos que rodean a una alimentación furtiva y excesiva: conducir en mitad de la noche movida por el ansia de comer como un adicto a la heroína en busca de una dosis; abrir y cerrar la nevera cien veces para ver si por casualidad el amor de mamá se encuentra ahí; explorar durante horas el supermercado mirando los víveres en un estado de exaltación, tanto si tienes intención de comprarlos como si no. No, no pongas la excusa de que *a ti no te van los rituales.* Y tampoco menosprecies la idea de los resortes mentales, cuando salta a la vista que basta un mero factor de estrés para que corras a los brazos de un alimento que a corto plazo te proporcionará satisfacción pero que a la larga te sumirá en la desesperación.

Pondrás fin a los rituales negativos cuando los remplaces por otros sagrados. Éstos te empujarán, de forma natural, a una alimentación sana, la cual, a su vez, te hará perder peso. Amén.

Volvamos a la servilleta. Debe ser hermosa, como bella es la divinidad. Y no tiene por qué ser cara; puedes comprar una servilleta preciosa por muy poco, sin duda menos de lo que te gastarías en el próximo atracón. No importan el color ni el estilo. Asegúrate sólo de adquirir una que te conquiste.

A continuación debes comprar un plato; y no, una vez más, los platos que tienes no sirven. Igual que los judíos ortodoxos poseen vajillas especiales para el Sabath y las celebraciones (pues consagran esas comidas a Dios), tienes que hacerte con un plato sagrado para utilizarlo durante este proceso. Vas a rehabilitar tu apetito haciendo de tu alimentación algo sagrado.

Ya sé que tienes la sensación de que tu relación con la comida es tan disfuncional... de que tus hábitos adictivos están tan arraigados y te acompañan desde hace tanto tiempo... que es demasiado tarde para tratar de poner remedio a tu problema. Vuelvo a repetirlo: si sólo contaras con tus propios recursos para restablecerte, tu inquietud estaría justificada.

Sin embargo, no estás sola. Has depositado tu problema en manos de Dios, y el poder divino te está transformando. Por eso estás convirtiendo cada fase de tu proceso de recuperación en una experiencia sagrada. Debes tener presente a Dios en cada uno de los pasos.

Te librarás de tus viejos hábitos remplazándolos por algo bello y bueno. Pues allá donde reina la luz, la oscuridad no tiene cabida. Allá donde existe una conexión con lo sagrado, la compulsión no subsiste. En presencia de tu verdadero yo, todo lo demás se desvanece.

Los elementos que precisas para llevar a cabo esta lección son los siguientes:

- Una servilleta nueva y hermosa.
- Un vaso nuevo y hermoso.
- Un par de platos nuevos y hermosos.
- Un cuchillo nuevo y hermoso.
- Un tenedor nuevo y hermoso.
- Una cuchara nueva y hermosa.
- Un salvamanteles nuevo y hermoso.
- Dos portavelas (puedes utilizar dos que ya tengas).
- Dos velas nuevas y hermosas.
- Un tema musical bello, que te inspire especialmente, para escuchar mientras comes.

Los miembros de tu familia, amigos, o quienquiera que viva contigo, no deben quedar excluidos del ejercicio, y tal vez se lo quieras explicar. El acto de preparar un juego de mesa exclusivo sólo responde a las exigencias de tu proceso de sanación, no a un intento de separarte de los demás.

Para llevar a cabo este ejercicio no sirven las servilletas de papel, los salvamanteles de plástico o los cubiertos desechables. Ese tipo de utensilios sugiere prisa e improvisación, y una de las pautas que tratamos de erradicar es tu costumbre de comer a toda velocidad. El picoteo es un estímulo peligroso para la persona que come de forma compulsiva. In-

duce a seguir picando, y más picoteo significa más comida. Comer a toda prisa es un modo de desencadenar una descarga química que provoca euforia adictiva. Para sentar las bases de tu nuevo yo, es muy importante que cultives un modo de vida más pausado, pues al ralentizar ciertos aspectos de tu vida, comerás más despacio. Y cuando se come más despacio, aumentan las posibilidades de comer bien.

Una amiga me contó que, en cierta ocasión, asistió a una cena en Los Ángeles. Una de las comensales engullía los alimentos con tanta voracidad que apenas tenía tiempo de llevárselos a la boca. Un invitado le susurró a mi amiga, refiriéndose a una ciudad situada a una hora de Los Ángeles: «Come como si Hitler estuviera en Pomona».

La costumbre de comer como si nos persiguiera un ejército puede deberse a muy diversas razones. Quizá nos sintamos culpables de estar devorando cualquier cosa que haya en el plato y queramos hacerlo desaparecer cuanto antes para que nadie nos vea. Tal vez los alimentos en cuestión nos provoquen unas asociaciones tan terribles que deseemos dar cuenta de ellos rápidamente en un intento por tragarnos la desesperación. Es posible que en la niñez aprendiéramos a comer a toda velocidad simplemente para no quedarnos sin nada.

Las razones no importan. Los rituales sagrados mueven moléculas, transforman la energía tanto de tu mente como de tu cuerpo. Una servilleta hermosa, un vaso bello, unos cubiertos preciosos y un salvamanteles maravilloso te *ayudarán.* Las velas contribuirán. Y no debes colocar ninguno de esos objetos en la cocina de inmediato, ni siquiera en el comedor. Tienes que depositarlos en tu altar, hasta que estés lista para albergar la energía que representan.

Lo dejarás todo en tu altar, dispuesto con elegancia, mientras preparas un banquete para tu verdadero yo; la persona que aún no ha llegado pero a la que estás llamando mientras lees esto. El yo cuyo apetito está en armonía con el espíritu que mora en tu interior. Y una de las maneras de invocarlo consiste en preparar su juego de mesa y colocarlo en el altar.

Parafraseando un viejo dicho: pon la mesa y ella acudirá.

Reflexión y oración

Con los ojos cerrados, visualiza tu altar y el juego de mesa que has dispuesto en él. Ahora recrea en tu imaginación la visión de un ángel que llega y se sienta ante tus nuevos utensilios. Para contemplar la belleza, para disfrutar la experiencia, para bendecir lo que está pasando, para limitarse a ser. Ten la bondad de observar esta imagen tanto tiempo como puedas.

Quizás el ser divino te invite a sentarte a su lado, o tal vez te observes a ti misma limitándote a mirar lo que pasa. Sea lo que sea lo que presencies, deja que las imágenes vivan en tu interior.

Dios querido:
Te ruego que me ayudes a empezar de nuevo,
a reconstruir mi templo
y a restaurar mi cuerpo.
Enséñame a comer bien.
Te suplico que envíes ángeles en mi ayuda.
Que los ángeles supervisen mi comida y se sienten a la mesa conmigo.
Que los alimentos
que he empleado para hacerme daño
se conviertan en una bendición
y sólo en una bendición
en mi vida.
Amén.

LECCIÓN 6

Entabla una relación con los buenos alimentos

De niña, mi hija tenía un modo muy peculiar de encarar las reuniones sociales. Cuando llegábamos a una fiesta, a un colegio nuevo o al parque, se quedaba pegada a mí, abrazada a mi pierna con fuerza, sin soltarse. Al mismo tiempo, observaba con atención a los otros niños mientras ellos seguían con sus actividades.

Cuando tenía la sensación de que dominaba la situación, de que había absorbido la información necesaria para sentirse segura, liberaba mi pierna y se relacionaba con facilidad con los otros niños y niñas. No servía de nada decirle en cuanto llegábamos: «¡Venga, cariño, juega con los demás!», porque no se dejaba convencer. Sin embargo, tampoco hubo nunca la necesidad de coaccionarla, puesto que lo hacía a su debido tiempo. Simplemente, necesitaba hacer un proceso. Tenía que ver lo que estaba pasando y encontrar su manera de entrar en situación. Después, cuando se sentía preparada, se acercaba a los demás.

Llegué a experimentar un gran respeto por la manera que tenía de reunir valor interiormente antes de tomar parte en ese tipo de situaciones. Advertí que el sistema le funcionaba de maravilla. Había encontrado un modo, propio de su edad, de averiguar sus necesidades y tenerlas en cuenta de forma espontánea.

Un esta lección vamos a tener en cuenta tus necesidades tanto a la

hora de desarrollar mejores hábitos alimentarios como de avanzar hacia ellos de forma natural, gradual y en tus propios términos.

Como he mencionado antes, no tienes por qué esperar a llevar un tiempo haciendo dieta, a perder peso, ni siquiera a entusiasmarte con las lecciones de este curso para ponerlas en práctica. Sólo pretenden acompañarte en tu proceso y permanecer a tu lado si flaqueas. Tanto si te sientes de maravilla como si te sumes en la desesperación, sigue adelante.

En la lección anterior te proponíamos que iniciases un romance con la comida. Sin embargo, los romances tienden a seguir una pauta, según la cual, tras la euforia inicial, la relación se estanca; en la vida real, el día a día acaba por apagar la pasión, y la mente se siente tentada a distraerse con algo más picante. Como, pongamos por caso, una *pizza* o un trozo de chocolate después de tanta ensalada; o un panecillo en vez de otra maldita manzana. Es normal que te sientas así; en caso contrario, no serías humana.

De modo que, tanto si estás saboreando un pastel como una manzana, esta lección te cede el paso a una relación real con la comida, en la cual no tendrás que afrontar un drama diario, pero tampoco experimentarás el éxtasis con cada bocado ni encontrarás consuelo a cualquier sufrimiento. Ahora bien, deja que te recuerde que tu relación actual con los alimentos no te brinda semejantes ventajas, en absoluto... sólo lo finge.

El drama diario de una relación obsesiva con la comida no constituye un relato fantástico de nutrición y disfrute sino una tragedia gris, triste y llena de sufrimiento. La euforia que te provoca un atracón de comida basura no es éxtasis ni mucho menos sino una excitación adictiva y autodestructiva desencadenada por la química. El alivio que te proporciona una vianda apenas dura unos instantes, tras los cuales el sufrimiento regresa multiplicado. Este curso no te pide que renuncies a la compulsión pero sí que intentes ser más honrada contigo misma. Sé lo bastante sincera para reconocer que, si bien hoy por hoy la comida sana te puede parecer aburrida, una alimentación perjudicial o excesiva no te favorece.

Una vez más, lo dicho no implica que debas cambiar de hábitos a la fuerza. Si te *obligas* a dejar de comer ciertos alimentos, volverás a comer mal de todos modos. Sólo te pido que abras los ojos a lo que está pasando en realidad, y llegará un día en que simplemente ya no querrás hacerte más daño. No desearás comer demasiado. Habrás puesto fin a la compulsión, y algo nuevo empezará.

Hace años descubrí que las uvas verdes me ayudaban a reducir el consumo de azúcar. Mis amigos me dijeron que, si bien las uvas son una sustancia natural, llevan azúcar de todos modos. Sin embargo, el veneno que contiene el azúcar refinado no se puede comparar con la fructosa natural que aporta un racimo de uva madura.

En aquel entonces empezó mi romance con las uvas, que se ha prolongado hasta el día de hoy. No obstante, yo no me desperté un día diciendo: «¡Se acabó! ¡No tomaré más azúcar refinado!» Más bien fue un proceso gradual durante el cual descubrí lo que me iba bien. Comía uvas verdes *además* del azúcar refinado. Si me servía un trozo de pastel, ponía en el plato algunas uvas también. No sé por qué lo hice. Igual que mi hija, encontré de forma instintiva el mejor modo de hacer la transición desde un estadio hasta el siguiente.

Y tú también lo encontrarás.

Con el tiempo, mi cuerpo se acostumbró a extraer su dosis de azúcar de las uvas verdes, que tal vez no fuese tan fuerte como la de un pastel, pero sí lo suficiente. Y transcurrido un periodo más largo, mi organismo empezó a reparar no sólo en la euforia que me proporcionaba el pastel sino también en el aturdimiento mental que me provocaba, el estado maníaco al que me inducía seguido de sopor físico. Fui comprendiendo que no quería sentirme así. Mi cuerpo sabía, de forma intuitiva, lo que le convenía, y cuando le concedí la oportunidad de regularse, su inteligencia natural y su propensión a cuidar de sí mismo hicieron el resto.

No me estaba comportando de manera autoritaria con mi organismo; no le decía: «¡Haz esto! ¡No hagas lo otro!» Más bien trabajaba *con* mi cuerpo para convertirlo en un aliado y no en un enemigo de mi

proceso de recuperación. Tuve en cuenta mi necesidad emocional de abandonar gradualmente mi propensión disfuncional a consumir demasiado azúcar refinado, reconocí que mi apetencia por esa sustancia no había surgido de un día para otro y que necesitaría algún tiempo para vencerla. *Y* me concedí la maravillosa oportunidad de introducir en mi sistema algunas opciones alimentarias más sanas, como si me estuviera preparando para una nueva relación. ¡Y así era!

Un médico me dijo una vez: «Tu cuerpo no *quiere* estar enfermo». Y *tu* cuerpo no quiere estar gordo. Igual que tu corazón sabe latir y tus pulmones saben respirar, tu organismo sabe calibrar su peso para rendir al máximo de sus posibilidades como un conjunto. Sin embargo, las sustancias artificiales te han provocado apetitos falsos. Cuando las esencias naturales vuelvan a penetrar en tu organismo, tus *apetitos innatos* volverán a pasar a un primer plano. Para ello, como siempre sucede, debes concederle a tu cuerpo la oportunidad de demostrarlo.

De manera que esta lección incluye un viaje al supermercado para comprar una cosa y sólo una. Tu tarea es adquirir una pieza de fruta.

Puedes comprar la fruta que prefieras. Sin embargo, debes tener en cuenta el elemento ritual, por lo que sería mejor (a no ser que necesites algo imprescindible) que adquirieses ese único producto. También te recomiendo, de ser posible, que te procures la fruta tú misma en vez de encargársela a otra persona. La plena implicación de tu ser en el proceso dará más poder al ritual.

En cuanto llegues a casa, lava la fruta. A continuación, mírala. Limítate a sentarte en una silla y a contemplarla.

¿Alguna vez te habías parado a mirar una pera con anterioridad? ¿O un pomelo? ¿O una manzana? ¿Alguna vez habías advertido su color particular, su forma o su tamaño?

En cierta ocasión asistí a un seminario en el transcurso del cual la persona que lo conducía pidió a ambos miembros de una pareja que se *miraran* el uno al otro. No podían decir ni una palabra. El ejercici ó consistía en *verse.* Y aunque pueda parecer que la capacidad de ver a otro ser humano y la de mirar una fruta guardan poca relación, en

realidad ambos gestos están muy relacionados. Da igual lo que estés mirando; lo que importa es *el hecho de ver*. Pues si encuentras los alimentos integrales aburridos, si piensas que no te satisfacen, si no los consideras tan deliciosos como los refinados es, en parte, porque no los *ves*.

¿Acaso algo creado por el hombre podría aspirar jamás a la grandeza de una montaña? ¿Acaso una creación humana posee una ínfima parte de la belleza de una flor? ¿Qué es nada creado por el hombre frente al poder de un río o la majestad de una tormenta? ¿Entonces por qué, en cuestión de alimentos, nos aferramos a la absurda creencia de que hemos superado en algún sentido a Dios? ¿De que la comida procesada es, por la razón que sea, *preferible* a la que ofrece la naturaleza?

Hay perfección en la naturaleza, como hay perfección en ti y en los alimentos que ha creado la naturaleza. Tu propia perfección se refleja en las maravillas del mundo natural. Un paseo por el bosque te tranquiliza y te regenera en el plano emocional, y la comida natural te tranquiliza y te regenera en el plano físico.

Insisto una vez más: si todavía te atraen los alimentos procesados, no te prives de ellos. El enemigo no es la comida, ni tú misma; el enemigo es tu obsesión por alimentarte de productos perjudiciales e ingerirlos en exceso. Pero no te preocupes. Tu rival obsesivo empezará a esfumarse a medida que hagas las paces contigo misma.

Acudir al supermercado a comprar una pieza de fruta es un acto *amistoso* hacia tu auténtico yo. Cuando empieces a *ver* de verdad los alimentos, tu relación con ellos se ampliará. Y esta relación te reportará cosas que ahora no puedes ni siquiera imaginar.

Los alimentos refinados y procesados te proporcionan una inyección de euforia temporal; no cabe duda de ello. Sin embargo, cuando los consumes en exceso, te provocan malestar, náuseas, desesperación, vergüenza y odio hacia ti misma. Tú ya lo sabes, pero ahora dedica un momento, sólo un instante, a considerar lo que eso significa realmente. Recuerda que la prisa no te conviene, ni a la hora de comer ni para ponerte a pensar. Concédete el tiempo necesario para asimilar lo que

implica la idea de *que comer deforma poco saludable está destruyendo tu vida.*

Los alimentos naturales (los que son de temporada y crecen en la tierra, como frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales) regeneran tu cuerpo, revitalizan tu mente, te proporcionan energía, te ayudan a tener mejor aspecto, retrasan el proceso de envejecimiento, hacen que te sientas mejor contigo misma, e incluso saben mejor que los procesados en cuanto tus papilas gustativas se han regenerado. Además, gracias a todo lo que acabo de exponer, mejoran tus relaciones con los demás. Hoy por hoy, ni siquiera debes esforzarte en decir no a los productos que te gustan; sólo debes decir sí (por débil y tímida que sea tu afirmación) a la abundante oferta de la naturaleza.

Hace miles de años, cientos de años (y en algunos lugares, todavía hoy día) las personas consumían los víveres que ellas mismas cultivaban. La comida formaba parte del ciclo natural de la vida, en lugar de considerarse algo al margen de una existencia por lo demás frenética. La presencia de los alimentos en la vida de las personas dependía de las estaciones, guardaba una proporción y un ritmo. Y esas gentes no eran de otra raza: eran tus antepasados. La impronta de aquel devenir natural está en tu interior, gracias a imperativos evolutivos que se desarrollaron a lo largo de millones de años y que siguen impregnados en tus células.

Tus células no han olvidado cómo deben alimentarse; sólo tú. Los animales conocen por instinto qué alimentos les convienen, y tu verdadero yo también lo sabe. Cuando comes en exceso, no estás escuchan do la sabiduría que te transmite tu cuerpo; estás *pasando por alto* los conocimientos de tu organismo. Estás escuchando la cháchara de tu mente pero no los mensajes de tu yo físico. Y a medida que vuelvas a trabar conocimiento con éste, a medida que te relaciones con él desde una postura de respeto y consideración, tu relación con tu sistema de supervivencia natural ganará presencia también. La comida no es sino eso: un sistema de soporte del organismo. Conserva la salud y mantiene el cuerpo vivo. Abusar de este sistema implica castigar a tu cuerpo, y castigar a tu cuerpo es maltratarte a ti misma.

Una vez más, el contacto con lo sagrado te mostrará el camino que debes seguir para reintegrarte en la armonía natural del universo. Sabiendo todo esto, coge tu pieza de fruta (que simboliza todos los alimentos sanos con los que deseas entablar una nueva relación) y colócala en tu altar. En tu corazón, conságrala a la divinidad, que te ha creado y te nutre. Da gracias por haber nacido y por el sustento que recibes, y ruega para que te sea dado recuperar una buena relación con la comida.

Eso es todo lo que debes hacer. Dios se encargará del resto.

Reflexión y oración

Cierra los ojos e inspira larga y profundamente mientras te sumes en el templo interior de tu mente. Allí verás tu altar sagrado, rodeado de una belleza invisible a los ojos mortales.

En primer lugar, visualiza el juego de mesa que has colocado en tu altar, y después evoca la imagen de la pieza de fruta que has depositado en el plato. Contempla cómo la divinidad, sea cual sea la forma que ésta adopte en tu caso, aparece ante la fruta y la bendice. A continuación, imagina que te la tiende con benevolencia. Ahora, tras haber pasado por unas manos sagradas, la fruta está consagrada a todo lo que es bueno, saludable, sabio y sano. Visualízate a ti misma cogiendo la fruta y llevándotela a la boca.

Prolonga la meditación durante tanto tiempo como te resulte agradable. Escucha cualquier otro mensaje que la Mente Divina te envíe. Permanece atenta tanto a las imágenes como a las ideas que acudan para iluminar tu mente mientras meditas.

Dios querido:
Te ruego que bendigas los alimentos
que tengo ante mí.
Empápalos de tu Espíritu

y aliméntame con tu amor.
Ayúdame a nutrirme
para que pueda nutrir a los demás.
Y haz que nunca olvide a aquellos
que no tienen nada para llevarse a la boca.
Señor,
te ruego que también te acuerdes de ellos.
Amén.

LECCIÓN 7

Ama tu cuerpo

El amor, y sólo el amor, hace milagros. Tu tarea principal durante este curso consiste en identificar en qué faceta de tu vida escasea el amor y estar dispuesta a solucionar la carencia.

Eso incluye el amor hacia ti misma, y tu cuerpo forma parte de ti. Si amas tu cuerpo cuando estás delgada pero lo odias cuando no, pones condiciones al cariño, lo que no es amor en absoluto. Y si no eres capaz de amar tu cuerpo, jamás llegarás a quererte a fondo a ti misma.

Con todo, tal vez te estés preguntando: «¿Cómo puedo amar mi cuerpo si detesto mi aspecto?»

Empieza por cuestionarte: *¿Por* qué odias a tu cuerpo exactamente? ¿Por padecer sobrepeso? Tu cuerpo no tiene la culpa de eso; ¡tú eres la responsable! Tu yo físico no ha abusado de ti; tú has abusado de él. Y sin embargo, a diferencia de ti, no ha dejado de ser fiel a la relación. Ha funcionado lo mejor que ha podido en todo momento, aunque tú se lo hayas puesto difícil. Ha soportado kilos de más aunque le haya supuesto una gran carga. Y te ha apoyado una y otra vez, pese a que tú le has fallado a menudo.

¿Es tu cuerpo lo que odias, o su tamaño? Y puesto que todas tus emociones negativas proceden del miedo, si tanto detestas tu cuerpo, debe de ser porque temes algo. ¿Qué temes? ¿Te asusta hacer el ridículo? ¿O acaso tu miedo más profundo, ese que se oculta tras el pánico a

padecer sobrepeso, es el temor a ser castigada si triunfas en la vida? Te lo vuelvo a preguntar: ¿de qué tienes miedo?

¿Detestas realmente tu cuerpo todo entero? ¿O acaso sencillamente has *aprendido* a odiarlo porque otras personas te hirieron tanto cuando estabas delgada?

¿Te acuerdas de la primera persona que envidió, detestó o enjuició tu cuerpo? ¿Recuerdas en qué momento te miraste a ti misma y decidiste ocultarlo? ¿No sería el hábito de comer demasiado, como hacían tus padres y tus hermanos, el único modo de sentir que «pertenecías» a tu familia? ¿Acaso pensaste que para sentirte amada por los otros miembros del clan tenías que padecer un sobrepeso similar al del resto? ¿Te consideraban engreída o estirada por albergar el deseo de tener un cuerpo sano y delgado? ¿Alguna persona en particular dijo algo que te incomodó, o hizo un comentario subido de tono cuando eras una niña, lo que te llevó a avergonzarte de tener un cuerpo hermoso? ¿En qué momento decidiste, en el plano inconsciente, que no merecías estar delgada?

Ha llegado el momento de deshacerse de esos fantasmas que te atormentan. Con la ayuda de Dios, puedes perdonar a aquellos que, en su ignorancia, te empujaron a un camino de sufrimiento. Puedes superar las creencias que te coartan, y también renovar y revitalizar cualquier aspecto de ti misma.

Tu cuerpo no te ha hecho nada; se ha limitado a reflejar la cruenta batalla que se libraba en tu mente. A lo largo de esta lección, intentarás perdonar a tu cuerpo por lo que no ha hecho. Ése será el primer paso para que te eximas a ti misma de lo que sí has hecho. Podríamos decir que has sufrido un enorme malentendido. El objetivo de este capítulo es reparar y restaurar la relación que mantienes con tu yo físico.

Cuando naciste, tu cuerpo era perfecto. Igual que el yo espiritual, tu yo físico se expresó de forma inocente y auténtica en el instante de nacer. Aquella impronta perfecta de tu yo original no se ha borrado, ni espiritual ni físicamente; sólo ha sido eclipsada de manera temporal por pensamientos nacidos del temor. Tu mente *y* tu cuerpo poseen la

capacidad de atenerse a su guión espiritual; bastará con que tú los programes para ello. Tu yo físico siempre ha sabido cómo ser perfecto; simplemente, te has resistido a su perfección.

Igual que existen rituales y desencadenantes mentales que impulsan a comer demasiado, hay rituales y desencadenantes que inducen a comer de forma racional. Ese tipo de ceremonias y estímulos *recuerdan* al cuerpo su perfección original, para que recupere con facilidad sus formas y su funcionamiento perfectos.

La relación con la comida ha evolucionado a lo largo de millones de años, pero lo mismo podría decirse del vínculo con el cuerpo. Existen pruebas arqueológicas (expuestas en cualquier museo de artilugios antiguos) de que hace miles de años los seres humanos se adornaban con ropas, joyas y otros objetos decorativos. El deseo de tener buen aspecto no es ningún truco inventado por los publicitarios modernos para enredarte sino que procede de muy antiguo. Sin embargo, numerosas pruebas demuestran que el ideal de belleza ha experimentado diversas variaciones a lo largo de las épocas.

En lo que concierne a este curso, cuando hablamos de belleza nos referimos a lo que la hermosura significa para *ti.* Lo que ahora nos importa es hacerte comprender que tu deseo de ser hermosa constituye un sentimiento natural y legítimo.

Quizás en el pasado viviste alguna experiencia traumática que te llevó a rehuir la posibilidad de estar delgada, y hasta ahora no hayas sido capaz de afrontar tu miedo y remplazado por amor. En realidad, la delgadez en sí misma no te hace vulnerable al peligro. El sobrepeso, en cambio, te expone a muchas cosas: a la vergüenza, a la autodestrucción, a la incomodidad, al ridículo y a la enfermedad.

Empieza por pedirte perdón a ti misma; bastará un mínimo gesto de corazón, una disculpa por haber maltratado un don divino tan espléndido como es tu cuerpo físico. Tu organismo no ha hecho nada para merecer semejante castigo, y tampoco tú. Sin embargo, las pautas de maltrato propio se instalaron en tu mente hace años, y ahora debes identificarlas, hacerte responsable de ellas, expiarlas y pedirle a Dios

que les ponga fin para que puedas expulsarlas de tu psique. Llevas mucho tiempo sin experimentar un amor propio sano, al menos en lo que concierne a tu cuerpo, y ahora vas a rogar para que se produzca ese milagro.

Lo diré sin ambages: si eres adicta a la comida, has sometido a tu cuerpo a un maltrato extremo. Lo has tratado con violencia. Si tienes alguna duda al respecto, deja de leer, ve a tu dormitorio, desnúdate ante el espejo y mírate. Verás las marcas de una guerra: grietas, flaccidez provocada por años de efecto yoyó, quizás incluso cicatrices quirúrgicas. Tanto física como psicológicamente llevas mucho tiempo librando una cruenta batalla contra ti misma.

Ahora, sin embargo, ha llegado el momento de declarar la paz. Como en el caso de la relación con la comida, una relación sana con el propio cuerpo no se consigue en un instante. Suponer que el vínculo se va a transformar de un día para otro tras tantos años de descuido sólo servirá para sumirte en el desaliento. Sin embargo, puedes declarar una tregua.

Vamos allá.

En esta lección vas a necesitar algún aceite agradable; incluso el aceite de oliva servirá. El ritual de la unción con óleo aparece citado en la Biblia como algo dotado de una profunda significación espiritual. En esta lección, te ungirás con aceite a ti misma.

Desde la planta de los pies hasta la punta de los dedos de la mano, ten la bondad de acercarte emocionalmente a tu cuerpo en vez de retroceder ante él. Si tu deseo es perder peso, quieres que tu yo físico haga algo maravilloso por ti; y como siempre sucede en las relaciones, es conveniente ofrecer al otro aquello que se pretende recibir. Concédele ese gesto a tu cuerpo. Frótate el aceite con aceptación, con amor si puedes, con pena si es necesario... pero no rechaces este regalo. Demórate en cada centímetro de tu cuerpo, presta atención a cada miembro, .1 cada curva, a cada cicatriz, a cada articulación. No tengas prisa. Acepta, afirma, discúlpate y perdona.

Estás aprendiendo a volver a empezar. Estás entrenando tu mente

para que sepa prestar la debida atención al cuerpo, para que le rinda respeto; en el modo de alimentarlo, en los cuidados prestados, en la manera de embellecerlo y en el uso que haga de él. Este ritual marca el final de una relación abusiva y el principio de otra honorable.

No sería adecuado poner en práctica este ritual en una habitación desordenada o en un baño atestado. Tanto el desorden como el abarrotamiento reflejan una mente atribulada, y tú te mereces algo mejor. Al menos de momento, ordena y embellece la zona en la que te propones untarte el cuerpo con aceite. A menos que estés en la ducha, coloca una toalla bonita a tus pies. Nada raído ni manchado, por favor. Estás desarrollando hábitos de belleza; el proceso es tan importante como el fin, porque el fin forma parte del proceso.

Recuerda que ya los antiguos reyes y reinas recurrían a este ritual, y que la energía que invocaban (gracia, fuerza, poder y belleza) era la misma que tú invocas ahora. Dicha energía es una constante eterna del universo; no es un don reservado a unos pocos afortunados, sino una bendición al alcance de todo aquel que la solicite.

Tu verdadero yo es una persona hermosa y poderosa, un ser de luz plantado en el centro del universo, colocado allí por los auspicios divinos y merecidamente orgulloso, digno y dichoso. Por mucho que tus experiencias en esta Tierra te hayan llevado a pensar de otro modo, este curso te revelará las verdades universales y eternas.

Después de llevar a cabo este ritual, envuélvete en una toalla y, cuando el aceite se haya secado, cúbrete con una bata suave o cualquier otra prenda ligera. Siéntate en silencio y concédete un tiempo para integrar la experiencia de recuperar el contacto con tu piel. Medita, escucha música, haz lo que quiera que te aporte paz y armonía.

Ha llegado el momento de continuar. Ahora haremos que tu cuerpo se mueva.

Muchas personas que sufren de sobrepeso han renunciado al movimiento y al ejercicio escudándose en una actitud de resignación y desesperación («¿Para qué?»). Su actitud es comprensible. No obstante, ésta era la conducta de tu antiguo yo, y éste produjo tu viejo cuerpo. Tal vez

por fuera parezcas la misma, pero *no* es así. Un nuevo yo está emergiendo, del que surgirá un nuevo cuerpo. Y cuando le permitas que se exprese a sus anchas, descubrirás que tu verdadero yo adora el movimiento. Al recuperar el contacto con tu cuerpo, aprenderás a *escucharlo.*

Una vez más, no te predispongas al fracaso. Esta lección no requiere que salgas a correr un kilómetro ni que te apuntes de inmediato a un gimnasio. Hoy por hoy, es preferible que hagas diez minutos de una actividad de tu agrado a que te machaques una hora practicando un deporte que detestas. Mientras no hayas aprendido a recurrir al ejercicio para sentirte bien en lugar de utilizarlo como instrumento para culpabilizarte, no estarás lista para nada más. La finalidad que atribuyes a algo determina sus efectos en tu vida. Un proceso de amor hacia una misma no puede imponerse a la fuerza. *Gradual* es la palabra clave en este caso, y la paciencia es parte del proceso.

Se te pide, sencillamente, que camines.

Caminar suele ser una actividad infravalorada. Sin embargo, estimula el metabolismo y nos ayuda a contactar con nosotras mismas. Pone los músculos en movimiento y envía al cuerpo un mensaje distinto del que éste recibe cuando nos limitamos a permanecer sentados todo el día. Nos ayuda a ser conscientes de nuestra dimensión física. Llevas mucho tiempo renegando de tu cuerpo en el plano emocional, y ha llegado la hora de volver a habitarlo.

Cuando camines, no cuentes calorías. No te obsesiones pensando en qué medida el ejercicio que estás realizando te va a ayudar a perder peso. El paseo que vas a dar no sólo tiene que ver con el cuerpo; también con el espíritu. Simboliza el lugar que dejas atrás y aquél hacia el que caminas. Estás avanzando hacia tu destino... tu futuro, tu belleza y tu felicidad. Constituye, en sí mismo, un ritual de renacimiento.

Posiblemente has atiborrado tu organismo con un exceso de comida, mientras lo has dejado hambriento de amor y cariño. Ahora vas a aprender a cambiar eso. Desarrollarás con facilidad unos hábitos alimentados amorosos cuando entables una relación más cariñosa con todo tu cuerpo.

Pasea por un museo y contempla las pinturas realizadas hace uno o más siglos. Observa la belleza de esos cuerpos... ¡y, sin embargo, no iban al gimnasio! No consideraban el ejercicio físico una actividad aislada del resto de sus vidas, no apretaban los dientes esforzándose todavía más para tener buen aspecto. No. El movimiento adecuado, que constituía un ejercicio en sí mismo, se producía de forma natural cuando llevaban una vida sana. Y así debes considerarlo tú.

El deporte no es un castigo que debas cumplir como precio para estar delgada. Por el contrario, es un aspecto más de una relación sana con el cuerpo, algo que le das a cambio de todo cuanto hace por ti. Tu organismo *quiere* moverse; el movimiento beneficia tus músculos, tu corazón, tus pulmones y tu cerebro. Dale a tu cuerpo lo que de verdad quiere, y te entregará a cambio aquello que tanto deseas.

Hablando de antigua sabiduría, el yoga (una práctica hindú de miles de años de antigüedad) restablece de un modo casi milagroso el contacto entre el cuerpo y el espíritu. Unifica la energía física con la espiritual, y puede ser tan suave o tan intenso como tú quieras. Los sencillos movimientos del yoga constituyen una práctica magnífica para las personas que desean abandonar el hábito de comer en exceso, porque parte de posturas básicas que nos ponen en contacto con el cuerpo de forma muy sencilla. Restablece el buen funcionamiento del organismo hasta un punto sorprendente, incluido un apetito desmedido. Da igual si los científicos han sido capaces o no de desentrañar el secreto de su eficacia; cualquier practicante de yoga ha experimentado sus beneficios.

Vuelvo a insistir: no tienes que apuntarte ahora mismo a clases de yoga arriesgándote a fracasar en tus propósitos una vez más. En vez de eso, empieza poco a poco. En Internet hay enlaces a vídeos de yoga, y abundan los programas de televisión que te enseñan a practicarlo. No estás obligada a apuntarte a una hora de clase semanal. Limítate a conseguir una estera de yoga. Hazte ese obsequio a ti misma.

Mira un vídeo de yoga o un DVD y dedica un par de minutos a intentar reproducir una de las posturas. Esos pocos minutos redundarán

en un bienestar que, ayer mismo, no experimentaste. Y cuando los dos minutos se conviertan en cinco, y los cinco en diez, y los diez en un deseo genuino de asistir a clases de yoga, tu cuerpo empezará a despertar para recordar que forma parte de un universo perfecto.

Tu relación con tu propio cuerpo está deteriorada, y no tiene sentido fingir lo contrario. Como una pareja distanciada, estás buscando el modo de reunir a los yoes interno y externo. Durante el proceso, a medida que reconstruyas la relación con tu dimensión física, descubrirás hasta qué punto tu organismo te apoya, cuán poderoso es en realidad, y cuán amoroso. Se requiere más de un día para conseguir el maravilloso vínculo con tu cuerpo al que tienes derecho, pero el proceso ha comenzado. Y como sucede con todas las relaciones, debes alimentarla. No sólo con comida sana sino también con amabilidad. Y movimiento. Y amor.

Coloca la botella en el altar para recordar la unción que acabas de emprender; de cuerpo y de alma.

Reflexión y oración

Con los ojos cerrados, pídele a la Mente Divina que guíe tus pasos. Visualiza tu cuerpo (tal como es) caminando hacia ti. Observa cómo reaccionas ante él, y cuando adviertas que el amor brilla por su ausencia, imagínalo fluir. Deja que se desencadene un proceso místico de amor y perdón a medida que tu alma empiece a habitar tu organismo de un modo enteramente nuevo. Permite que tu espíritu impregne tu cuerpo, y presencia cómo ahora este último empieza a transformarse. Imagina que un elixir de luz dorada se derrama sobre tu piel. Siente el milagro de este nuevo comienzo. Inspira profundamente, espira el aire despacio, y déjate llevar.

Dios querido:
Haz que perdone a mi cuerpo

y que éste me perdone.
Reconstruye mi relación
con este recipiente de mi alma.
Perdóname por haber abusado de él.
Devuelve la cordura a mi mente
y a mi cuerpo una figura armoniosa.
Sáname con tu poder milagroso,
Señor.
Yo no puedo hacerlo sola.
Amén.

LECCIÓN 8

Capitula ante la Divinidad

Intenta capitular ante la Divinidad, no sólo para perder peso sino también para recuperar la paz mental. Aunque adelgazar sea tu objetivo primordial, tienes que librarte de la obsesión antes de que los kilos abandonen tus caderas. El apetito desaforado nace en la mente, no en el cuerpo. Mientras tu mente, histérica, pide comida, tu estómago a menudo protesta: «Por favor, no más».

Casi todo el mundo se siente agobiado de vez en cuando: presionado... nervioso... asustado por algo. Cada cual tiene un modo distinto de afrontar esa ansiedad; algunos emplean recursos saludables, y otros no lo son. Como persona que come en exceso, es evidente que recurres a la comida para calmar al monstruo de la ansiedad. Utilizas los alimentos para encontrar paz. Sin embargo, el sosiego que consigues comiendo es sólo temporal, y eso en el mejor de los casos. La reacción química que se produce en tu cerebro cuando engulles un trozo de pastel, de pan o de lo que sea se parece mucho a la sensación que experimenta un adicto a las drogas cuando la aguja penetra en su vena. La inquietud regresará con fuerzas renovadas, en forma de estrés físico y de sentimientos de culpa.

Tu hábito de comer en exceso es como una montaña rusa en una casa del terror.

1. *Ansiedad:* «Mi trabajo (matrimonio, deudas o lo que sea que te inquiete) me pone nerviosa».
2. *Búsqueda de serenidad:* «Me comeré esta bolsa de patatas fritas».
3. *Ansiedad:* «No puedo creer que me acabe de comer esas patatas».

En ese momento, has redoblado tu nivel de ansiedad; padeces idénticos niveles de estrés situacional *más* el agobio que te provoca haber sucumbido a la tentación de comer.

4. *Intento de recuperar la calma:* «Me pregunto qué más podría comer».
5. *Ansiedad:* «Me siento tan asqueada. Y tan fastidiada. Me odio a mí misma».

Y la montaña rusa prosigue...

La única manera de poner fin a este círculo vicioso es deconstruirlo. El único modo de dominar de una vez por todas la ansiedad es disolverla. El único sistema para acabar con tu histeria es superarla hasta alcanzar la fuente de paz interior. Y la única fuerza lo bastante poderosa para llevarte hasta un lugar donde reina la calma y mantenerte allí es la Mente Divina.

Muchas personas recurren a Dios cuando azota la catástrofe, pero la postura más inteligente consiste en apelar a Él antes de que se produzca el desastre. Rezar cuando el coche ya ha ido a parar a la cuneta no sirve de nada. Debes rogar para no salirte de la carretera. La Mente Divina no sólo ofrece consuelo cuando se plantea un problema, sino que tam bién actúa como medida preventiva para mantener los problemas a raya. Tienes la misión de armonizar tu mente mortal con la Mente Di vina, pues el miedo puede apegarse a la materia mortal, pero no a la Divinidad.

Cuando invocas a la Mente Divina, no estás apelando a un poder externo a ti. Estás apelando a una fuerza que mora en tu interior. El Espíritu es la perfección que impregna todas las cosas, tanto para protegerlas del caos como para restaurar la armonía una vez que el desorden se ha manifestado.

El Espíritu te ayuda a tener un peso perfecto porque *todo* es perfecto en su seno. Tu peso, entre otras facetas de tu vida, retornará al orden divino en cuanto empieces a prestar más atención y cuidado a la Divinidad.

Tú no puedes librarte de tu compulsión, pero el Espíritu sí. Y lo más importante: en cuanto se lo pidas, lo hará. Te librará de esa ansia disfuncional alimentándote con aquello que buscas en realidad.

¿De *qué* tienes hambre?

Durante tres días, escribe la siguiente frase en las páginas de tu diario, treinta veces por la mañana y treinta por la noche:

Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental

Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.
Dios mío, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.

Escribe la frase de tu puño y letra en vez de hacerlo con el ordenador. Es importante que intentes escribirla treinta veces cada mañana y cada noche, pues la combinación de la redacción y la oración tendrán un impacto muy significativo en tu psique.

Al pronunciar este ruego, no le pides a Dios que te libre del deseo de comer, y desde luego no le solicitas que haga desaparecer el hambre. Le estás suplicando que se lleve tu ansia —ya sea una compulsión obsesiva o una sensación menos evidente, esa inquietud más suave pero omnipresente que te lleva a decir «lo quiero ahora»— con el fin de que el diablo que cargas a la espalda se separe de ti y no vuelva nunca.

Tal vez hayas construido muchos diques para impedir que el agua de tu compulsión inunde tu psique y cause estragos en tu paisaje interno. Sin embargo, al final el dique siempre acaba por romperse y el agua entra a raudales. Ahora le pedimos a Dios que reencauce la corriente. Que la dirija a otra parte de una vez por todas.

Sea lo que sea lo que hayas comido durante el día, pon en práctica el poder de la oración diciendo: *Señor, te ruego que aplaques mi ansia y me devuelvas la paz mental.*

Tanto si estás mordisqueando un apio como si te estás dando un

atracón de galletas, *pronuncia la oración.* Tanto si crees en su poder como si te parece una memez, *pronuncia la oración.* Tanto si llevas todo el día diciéndola como si acabas de recordarla, *pronuncia la oración.*

Aun si te estás zampando un pastel entero, no te prives de pronunciarla mientras comes. Imagina un ángel sentado a tu lado. Ese ser no está ahí para juzgarte sino para ayudarte. La oración tal vez no detenga tu impulso al instante, es verdad, pero empezará a desarticular el proceso.

Una dosis de antibiótico tampoco detiene la infección el primer día; tienes que tomarte toda la tanda. Si estás enferma, no dices a la primera de cambio: «Sigo teniendo tos. Salta a la vista que la medicina no funciona». La oración es un medicamento espiritual. Refuerza tu sistema inmunitario anímico incrementando la profundidad de tu entrega. Creas o no en ella no importa. No importa lo que opines de la eficacia de la oración. Lo único que importa es que te entregues a Dios.

El hábito de comer demasiado es una batalla que se libra contra uno mismo; el Espíritu es la fuerza que te *salva* de tu propio yo. Es una tintura de esperanza. Cuando tu mente se encomienda a la Fuente de toda bondad, las fuerzas de la compulsión no pueden prevalecer mucho tiempo. Igual que el ejercicio físico, el ejercicio espiritual funciona siempre que lo hagas. Capitular ante Dios es una cuestión de disciplina mental, mediante la cual te entrenas a ti misma para poner a Dios en primer lugar. No entraña dificultad; sencillamente es distinto. Sea cual sea el problema, la capitulación espiritual marca el final de la lucha y el principio de la verdadera paz.

Cuando te enfrentas a una urgencia compulsiva, aun la más profunda fe religiosa puede resultar ineficaz frente al poder de la adicción. En esta lección has aprendido a cultivar la disciplina mental de recurrir a Dios con regularidad. No pidas ayuda a la Mente Divina sólo en momentos de necesidad; recurre a ella para cultivar y mantener la serenidad. Esta clase te ayudará a vencer tu resistencia a hacerlo. Te proporcionará el poder que necesitas para superar la histeria y disolverla de

una vez por todas al tiempo que recuperas el contacto con la fuente de paz interior.

Siempre que no te rindes al amor, capitulas ante el miedo. Cuando no imploras la luz de forma consciente y tomando tú la iniciativa, quedas a merced de las tinieblas. Y es luz, no oscuridad, lo que ansia tu espíritu. En un plano espiritual, deseas adelgazar no sólo para perder grasa, sino también para *ganar espíritu.* Cada vez que comes mal estás expresando tu hambre de amor espiritual; incapaz de encontrarlo allá donde está, te esfuerzas por hallarlo en otra parte.

Estás aprendiendo a mirar al miedo a los ojos y a obligarlo a bajar la mirada. A palpar el Espíritu y sentir su contacto. A rezar por la curación de tu mente y a experimentar la liberación. Estás descubriendo tu poder espiritual.

Un día de éstos te acercarás a la nevera, abrirás la puerta y la encontrarás llena de alimentos saludables. Te darás cuenta de que has cambiado de conducta sin apenas darte cuenta. Irás en busca de comida sana y nutritiva, y nada más. Tu voluntad más profunda ha sufrido una interrupción, que tú no has buscado de forma consciente, que no has decidido por propia voluntad. Pero esos alimentos sanos representarán una nueva sinapsis, una nueva pauta que se manifiesta, y en consecuencia una nueva esperanza. Tú habrás aportado tu parte, y Dios habrá hecho su contribución.

Sin embargo, no puedes pedirle a Dios que coopere en determinado ámbito de tu vida si no estás dispuesta a entregarle la totalidad de tu existencia. No puedes poner en sus manos sólo tu alimentación; debes confiarle hasta el último de tus pensamientos y sentimientos. Pues cada una de tus ideas y de tus emociones contribuyen o bien a tu enfermedad, o bien a tu salud.

La capitulación espiritual consiste en la disposición plena y absoluta de renunciar a todo aquello (hasta el último pensamiento, hábito e incluso deseo) que impida que el amor fluya en ti y se expanda en tu interior. Si eres antipática, estás cerrando el paso a la sanación. Si te niegas a perdonar, estás cerrando el paso a la sanación. Si actúas de manera

torcida, estás cerrando el paso a la sanación. Cada uno de los problemas que afrontas en la vida guarda alguna relación con la batalla alimentaria. Nada queda al margen de la persona que eres ni de lo que expresas. Por todo ello, este reto que marca tu existencia no es sino una invitación a convertirte en un ser más bello, y no sólo por fuera sino también por dentro.

Recuerda devolver el diario al altar cuando hayas terminado. Ese gesto potenciará la energía de tus oraciones.

Reflexión y oración

Igual que has hecho en la lección 3, cierra los ojos y visualiza tu cuerpo bañado en luz. Una vez más, cada una de tus células está impregnada de un elixir que mana de la Mente Divina. El Espíritu te rodea mientras tú te dejas llevar sin condiciones por los brazos del amor.

Conserva esta imagen al menos durante cinco minutos. Con cada respiración, suelta tus cargas e inspira la luz. Contempla cómo inunda tu cuerpo y se expande desde tu piel hasta que te veas rodeada de una luz dorada. Prolonga esta visualización durante tanto tiempo como te resulte agradable.

Cíñete al régimen alimenticio que mejor te funcione, pero cada vez que te lleves algo a la boca, sea lo que sea, encomienda la experiencia al Espíritu. Comas lo que comas, considera el acto de alimentarte una experiencia divina, y con el tiempo la vivencia se transformará. Ahora no nos importa qué comes y qué no. Pretendemos convertir tu relación con tu cuerpo, con la comida, con el ejercicio —con todo— en una experiencia espiritual.

Dios querido:
Sé que estás al tanto
de las dificultades que experimento.
Tan separada estoy

de la sabiduría de mi cuerpo
y del amor de mi corazón
en lo que concierne a la alimentación.
La idea de sanarme a mí misma
me supera.
Por eso te ruego, Dios mío,
que lo hagas por mí.
Transforma mis pensamientos,
repara mis células
corrige mi apetito
restaura mi cuerpo.
Esta es mi oración
y mi agradecimiento, Dios querido.
Amén.

LECCIÓN 9

Habita tu cuerpo

No recuerdo haber odiado mi cuerpo de muy niña, ni tampoco haberlo amado. Sólo me acuerdo de haberlo habitado con la inocencia y la alegría naturales de la infancia. Guardo memorias de haber desfilado contenta por casa con una enagua de encaje. Recuerdo haber llevado un bikini (entonces lo llamábamos un «dos piezas») aunque todavía carecía de pechos que lo llenasen. Me acuerdo de haber sido tan niña (o tan paleta) que no decía que alguien estaba «desnudo» sino «desnúo», y la palabra no poseía ninguna connotación sexual o vergonzante.

Más tarde, sin embargo, algo cambió. No fue nada que sucediera de forma traumática, en un instante concreto; ocurrió de forma gradual e insidiosa, como le pasa a mucha gente. En la infancia nunca nadie me molestó y tampoco me traumatizó un suceso específico. Sin embargo, una acumulación de momentos tóxicos me fue inundando como una marea de ansiedad que impregnaba mi mente y acabó por aturdir mi cuerpo.

Por razones que permanecieron enterradas en mi inconsciente durante mucho tiempo, llegué al extremo de negar emocionalmente mi cuerpo. Formas de pensar ajenas se abrían paso hasta mi mente a través de fuentes diversas, tanto personales como culturales, y sólo supe afrontarlas rechazando aquella parte mía a la que hacían referencia. Lo que antes vivía como motivo de placer se había convertido en un tema

peliagudo. Me limité a disociarme de lo que no podía procesar. Mi cuerpo se convirtió en un hogar que yo ya no habitaba.

Para algunas personas, el fin de una relación sana y natural con su propio cuerpo se produce a consecuencia de un acontecimiento o experiencia traumáticos. Para otras, la propia adolescencia es traumática. En último término, lo importante no es el origen del trauma sino los recursos con que uno cuenta para reparar la brecha abierta en su interior. Lo que está dañado en tu cuerpo empezó por romperse en tu corazón. Si tiendes a comer en exceso, es muy probable que la historia de tu relación con tu cuerpo sea complicada. En esta lección, identificarás las heridas para que seas capaz de encauzar mejor el dolor.

La sociedad ha establecido con claridad la criminalidad de actos como la violación o el abuso, así como nuestra necesidad de protegernos de tales agresiones en tanto que sociedad. Sin embargo, la agresividad de ciertas formas de pensar sumamente tóxicas pueden tener también graves consecuencias. Tanto si tu historia personal ha quedado marcada por un trauma repentino como por uno gradual, debes comprender qué ocurrió para poder superarlo.

Para que te sirvan de ejemplo, en las siguientes páginas incluyo una lista de las ideas que han dominado mi propia historia personal y que me llevaron a disociarme de mi cuerpo. Tu propia lista se diferenciará de la mía en algunos aspectos y quizá coincida en otros. Algo que compartimos la mayoría de nosotras es una crisis psicológica padecida en la adolescencia. Las ideas inocentes se convirtieron en pensamientos dolorosos, y aquello que estaba sano empezó a enfermar.

Pensamiento enfermizo número 1:
Mi cuerpo no da la talla.

Yo leía la revista *Seventeen,* de modo que no tenía ninguna duda al respecto. Había montones de chicas con más curvas, más altas y

más sexys que yo. Karen tenía el pecho más grande. Trudie lucía una melena preciosa, y Cheryl poseía justo *aquello* que a los chicos les gustaba.

Consciente: Tengo un cuerpo feo. No da la talla.

Inconsciente: Mi cuerpo merece un castigo.

Pensamiento enfermizo número 2:
Los adultos retroceden ante mi cuerpo, de modo que debe de tener algo malo.

No podía entender por qué mi maestra de inglés de séptimo, que siempre me había adorado, había adoptado una actitud distante desde que mi cuerpo había empezado a desarrollarse. Tenía la vaga sensación de que su actitud guardaba relación con mi apariencia y el despunte de mi sexualidad, pero no tenía a nadie a quien preguntar por las manías y las minas terrestres de la pubertad.

Fui a hablar con aquella maestra a mis treinta y pocos años, con la intención de contarle lo que había sentido en la infancia y preguntarle si habían sido imaginaciones o algo más. Me dijo (y tiempo después lo entendí perfectamente) que yo no tenía ni idea de lo duro que resultaba ser una mujer y contemplar cómo tu propia sexualidad se esfumaba mientras la de tus alumnas empezaba a despuntar.

Mi maestra no había tenido intención de herirme ni me había rechazado de forma consciente; simplemente había sentido una decepción natural (una decepción que no sabía cómo abordar salvo proyectándola en los demás) ante una situación que tenía poco que ver con mi vida y mucho con la suya.

También recuerdo a mi profesor de música mirándome los pechos durante una clase de piano. Sucedió antes de que estuviéramos tan concienciados socialmente como hoy día acerca de esas cuestiones. Se limitó a mirar, pero si estás sentada a un piano y hay un hombre de pie ante ti, te miran de muy cerca.

Ojalá pudiera retroceder en el tiempo y contarle a aquel hombre cómo me sentí. Murió antes de que pudiera hacerlo, pero de haber tenido oportunidad, le habría hecho una visita parecida a la que le hice a mi maestra de inglés de séptimo curso.

Consciente: Los adultos se comportan de forma extraña conmigo ahora que mi cuerpo ha cambiado.

Inconsciente: Hay algo malo en mi cuerpo.

Pensamiento enfermizo número 3: *Papá ya no quiere estar cerca de mí.*

En lo que concierne al sexo y a la sexualidad, mi padre (aunque nada mojigato en su relación conyugal) era algo chapado a la antigua. Hubiera querido que sus hijas lucieran vestidos rosas y guantes blancos hasta mucho tiempo después de que lo dictase la moda o nuestra edad. Parecía algo incómodo con mi floreciente sexualidad, y sin embargo yo no tenía ni idea de lo que eso significaba ni de qué hacer al respecto. ¿Y por qué iba a tenerla?

Recuerdo que cierto día (seguro que muchas mujeres guardan recuerdos parecidos) fui a sentarme en el regazo de mi padre y él me hizo levantarme para que me acomodara en otra parte. Fue un gesto insignificante pero emocionalmente devastador para mí, aunque ahora comprendo que no hizo sino lo que se esperaba de un padre cuando su hija no tan pequeña se dejaba caer en sus rodillas. En aquel entonces, sólo advertí que la actitud de mi padre había cambiado desde que yo había alcanzado la pubertad. Tenía la sensación de que ya no me miraba con buenos ojos, como si de algún modo le hiciese sentir incómodo.

Mi padre siguió intentando llevarme al zoo los domingos mucho tiempo después de que una visita al zoo hubiera dejado de ser mi idea de un domingo genial. Por lo visto, sólo era capaz de relacionarse conmigo si seguía siendo una niña pequeña.

La incapacidad de mis padres para ayudarme a transitar al arquetipo de feminidad (y también para realizar su propia transición) no se debía a una falta de cariño sino a su carencia de destreza psicológica para abordar la experiencia. En este caso no hay nada que perdonar, sólo aspectos que comprender.

Consciente: Papá ya no me trata como antes.

Inconsciente: Papá se aleja de la persona que soy ahora. Mi nuevo cuerpo es malo.

Justo en la misma época en que a mi padre empezó a incomodarle la cercanía de mi nuevo cuerpo, algunos jóvenes empezaron a buscarla. Y puesto que me sentía huérfana por lo que experimentaba como la pérdida del amor paterno, inconscientemente busqué remplazado. Si a estos factores le sumamos la liberación sexual de la década de 1960, es fácil deducir por qué hoy día considero que estaba condenada a padecer una grave confusión y a adoptar conductas autodestructivas. Al igual que miles de mujeres, buscaba el amor en cualquier parte, un camino poco adecuado para encontrarlo.

Pese a todo, tuve muchas experiencias positivas. Cierto momento permanece grabado en mi memoria como un precioso instante de mi pasado.

Paseaba por el parque Hermann de Houston a última hora de una hermosa tarde. Lucía una falda-pantalón roja con lunares blancos, que recuerdo como si la hubiera llevado ayer mismo. Tendría unos 16 años. Un joven de mi misma edad pasó junto a mí y me lanzó una mirada inocente y casta aunque inconfundiblemente masculina.

Nunca había experimentado nada parecido. A la sazón, tenía la sexualidad a flor de piel y él era lo bastante mayor para advertirlo. Aquel joven ya no era un niño, y yo también había dejado atrás la infancia. Sin embargo, la energía que intercambiamos fue maravillosa, ni lasciva ni depredadora. Guardo en la memoria aquel breve encuentro como un tesoro. Ni siquiera intercambiamos palabra, pero en aquel

instante sentí por primera vez que había dejado de ser una niña para convertirme en una mujer.

Aquella experiencia en el parque fue maravillosa, como salida de un cuento de hadas. Sin embargo, no representaba la realidad del día a día. Ni siquiera llegué a conocer a aquel chico. El valor de la vivencia radica en que me abrió una ventana desde la que contemplar la inocencia y la belleza de mi propia sensualidad inmaculada. La vida me proporcionaría experiencias positivas de mi dimensión física. No obstante, el objetivo de este inventario no es sólo celebrar lo bueno; también constituye un intento de sacar a relucir lo malo, para conocerlo, comprenderlo y perdonarlo.

Pensamiento enfermizo número 4:
Sólo mi cuerpo atrae el amor.

Ahora sé que no es mi cuerpo lo que atrae el amor, sino yo. Mi dimensión física despierta *atención,* pero no necesariamente amor. Es el espíritu, y no el cuerpo, el que magnetiza y retiene el amor.

Vivimos en una sociedad que otorga a la química sexual un papel más importante del que en realidad posee en el gran esquema de las cosas, y todos participamos de esa peligrosa confusión. La química sexual es importante, naturalmente, porque sin ella la raza humana no tendría continuidad. Sin embargo, la idea de que *si soy lo bastante atractiva, él me amará* constituye una trágica falacia. Si soy lo bastante atractiva tal vez él me *quiera,* es verdad, pero su amor por mí no dependerá de lo que pase en la cama sino de una enorme variedad de factores.

Tal vez hoy día suene raro, pero gran parte de la «liberación» sexual de la década de 1960 no supuso una verdadera emancipación de las mujeres. Adquirimos la libertad de practicar el sexo a voluntad, pero lo hacíamos sobre todo con el fin de complacer a los hombres. Aún no éramos conscientes (como tampoco lo eran la mayoría de varones de

la época) de que nuestro verdadero valor radicaba en algo mucho más importante que la sexualidad. Aquello empezó a cambiar en la década de 1970.

Consciente: El sexo es divertido.

Inconsciente: Si lo hago con frecuencia, me amarán.

Pensamiento enfermizo número 5:
Mi valor no radica en mi cuerpo.
Sólo mi mente me hace valiosa.

Cuando empezamos a cuestionar las ideas anteriores, pecamos por exceso. La peligrosa noción de que únicamente el cuerpo hacía atractiva a una mujer fue remplazada por otra igual de perniciosa, según la cual los encantos femeninos sólo dependían de la mente. Millones de mujeres creímos la falacia de que el atractivo sexual formaba parte de las fantasías machistas de los hombres, que reducían a las mujeres a meros objetos sexuales. Fue entonces cuando, para estar en la onda, quemábamos los sostenes, dejamos de afeitarnos las piernas y las axilas, y nos negábamos a que los hombres nos abrieran la puerta... pero después, al final del día, seguíamos haciéndolo como conejos, por supuesto.

Descubrir que nuestra valía radicaba en muchos otros aspectos además del cuerpo fue un paso enorme. ¡Sin embargo, el hecho de que éste no constituya la esencia del valor femenino no implica que el físico no posea ningún valor!

Pensar, como muchas de nosotras en aquella época, que cualquier cumplido masculino a nuestro aspecto suponía una traición al ideal feminista (mientras aceptábamos encantadas todas esas atenciones en cuanto la luz se apagaba) provocó, como era inevitable, ambivalencia y disociación psíquica. Por una parte, éramos lo bastante jóvenes como para disfrutar de las sorprendentes sensaciones que despierta la sexualidad en plena ebullición. Al mismo tiempo, pensábamos que el único modo de estar en la onda era negar su importancia.

Consciente: Mi sexualidad no es lo más importante de mí.
Inconsciente: Mi cuerpo no es importante.

Fue más o menos en aquella época cuando empecé a comer de forma compulsiva. Además de todo lo que acabo de exponer, sufría la soledad del recién llegado a la universidad, y gané los «siete kilos del novato» que a menudo entraña esa experiencia. En aquel entonces, me sentía fatal y me encaminaba de cabeza al infierno de los desórdenes alimentarios, donde permanecí durante casi una década.

Un curso de milagros nos enseña a ser conscientes del poder de los imperativos. He llegado a comprender que, a causa de mi propia historia personal, albergaba el convencimiento inconsciente de que mi cuerpo no era bueno, no era digno de amor, ni siquiera era importante... y pronto, sin darme cuenta, me propuse demostrar que tenía razón.

La disociación del propio cuerpo, venga de donde venga, no sólo te arrebata la dicha de alimentarte de forma sana sino que te priva de identificarte con tu yo físico. Hablamos de disociación cuando te ves a ti misma *aquí* ya tu cuerpo *allá.* Es la sensación de que, de algún modo, estás separada de tu cuerpo, el cual constituye una trágica escisión de tu yo.

Soy muy consciente de que el trauma gradual que yo experimenté no se puede comparar a lo que muchas otras personas han padecido. Entre aquellos que han sufrido abusos físicos (sexuales o de otro tipo), el horror abrumador ha desembocado en la necesidad irrefrenable de huir del dolor a toda costa.

Muchas de las personas que comen en exceso, más que habitar su cuerpo, flotan sobre o junto a éste, a unos 15 a 30 centímetros de distancia, recreando una antigua reacción (trágicamente necesaria en su día) a una experiencia tan demoledora como la que supone ser azotado o violado. Esta vivencia puede remontarse a la primera infancia, a veces a una época tan temprana como los tres a los cinco años de edad.

Según un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania, nada menos que un 33 por ciento de las jóvenes estadounidenses ha sufrido acoso sexual; la investigación establece la clara relación entre una historia de acoso y la obesidad en sus primeras fases.

En muchos casos, un mecanismo de escape instintivo, desarrollado en su origen como respuesta a este tipo de abusos, se activa después como un interruptor ante cualquier forma de estrés. El inconsciente ordenó en su día: «¡Huye, huye! », y el niño, incapaz de huir físicamente, desarrolló la facultad de hacerlo en el plano psicológico.

Alcanzada la edad adulta, la orden de escapar persiste, no sólo como reacción ante el peligro sino ante cualquier forma de incomodidad física o emocional. Se manifiesta de forma más intensa, y quizás especialmente, como reacción a la intimidad sexual.

Para disfrutar de unas relaciones sexuales sanas es necesario habitar el propio cuerpo, algo que para las víctimas de abuso sexual equivale a permanecer impasible ante una sirena de alarma. Si, en un instante de profundo trauma, tu espíritu abandonó el cuerpo con el fin de negar la realidad de la experiencia y nunca más volvió a habitarlo de manera sistemática, ¿cómo burlar tu necesidad de escapar para poder estar presente en las relaciones sexuales? Es obvio que nos encontramos ante una situación peliaguda.

Entre las personas que se han disociado de su cuerpo por la razón que sea, comer en exceso constituye un modo de recrear la huida original del dolor y la confusión. En cuanto sienten el sopor químicamente inducido, pueden decirse: «Uf, he escapado...» Volviendo a poner en práctica la antigua fuga del trauma físico, puedes dejar atrás el reino del sufrimiento... aunque sólo sea por un instante. *Un curso de milagros* nos enseña que tendemos a provocar aquello de lo que más nos defendemos. Al protegerte de un trauma físico, estás creando uno nuevo: el trauma de comer en exceso.

La lección de hoy te enseña a desandar esa ruta directa hacia el horror, ese camino que sigues recorriendo por instinto cada vez que te

enfrentas al dolor y a la angustia. A día de hoy, tal vez tu estrés no parezca insignificante al lado del abuso físico que padeciste en la niñez (podría provocártelo algo tan prosaico como recoger a los niños del colegio, llevarlos al fútbol a tiempo y recoger de camino la ropa de la tintorería antes del cierre), pero tu inconsciente sigue interpretando la tensión como un peligro y reacciona en consecuencia. «¡Tengo que salir de aquí!», te dices. Y para «escapar» recurres a la comida.

Tu tarea de hoy consiste en redactar tu historia personal, tanto lo bueno como lo malo. Explora cómo llegaste a disociarte de tu cuerpo, a temerlo, quizás incluso a odiarlo. Y no esperes que el camino sea fácil de recorrer. Algunas partes te parecerán divertidas, otras tal vez te horroricen, algunas serán ridiculas y otras tremendamente dolorosas. Lo más importante es que lo hagas desde la sinceridad y la honestidad.

El ejercicio de escribir tu biografía te ayudará a comprenderla mejor. Y conforme la vayas entendiendo, se disiparán las tinieblas inconscientes que te atan a miedos nacidos en un pasado remoto. Hoy puedes borrar aquellos miedos mediante la gracia y el amor. Al poner en práctica esta lección, iniciarás el proceso.

Utiliza las páginas de tu diario para escribir tu historia, y presta plena atención tanto a los buenos como a los malos recuerdos. Devuelve este libro al altar después de escribir cada entrada.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y entra en un estado meditativo. Durante unos instantes, deja que tu mente experimente cómo te sentías cuando eras una lactante, después una niña de pañal, una párvula, etc.

Durante cada fase de la meditación, trata de visualizar el aspecto que tenías en determinado momento de tu vida, cómo te sentías en tu cuerpo, qué te sucedió, quién estaba implicado, que cosas fueron bien y qué te provocó sufrimiento, qué aspectos desterraste al inconsciente, cuándo te disociaste del yo físico, cuándo empezaste a odiar tu aspecto,

qué ideas te formaste sobre el sexo, cuándo decidiste recubrir tu cuerpo de grasa, etc. Llegarás a comprender que tus problemas con la comida guardan poca relación con la alimentación en sí y mucha con las ideas que albergas sobre ti misma.

Esta meditación no puede ser rápida ni improvisada. Alojas muchos sentimientos acerca de tu pasado que no has podido elaborar... muchas experiencias que aún no has mirado a través del prisma del tiempo y el perdón... y muchas personas, incluida tú misma, a las que no has llegado a comprender. Considera este curso un camino para entender ahora lo que antes no podías asimilar.

Dios querido:
Te encomiendo mi pasado
y te pido que me ayudes a entenderlo.
Desenreda, querido Dios,
los hilos de la confusión
que me atan.
Libérame del yugo
de la ceguera y la incomprensión.
Haz que recupere, Dios mío,
la sensación de habitar mi cuerpo,
que contiene tu verdad, y la de nadie más,
que es sagrado y no impuro,
que es todo amor y no castiga,
que es dichoso y no sufre,
que está sano y no enfermo.
Por favor, Dios querido,
deshaz mi pasado y devuélveme a mi
ser inocente.
Amén.

LECCIÓN 10

Consagra tu cuerpo

Tu cuerpo no es tanto un ente separado de tu psique cuanto un reflejo de ésta. Cuando tu pensamiento se transforme, hasta la última célula de tu cuerpo cambiará.

Los pensamientos del tipo *Estoy gorda, Soy fea* u *Odio mi cuerpo* funcionan como órdenes que tu cuerpo recibe dispuesto a hacerlas realidad. Si albergas ideas negativas acerca de tu físico, éste las expresará. En cambio, si sostienes sentimientos de amor hacia tu cuerpo, éste reflejará ese cariño. Y no existen ideas neutrales. Todo lo ajeno al amor constituye un ataque. Y aquello que es amor se transforma en un milagro.

Nos proponemos consagrar tu cuerpo para que lo emplees con fines sagrados. Al hablar de «fines sagrados« nos referimos al amor y nada más que al amor. Consagrando tu cuerpo al amor, evitas que cualquier aspecto ajeno a ese sentimiento ejerza su dominio en ti. Todo aquello que se destina a los fines del amor queda protegido de la energía del caos.

Escribe la siguiente frase: *Mi forma de comer me pone al servicio del amor.*

Es una frase perfecta, por cierto, para escribirla en un «Post-it» y pegarla en la puerta de la nevera.

En esta lección vas a adquirir una nueva percepción de tu cuerpo con el fin de manifestar una realidad física distinta.

Cada día, cuando te levantes, pronuncia esta oración:

Dios querido:
Te suplico que a lo largo de este nuevo día
mi cuerpo y mi mente sirvan a tus designios.
Te pido que nada, salvo tu Espíritu
esté conmigo.
Que mi cuerpo sea un templo de tu Espíritu
y un canal de amor.
Amén.

Cuando te dirijas a la cocina, tanto la voz del miedo como la del amor murmurarán en tu interior. El miedo te incitará a tomar un desayuno desequilibrado, repleto de carbohidratos refinados, azúcar y cosas por el estilo. O a no desayunar en absoluto. Si cedes a su presión, te costará más sentir la liviandad de tu espíritu, y el pánico habrá logrado su propósito. Ahora bien, ¿qué comerías si el único propósito de tu cuerpo durante el día de hoy fuera cumplir los designios del amor? ¿No tomarías un desayuno sano y ligero que ayudase a tu organismo a cumplir la voluntad de Dios?

Empieza a transformar tu ser físico hoy mismo pensando en él como en un templo del alma. Tu cuerpo es como un vestido infinitamente precioso. No constituye tu misma esencia, pero sí puede ser un recipiente sagrado de tu espíritu.

Las cosas de este mundo pueden ser sagradas o no en función de la finalidad que la mente les asigna; el propósito sagrado de tu cuerpo es ponerse al servicio de una comunión amorosa con la vida misma. En eso consiste consagrar el cuerpo. Honrar nuestra dimensión física, tratarla bien, contribuir a su cuidado y protegerla de todo mal es honrar la Divinidad enalteciendo la misión espiritual del cuerpo. *Cualquier cosa* que hagas en el mundo tiene la finalidad sagrada de ensalzar lo divino, y tu cuerpo constituye el pilar físico de tus actos.

En la lección anterior, has hecho inventario de los ataques psicológicos que tu cuerpo ha padecido a lo largo de la vida. En esta clase aprenderás a no identificar tu cuerpo con algo dañado y empezarás a

considerarlo en su dimensión sagrada. Experimentarás una iniciación espiritual tanto mental como física, en el transcurso de la cual primero la mente y luego el cuerpo se transformarán. Tu mente cambiará, y tu cuerpo seguirá su ejemplo.

Tu yo físico no fue creado para albergar miedos sino amor y, en el fondo de tu corazón, lo sabes. Lo que realmente ansias no es sólo que tu cuerpo tenga buen aspecto sino que además *sea* bueno. En esta lección aceptarás tu deseo al respecto, lo convertirás en una intención, expandirás tu propósito hasta transformarlo en una firme voluntad... y así será.

Tu misión ahora es consagrar tu cuerpo, no sólo desde la intención sino como una obligación impuesta por la mente consciente al inconsciente. Vas a escribir tu propósito de albergar amor con el fin de adquirir poder y ser capaz de encauzarlo.

En la lección anterior has escrito acerca de tu pasado; en ésta, vas a referirte a tu presente. Siempre que tu cuerpo esté ocupado en cumplir los designios del amor, en cualquier momento del día, a cualquier hora, será menos vulnerable a los propósitos del miedo.

Empecemos por detallar lo que haces a lo largo de un día normal. Escribe las siguientes categorías:

1. Despertar
2. Desayuno
3. Actividades matutinas
4. Comida
5. Actividades de la tarde
6. Cena
7. Horas vespertinas

Ahora redacta dos versiones de la lista anterior.

En la primera, escribe lo que sueles hacer. Sé sincera contigo misma; nadie tiene por qué leerlo. Repasa la totalidad del día y describe lo que haces. Narra una jornada típica en tu vida: lo que comes, a qué sueles

dedicar el tiempo, cómo te sientes con tus actividades, los pensamientos que te inspiran los demás, etc.

Si realizas este ejercicio de forma precipitada, limitándote a consignar «hago esto o lo otro», te estarás privando de la gran lección que puede enseñarte. Tu tarea (y el regalo que te haces a ti misma) radica en ser profundamente honrada acerca de tu forma de vivir en la actuali dad. Este trabajo te da la oportunidad de echar una ojeada al centro de operaciones de tu vida y observar cómo programas tu experiencia.

A continuación, redacta una segunda descripción de tu jornada. Esta vez, sin embargo, rediseña tu existencia de forma consciente. No te limites a redactar lo que haces o cómo te sientes al respecto; más bien describe la jornada desde la perspectiva de tu mente superior. Escribe acerca de una vida que tú *eliges* y no de una experimentada en la impotencia, a merced de tus patrones emocionales y conductuales. Mientras lo hagas, escoge ser tu *verdadero yo:* un catalizador del amor de Dios, venido a la Tierra para expandir el cariño y cumplir sus designios en la Tierra. Deja que el amor dicte tanto los propósitos como los planes para la jornada que tienes por delante.

Esta tarea no tiene por qué ser fácil (por momentos quizá te parezca una memez), porque estás enseñando a tus pensamientos a fluir en una dirección distinta de la que suelen tomar. Sin embargo, ahí está la gracia. Al hacer sitio para el amor en todas las áreas de tus pensamientos, creas espacio para que habite las distintas facetas de tu vida al completo.

Escribe sobre la jornada que acaba de transcurrir, pero también acerca del día que se avecina. He aquí un ejemplo de este rediseño consciente:

1. Despertar

Después de levantarme, no dejo pasar mucho rato antes deponerme a rezar. Doy gracias a Dios por el día que tengo por delante y le ruego

que todo cuanto haga hoy esté al servicio del amor. Rezo por mi familia, por mis amigos, por mi país y por el mundo. Encomiendo a Dios este día, pidiéndole que lo bendiga y que me bendiga a mí con él.

Doy los buenos días con amabilidad a las personas que se cruzan conmigo. Los amigos o familiares que viven conmigo y todo aquel que está en mi casa esta mañana reciben mi amable saludo. Con una sonrisa, un abrazo, una palabra positiva, incluso un vaso de zumo biológico, hago lo posible por constituir una presencia amorosa en sus vidas.

Desde cepillarme el pelo hasta ponerme un vestido bonito; desde hacer el desayuno para mis hijos hasta animar a mi pareja; desde abrir una ventana o una puerta para asimilar la belleza de la nueva mañana, agradezco y reparo en todo lo bueno que hay a mi alrededor.

Cuando la casa se queda en silencio, aprovecho la ocasión para leer las sagradas escrituras o algún libro de espiritualidad, para rezar y meditar, para reflexionar y contemplar todo cuanto transpira amor y divinidad. Conscientemente, consagro la jornada a Dios.

Si hay tiempo, tengo un gesto de amor hacia mi cuerpo, como levantar unas pesas ligeras, hacer yoga o dar un breve paseo. Lo hago para bendecir mi dimensión física, para darle las gracias por todo lo que hace por mí. Aun si no dedico mucho rato a hacer ejercicio, me permito algún tipo de movimiento. Lo hago a diario para reforzar mi corazón, mis pulmones y otros órganos vitales, para que mi piel reciba los beneficios del sol, para estirar y reforzar mis músculos... Cuido de mi cuerpo con el fin de abrir las puertas a la alegría y servir mejor al mundo.

Observa cuán distinto es este programa de aquel que redactaría una mente inspirada por el miedo. El pensamiento de la Mente Divina constituye el polo opuesto de las ideas prosaicas, y depende de ti (de hecho, es tu responsabilidad hacia ti misma) cultivar una forma de pensar que te eleve por encima de tu yo herido.

Si el miedo rige tu pensamiento —si tus intenciones no son amorosas sino alguna versión de: *Oh, maldita sea, otro día igual que el anterior... Que se hagan ellos el desayuno... Me da igual lo que él haga... Mi aspecto me trae sin cuidado... Sólo quiero comer algo... No le debo nada a nadie... No me apetece ponerme a rezar... No tengo ganas de dar un paseo... Odio mi vida... ¿Qué sentido tiene nada de esto?... No tengo ningún motivo para ser feliz*—, entonces no esperes que tu apetito físico haga otra cosa que reflejar el miedo que habita en tu mente. Y en tu caso el miedo ha adoptado una forma específica: la compulsión de comer de forma inadecuada.

En ocasiones tal vez creas que no posees control alguno sobre tu necesidad de comer; y a efectos prácticos, a menudo es así. Sin embargo, *siempre* eres libre en lo que concierne a tu pensamiento, y cuando empieces a *pensar* de forma distinta, comenzarás a *comer* de otra manera. Tu compulsión desaparecerá en presencia de lo Divino.

2. Desayuno

Alimento mi cuerpo esta mañana con víveres que me nutren, no lo maltrato con comida y bebida perjudiciales; en cambio, le proporciono alimentos sanos que revitalizarán mis células.

Mediante los alimentos que ingiero, ayudo a mi cuerpo a disfrutar de más energía y salud, al tiempo que busco la armonía con el espíritu que habita en mí. Mi cuerpo es un templo sagrado; lo alimento dichosa con comida que me ayuda a cumplir mi designio divino en el mundo.

3. Actividades matutinas

Dedico la mañana a realizar actividades que aportan luz y bondad a mi familia, mi comunidad, mi mundo. Utilizo mi cuerpo como ins-

truniento de paz y busco compartir esa serenidad con los demás. Mi cuerpo me ayuda a hacer el bien y a vivir con alegría.

En cada momento, inspiro la perfección del universo y expulso cualquier toxina de mi mente o de mi organismo. Mi cuerpo me ayuda a mostrarme como una fuerza positiva para todo aquel que se cruza conmigo. Mi cuerpo es el templo que alberga a mi espíritu y me apoya en la tarea de propagar el amor a mi alrededor.

Cuando trabajo, rezo para erigirme en instrumento de paz. Rezo por las personas que trabajan o se cruzan conmigo. Ruego por su felicidad y bienestar. Perdono con rapidez y procuro no juzgar a los demás.

Encomiendo mi empleo al Espíritu y le pido que mi trabajo sea para bien. Siento las células de mi cuerpo despiertas mientras pienso estas cosas; noto cómo mi cuerpo se llena de energía cuando lo empleo para difundir el amor en el mundo.

Mientras hago mis tareas, ruego para que el Espíritu transforme incluso las actividades más prosaicas en instrumentos de bondad. Al ir a hacer la colada, pienso con amor en las personas queridas cuyas prendas estoy a punto de lavar, y doy las gracias por la ropa que poseo. Al ir a la tienda, me siento agradecida por tener los medios para comprar los alimentos básicos que necesito. Al hacer un recado para algún miembro de la familia o realizar alguna tarea para otra persona, renuncio a cualquier resentimiento que pueda albergar y suplico ser bendecida con una actitud más condescendiente.

Sé que mi cuerpo responde a cualquier pensamiento que pueda alimentar y escojo pensar desde el amor. De ese modo mi cuerpo alcanzará la sanación y la plenitud.

4. Comida

Al hacer una pausa para comer, doy gracias a mi cuerpo por el servicio que me ha prestado hasta el día de hoy, y me comprometo una vez

más a contribuir a su sustento y nutrición. Utilizo la comida como una oportunidad no sólo para alimentar mi cuerpo sino también mi alma. Me alejo de entornos perturbadores y cultivo la paz mientras me alimento.

Pido víveres sanos o los traigo de casa. Soy consciente de que en el mundo que me rodea abundan las opciones para alimentarme deforma desequilibrada. No condeno esas opciones, pero tampoco participo de esa debilidad cultural ingiriendo comida perjudicial, aunque sea la que tengo más a mano. Hago esta elección con el fin de beneficiar a mi organismo y a mi mente. Comprendo que mi cuerpo es un templo sagrado que sólo merece alimentos nutritivos y reconstituyentes.

Doy gracias en silencio antes de empezar a comer, agradeciendo su trabajo a todas las personas que han contribuido a la manufactura y preparación de los platos, agradeciendo a la Tierra el habérmelos proporcionado y agradeciendo a Dios el mero hecho de tener algo que llevarme a la boca.

5. Actividades de la tarde

Escojo proporcionar descanso a mi cuerpo, para que tenga la oportunidad de recuperar las energías. Asumo la responsabilidad de encontrar un momento a lo largo del día, por breve que sea, en el transcurso del cual mi cuerpo y mi alma puedan contactar con el Espíritu y expulsar el estrés de un mundo que se mueve con demasiada rapidez. Concedo a mi cuerpo algún tipo de movimiento para que se revigorice. Incluso una vuelta a la manzana será beneficiosa para mi organismo y me ayu dará a adoptar hábitos sanos.

Sigo pronunciando afirmaciones positivas de amor y aliento conforme avanza el resto del día, y doy gracias a Dios por el milagro de mi cuerpo, que dedico en todo momento a los designios del amor.

Antes de cenar, me tomo un tiempo para descansar, rezar, meditar,

hacer yoga, darme un baño, encender velas y/o incienso en mi habitación y, por lo demás, conceder a mi cuerpo y a mi alma la oportunidad de relajarse tras el estrés del día.

Valoro el descanso y reconozco su importancia. Sé que sólo yo tengo la responsabilidad de cultivar un estilo de vida que contribuya a mi salud, a mi bienestar y a mi serenidad. Soy consciente de que mi cuerpo a veces reacciona con una conducta compulsiva si no consigo crear un entorno armonioso. En paz, encomiendo mi organismo a Dios para que encuentre la armonía.

6. Cena

Mientras preparo la cena, dedico este momento tan importante a la bondad y al amor. Me dispongo interiormente a ser el recipiente de la bondad del amor. De la bondad de mi familia, reunida a la mesa. De la bondad de mi pareja, que regresa a un hogar acogedor tras un día estresante. Reconozco la importancia de que mis hijos sepan que alguien se dispone a nutrirlos y a escucharlos a la hora de la cena.

Durante la cena, rechazo conscientemente los frenéticos estímulos del mundo. Apago el televisor y los ordenadores, e insisto en que los niños lo hagan también. Preparo una mesa hermosa, quizá con velas o con flores frescas. Doy gracias antes de empezar a comer, e incluyo a mi familia en las bendiciones. Asumo la responsabilidad de crear un entorno sano mientras me alimento, pues soy consciente de que ese tipo de ambiente favorece los hábitos saludables.

A través de la comida que preparo, de la ropa que llevo, de mi manera de comportarme y de mi modo de relacionarme con los demás, ruego ser una influencia positiva sobre aquellos que amo. Alimento a los demás y a mí misma con productos sanos, palabras constructivas y energía positiva. Considero la comida una forma de agradecer y servir al cuerpo que milagrosamente se me ha otorgado, y de proporcionar a las personas que quiero gratitud y devoción.

7. Horas vespertinas

Estoy agradecida por haber comido con la suficiente moderación como para conservar energías para una noche productiva. Utilizo este tiempo para profundizar en mis relaciones, atender las necesidades emocionales de mi familia, expandir mi mente, incrementar mi participación en el mundo que me rodea y ahondar en los misterios de la vida, que emergen con mayor claridad en las horas nocturnas. Si el entorno me es favorable, aprovecho este momento para caminar, y tal vez incluso contemplar las estrellas en la bóveda celeste.

Mi compañera nocturna es una infusión, que me ayuda a apaciguar mi sistema físico a medida que me dispongo a dormir. Permito que mi cuerpo y mi mente me comuniquen sus necesidades, y utilizo este rato para concluir el día de manera positiva. Atiendo las necesidades de las personas que me rodean, haciendo honor a mi papel de madre, compañera y amiga.

Disfruto la vida tal como es. Respondo a sus exigencias y tengo en cuenta mis deseos. Me tomo un tiempo para asimilar cuán afortunada soy, y me comprometo a vivir aún más plenamente con cada día que pasa. Doy gracias por la jornada que acaba de transcurrir, y bendigo al mundo entero.

Al principio, una descripción tan positiva tal vez te parezca mera ficción. Y si has llevado la vida de una adicta a la comida, quizá tengas razón. Pero a medida que relatas tu vida desde una perspectiva distinta, creas un campo de posibilidades que antes no existía. No subestimes el poder de tu mente para reprogramar la experiencia.

Una forma de pensamiento más luminosa puede contrarrestar los hábitos disfuncionales. Un instante de revelación, por breve que sea (contemplar la zona de restaurantes a la hora de la comida y, al advertir con deslumbrante claridad que casi todo cuanto ofrece *te perjudica, optas por algo distinto-,* mirar a los demás y darte cuenta de que tu capacidad para abandonar un hábito disfuncional está íntimamente ligada

al amor que transmites) puede conducirte a la iluminación y, en último termino, a escapar del infierno alimentario.

No basta con limitarse a leer lo expuesto en estas últimas páginas. Para beneficiarte de esta lección debes describir tu propia jornada. Empieza por escribir acerca de tu vida actual (limítate a contar cómo es) y después lee tus propias palabras. Concédete la oportunidad de salvar la brecha existente entre el miedo que revelan y el amor que podrían revelar. Identifica cuán a menudo tus pautas de pensamiento están inspiradas por el miedo, y con qué facilidad conducen a la disfunción.

Ahora redacta una nueva declaración de intenciones, un manifiesto de amor por todas las cosas que harás a lo largo del día, y date tiempo para asimilarlas. No tienes que hacer nada nuevo, sólo imaginar algo nuevo. Esta reconstrucción de tu arquitectura vital no pretende tiranizarte; tan sólo conducirte a la libertad.

Una nueva forma de alimentarte, capaz de transformarte de manera absoluta y permanente, requiere que cambies de modo de ser. Tu deseo de cambiar tus hábitos alimentarios constituye un reclamo sagrado, el impulso que necesitas para llevar tu vida entera a un nivel más profundo. Si aún no lo entiendes así, no pasa nada. Escríbelo de todos modos, porque ése es el primer paso. Y, por supuesto, devuelve tu diario al altar cuando hayas terminado.

Reflexión y oración

Sentada en silencio, con los ojos cerrados, visualiza la jornada que tienes por delante. Ante cada acción que planeas emprender, imagina de forma activa qué conducta adoptarías de aferrarte a tus antiguas pautas. Ahora pídele a la Mente Divina que te revele las posibilidades que se le ofrecen a tu yo más iluminado.

Observa las cosas que haces; ahora imagina *qué podrías* hacer desde una postura más amorosa o cómo podrías hacer lo mismo con más amor. Contémplate hablando de forma brusca o negativa, si es eso lo

que sueles hacer; luego visualízate conversando con amabilidad. Represéntate en tu mente comiendo mal o a toda prisa, en exceso o en secreto; a continuación imagínate alimentándote con cuidado y de manera racional.

Cuando dejes que el Espíritu te muestre una forma nueva de vivir, empezarás a comer mejor sin hacer el menor esfuerzo. Sabrás cómo conseguir y qué sensación produce alimentarse de manera amorosa; dejar que la comida forme parte de una matriz más grande de amor en tu vida. Al representar la visión en tu mente, conservar la visión y permitir que ésta cobre vida en tu interior, poco a poco se hará realidad.

Dios querido:
Te ruego que me enseñes a vivir en el amor.
Te suplico que mi nuevo modo de ser
me lleve deforma espontánea a alimentarme de otro modo.
Te entrego no sólo mi apetito
sino todo mi ser.
Que el amor libere
aquellos aspectos míos que el miedo ha bloqueado.
Por favor, Dios mío, enséñame
a vivir mi vida
en la luz del amor
y que el miedo me abandone.
Amén.

LECCIÓN 11

Ritualiza los cambios que se producen en ti

Tengo una amiga llamada Kathy que ha hecho de la alimentación sana todo un arte. Su ejemplo ha influido más en mi manera de pensar y en mi conducta de lo que ella puede llegar a imaginar, pues desde que la conozco estoy, según sus propias palabras, «acercándome» a una dieta más saludable. Más que marcarme un objetivo al respecto, estoy implicada en el proceso. Me doy cuenta del gran regalo que mi amiga me ha hecho al proporcionarme un ejemplo tan cercano de alguien cuya alimentación está basada en unos principios naturales, nutritivos y espirituales.

Kathy me ha invitado a su casa muchas veces y, en consecuencia, estoy al tanto de lo que guarda en la nevera y en los armarios de la cocina. Su mundo vegetariano constituye un universo misterioso para mí. No tomo notas... pero observo y pregunto. No pienso salir corriendo a hacerme vegetariana, pero he podido comprender mejor la relación que existe entre mi dimensión espiritual y mi manera de comer. Es comprensible que la amistad con Kathy haya influido de forma sutil pero poderosa en mi idea de lo que significa comer bien.

Como estudiante de *Un curso de milagros,* sé que las relaciones son tareas que nos pone un universo de amor, las cuales proporcionan a todos los implicados la posibilidad de que su alma se desarrolle. Alguien que te inspira a comer de manera más racional constituye una

figura importante en tu vida. Kathy rara vez me habla de su pasión por la comida sana (de hecho, parte de su fuerza de convicción radica en que no presiona a nadie), pero su presencia es como un faro que me guía en el camino hacia una dieta óptima.

Esta lección requiere que encuentres a tu propia figura de inspiración, igual que Kathy es la mía. Tanto si te propones dejar de comer demasiado como si pretendes alimentarte de manera más racional, encontrar un ejemplo viviente de lo que buscas te llenará de fuerza.

La figura de inspiración se parece mucho a lo que en el programa de los Doce Pasos llaman un patrocinador. Puede ser alguien que ya haya vencido sus tendencias compulsivas en relación a la comida, capaz de inspirarte en tu proceso de sanación. Esa persona te ayudará a sortear las muchas tentaciones que afrontas a diario y entenderá mejor que nadie el infierno que estás viviendo. Tal vez tu figura de inspiración nunca haya tenido problemas de peso, pero haya establecido una relación con la comida o con su cuerpo que te sirva de modelo. Más que lo que haya vivido en el pasado, será lo que te muestre lo que hará de ese individuo un faro de esperanza en tu camino. Su mera presencia te demostrará hasta dónde puedes llegar.

Una vez que hayas identificado a tu figura de inspiración, le pedirás que participe en una ceremonia de iniciación personal que marcará el principio de una nueva fase en tu vida. Este ritual no sólo constituirá la despedida de tu yo compulsivo, sino también una llamada al espíritu de tu verdadero ser. Este tipo de rituales preparan el terreno para que se manifieste lo sagrado. Una vez que el Espíritu haya impregnado tus reacciones psicológicas, te sentirás más capaz de realizar un cambio profundo.

La ceremonia de iniciación es sagrada, y tendrás que escoger con cuidado a tus invitados. Les pedirás que te «apoyen» en tu viaje de pér dida de peso consciente.

Vas a tomar una decisión consciente en el sentido de que no estás renunciando a tus kilos de más; estás renunciando a esa parte tuya que ha acabado por considerar natural el acto diario de comer en exceso y

de forma autodestructiva. Adelgazar no sólo implica quitarse unos kilos de encima; requiere liberar tu mente de dinámicas perjudiciales.

Vas a crear nuevas sinapsis en tu cerebro, vas a abrir nuevos caminos en tu sistema nervioso y vas a buscar nuevas formas de pensar que amplíen tu repertorio de recursos para resolver problemas. El proceso —gracias al cual dejarás de estar a merced de hábitos que no controlas y adquirirás dominio sobre tu cuerpo— convierte la decisión de dejar atrás la compulsión alimentaria en una iniciación espiritual.

En esta lección inventarás una ceremonia por la cual renunciarás a un antiguo yo, ya debilitado, para dar la bienvenida a uno nuevo y fortalecido. El viaje constituye una muerte espiritual y un renacimiento en toda regla. Esa parte tuya que luchaba con el sobrepeso desaparecerá y un nuevo aspecto tuyo, liberado de tales trifulcas, surgirá del éter de una conciencia más espiritual.

Al acceder a representar el papel de figura de inspiración, esta persona aporta de buen grado su buena voluntad y su apoyo a tu deseo de perder peso. Dicha figura no debe mencionar tus problemas de peso una vez que la ceremonia de iniciación haya concluido, sino que debe escucharte de forma incondicional, sin enjuiciarte, todos y cada uno de los días. Al hacerlo así, su buena disposición actuará como un faro de esperanza y allanará el camino a la excelencia que vas a emprender. En silencio o con palabras, esa persona bendecirá tu viaje con apoyo e inspiración.

Basta ya de mirar a las personas delgadas con envidia o con una punzada de odio hacia ti misma. Ahora que tienes una figura de inspiración, empezará a cambiar la percepción que tienes de aquellos que no participan de tu problema, y en vez de envidiarlos los considerarás tus maestros. Ellos predican con el ejemplo. Mirarlos ya no te provocará dolor, sino que abrirá ante ti un campo de dichosas posibilidades. Tu figura de inspiración te incitará a conseguir un físico tan saludable como el suyo.

Esta figura, sin embargo, constituye sólo la mitad de tu equipo. La ceremonia de iniciación requiere una segunda presencia, tan importante como la primera: el cómplice.

Debería ser alguien con quien compartas un vínculo único y especial: tiene que haber experimentado un infierno idéntico al tuyo. Esa persona o bien se estará preparando internamente para su propio viaje de sanación, o bien, como tú, se encontrará implicada en un proceso de pérdida de peso consciente. El papel del cómplice consiste en proporcionarte permiso emocional para liberarte de la tendencia a comer compulsivamente, aunque ello implique decir no a situaciones sociales disfuncionales de las que has acabado por depender.

A la mente que opera desde el miedo se le da muy bien buscar aliados, pero éstos no son sino compañeros de sufrimiento. A menudo tendemos a colaborar inconscientemente con personas que comparten las mismas heridas que nosotros, a apoyar mutuamente nuestros gestos inconscientes de justificación y negación. Las alianzas constituyen poderosas redes de soporte y aliento, pero en manos de la mentalidad del miedo son cualquier cosa menos eso.

Quizá tus padres y hermanos padezcan de sobrepeso y consideren tu decisión de liberarte del patrón familiar una especie de traición. «¿Quién te has creído que eres para pensar que puedes adelgazar? ¿Quién te has creído que eres para empezar a comer de otro modo? ¿Acaso nos desprecias por nuestra manera de comer? ¿Te crees mejor que nosotros?»

El poder de este tipo de presión social, cuando es ejercida por amigos y miembros de la familia, puede ser mortal, pues tiende a reforzar cualquier idea que aún puedas albergar de que tu problema es inabordable y nunca desaparecerá. ¿Cómo vas a liberarte de unos hábitos alimentarios disfuncionales cuando existe la posibilidad de que al hacerlo hieras los sentimientos de otras personas o pierdas su amor?

El cómplice tiene ahí un papel muy importante, pues te permite, a través del ritual, romper las cadenas que te atan. Esa persona dirá con genuina sinceridad que te desea lo mejor en tu proceso de pérdida de peso consciente, y que se alegra de que hayas encontrado una manera de resolver tu problema. Te absolverá de cualquier sentimiento de culpa que te pueda provocar la idea de dejar atrás a algún ser querido al dar este paso. Al mismo tiempo, esa persona celebrará y te dará las gra-

cias por ofrecer un ejemplo de liberación a todos aquellos que están listos para seguir tus pasos.

Cuando pidas cooperación tanto a tu figura de inspiración como al cómplice, debes exponer tus intenciones con seriedad. No tomes este paso a la ligera. Les dejarás claro que no tienen que hacer nada salvo (1) estar presentes y participar en la ceremonia de iniciación, y (2) hacer gala de buena voluntad inquebrantable. No obstante, asegúrate de pedírselo a personas cuya disposición a ayudarte quede fuera de toda duda, al igual que una actitud seria y sincera.

Si ahora mismo no se te ocurre quién podría formar parte de tu equipo de iniciación, no te preocupes. Limítate a dejar que el deseo de encontrar a esas figuras viva en tu corazón. Llegado el momento, dentro de un minuto o de algunas semanas, la identidad de los candidatos perfectos para ambos papeles se abrirá paso en tu mente. Cuando estés lista, conocerás su identidad. Quizá no corras a pedírselo a la primera de cambio, pero dejarás que el espíritu que habita en ti te guíe en el proceso. El ritual no corre ninguna prisa; en realidad, estás aprendiendo a conectar con el ritmo natural de las cosas.

No es casual puesto que, en último término, esta conexión te llevará a fluir de forma más natural a la hora de alimentarte. Desde el nombre de aquellos que deben formar parte de tu equipo hasta el título del libro que te puede ayudar a dar el siguiente paso, pasando por el tipo de alimentos que te harán feliz en lugar de provocarte sufrimiento, el universo te apoya en todas y cada una de las fases de tu camino hacia la salud y la recuperación. No porque seas especial ni porque comer en exceso otorgue a tu sufrimiento una cualidad distinta a tantos otros, sino porque el universo es, en sí mismo, una expresión del amor divino.

El universo es un mecanismo perfecto de genio infinito, siempre creativo, restaurador y promotor de vida. Y su principio de perfección se aplica a todo. Cuando tu mente contacte con el Espíritu, cada célula de tu cuerpo recuperará su perfección natural; con el tiempo, esa sintonía te guiará hacia las reacciones apropiadas, las elecciones adecuadas, los bocados que te convienen.

Estás iniciando un nuevo capítulo en el trabajo de cultivar la máxima expresión de ti misma como ser humano. Te estás embarcando en un viaje a tu yo superior, un camino que te liberará y te garantizará la libertad permanente.

Ahora ritualicemos el cambio que debe producirse en ti.

En presencia de la figura de inspiración y del cómplice, ve al altar y toma la pieza de fruta que colocaste allí en la lección 6. (Para facilitar la explicación del ejercicio, diremos que es una manzana.) Coloca la fruta en un plato situado ante ti.

Ahora la ceremonia requiere tres cosas: una declaración por tu parte, otra por parte de tu figura de inspiración, y una tercera de tu cómplice.

Los tres sois libres de escribir y decir lo que os dicte el corazón, pero ciertas frases evocan el poder de un ritual de afirmación:

Tú

Con esta ceremonia, declaro que estoy lista para emprender un nuevo viaje existencial. No lo hago libre de temor. Admito que tengo miedo, pero acepto también la fe que me sustenta. Suplico al poder que vive en mí, capaz de conseguir lo que yo sola no puedo hacer, que me ayude a dejar atrás una terrible compulsión y a avanzar hacia una nueva forma de vivir.

Mis ideas acerca de la comida... acerca de mi cuerpo... mi manera de comer... el tratamiento que doy a mi organismo... todas estas cuestiones han llegado a abrumarme, pero se las encomiendo a Dios. Solicito un milagro. Rezo para que me sea concedida la libertad, y doy gracias a mis amigos por estar aquí conmigo, rezando como yo rezo y creyendo en mi liberación para que pueda alcanzar una vida nueva y mejor.

Amén.

Tufiguradeinspiración

Querida (tu nombre):

Me honra estar hoy aquí contigo, tomo símbolo de todas aquellas personas que desean tu completa curación. Como persona libre de problemas en lo que concierne a la comida, rezo para que compartas mi libertad. Te deseo una relación sana y feliz con los alimentos, así como con tu cuerpo.

Te hablo desde el otro lado de la brilla que ahora se abre ante ti. Te invito a que cruces a la nueva tien-a que está en tu interior.

Creo en la promesa de Dios de que serás liberada, y visualizo tu bienestar y tu sagrada libertad. Acojo esta visión en mi corazón; prometo mantenerla siempre ahí y no vacilar jamás.

Bendita seas en tu viaje, y que mi bendición permanezca contigo como una luz en tu camino.

Tucómplice

Querida (tu nombre):

Te felicito por el paso que estás dando hoy. Te deseo todo bien. Mientras que yo aún no he emprendido (o completado) mi viaje a una pérdida de peso consciente, me iilegro de corazón de que hayas iniciado el tuyo. Sé que tu éxito incrementará mis propias posibilidades de curación, y renuncio (en nombre de cualquiera que pueda sentirse así) a los celos o a cualquier sentimiento negativo que pudiera proyectar en ti en presencia de tu liberación.

Conforme dejas atrás el camino de la compulsión alimentaria, ten presente que yo (y muchas otras personas también) espero que tus esfuerzos den fruto. En nombre de todas nosotras, te deseo paz y amor en tu viaje. Lo que es más importante, rezo para que lo consigas. Rezo por tu recuperación y tu liberación. Rezo para que el milagro se produzca.

Cuando la tercera persona haya hablado, coge un cuchillo (uno bo nito, por cierto; no uno de plástico) y corta la manzana en tres partes. Dale un trozo a tu figura de inspiración, otro a tu cómplice y tú quédate con el tercero. Ahora las tres debéis comer vuestro trozo de manzana, como símbolo del papel que cada una de vosotras tiene en el esfuerzo que ahora producirá su fruto.

Reflexión y oración

La reflexión de hoy es la continuación de la ceremonia de iniciación. Pasa dos o tres minutos en silencio junto a tu figura de inspiración y a tu cómplice, así como a cualquiera que haya sido invitado/a a presen ciar el ritual. Permite que todos los presentes te ofrezcan sus palabras de apoyo.

Cierra la ceremonia con una oración.

Dios querido:
Al entrar en este nuevo capítulo
de mi vida,
ruego que bendigas cada paso que doy.
Con esta ceremonia,
suplico que tu Espíritu me acoja
y me libere de mi antiguo ser.
Por favor, transpórtame a reinos más dulces
y enséñame a ser, Dios mío,
una persona más libre, más feliz,
más sana,
libre del miedo y de la compulsión.
Que así sea.
Amén.

LECCIÓN 12

Adquiere un compromiso contigo misma

Todo aquel que come en exceso conoce al dedillo los consejos para perder peso: tienes que ser fiel a la dieta, comprometerte con el proceso, hacer régimen pase lo que pase, obligarte a ti misma a «hacerlo y ya está», etc. Sin embargo, tales recomendaciones sólo sirven para incrementar tu ansiedad; ¡si fueras capaz de mantenerte firme en tu decisión, no comerías compulsivamente!

Mientras que algunos consideran la tendencia a comer en exceso una forma de complacencia del ser, se trata en realidad de un profundo *rechazo* del ser. Es un gesto de traición y castigo a una misma, y todo *menos* un compromiso con el propio bienestar. ¿Cómo vas a ser fiel a la dieta si ni siquiera eres capaz de adquirir un compromiso contigo misma?

Los problemas alimentarios reflejan el vínculo con tu verdadero yo, como lo hace cualquier otro aspecto de tu vida. No hay motivo para pensar que vas a ser capaz de seguir una dieta mientras no repares la deslealtad fundamental hacia tu propio ser. Mientras no sanes la relación que mantienes con tu auténtico yo, tu forma de comer estará dictada por la neurosis.

Por muy comprometida que estés con el proceso de perder peso, siempre habrá momentos en los que el odio que sientes hacia ti misma se alzará como una marea implacable desde lo más profundo de tu in-

consciente decidido a hacerse oír. Por eso la adicción y la compulsión son tan crueles: podrías seguir el régimen a rajatabla durante 23 horas y 45 minutos al día, y arruinarlo todo en los 15 minutos restantes.

Todo lo que no es amor hacia el verdadero yo acarrea consigo las semillas del odio, por mínimo que sea; cuando el amor no llena la mente, uno es propenso a la locura. Y basta una pizca de locura para sucumbir; el tiempo que tardas en abrir una bolsa de galletas basta para destruir tu sueño más preciado.

Esta lección aborda tu incapacidad básica de comprometerte y demostrar compasión hacia ti misma, esa imposibilidad de prestarte cuidados que te conduce una y otra vez a castigarte y a traicionarte. Sólo cuando aprendas a serte fiel cesarán tus actos de autosabotaje. No basta con que uno se diga lo que no debe hacer; para desarrollar una nueva manera de ser hay que aprender a *pensar* de otro modo. En la lección anterior, pedías a los demás que te apoyaran; en ésta, aprenderás a prestarte apoyo.

Todos desearíamos haber tenido infancias perfectas, unos padres que se ajustaran al paradigma del progenitor ideal y nos enseñaran a internalizar los principios del amor propio. La mayoría, sin embargo, carecimos de tales modelos. Quizá te criaste en un entorno en el que nadie te hacía saber lo valiosa que eras, en el que nadie apreciaba tus ideas ni te demostraba que tus sentimientos merecían atención, o en el que nadie te otorgaba un valor. Y fuera cual fuese el modelo que te ofrecieron (positivo o negativo), se convirtió en el paradigma de tu relación con tu yo adulto. Es así, sencillamente, como se construye la personalidad.

Si en la infancia te ignoraron, aprendiste a ignorar tus necesidades en la edad adulta. Si de niña te traicionaron, heredaste la tendencia a traicionarte. Si nadie se preocupaba de tus sentimientos, no supiste cómo atenderlos al hacerte mayor. Quizás, en algún sentido, tus padres no estaban *presentes* cuando los necesitabas; y ahora, cuando te da por comer en exceso, te limitas a repetir el patrón, incapaz de ayudarte.

Es posible también que tu madre o tus padres te quisieran mucho, pero que careciesen de los recursos psicológicos necesarios para enseñarte a construir una relación emocionalmente sana contigo misma. Sólo muy recientemente, en una perspectiva histórica, la sociedad ha considerado la posibilidad de que los niños tengan pensamientos dignos de tener en cuenta. Revisar la propia infancia no implica buscar culpables ni encontrar argumentos para justificar el victimismo. Consiste en identificar las heridas con el fin de administrar correctamente la medicina del amor.

Un modo de reparar una niñez rota es permitir que Dios reemplace la figura paterna. Cuando eras pequeña, no tenías más remedio que depender del amor de tus padres... y sufrir cuando carecías de él o éste adoptaba formas destructivas. Sin embargo, ya no eres una niña y puedes rehacer tu infancia recordando de Quién eres hija en realidad.

Al comprender que eres hija de Dios (reconociendo el amor y la compasión inquebrantables que la Divinidad te profesa en cada momento del día) empezarás a demostrar una actitud hacia tu verdadero yo más parecida a la Suya. Ya no tienes que imitar la desatención que sufriste, basta con que copies el amor que Dios te profesa.

A medida que restablezcas el vínculo con Dios que algún conflicto de infancia interrumpió, tu mente empezará a rechazar los pensamientos que te debilitan y a albergar ideas que te fortalezcan. Aprenderás a *prestarte atención,* y en cuanto lo consigas, abandonarás la conducta autodestructiva. Al instante de adquirir un compromiso contigo misma, empezarás a alimentarte correctamente. Sucederá de manera natural. El apetito que surge del desamor caerá como hoja de otoño al final de la estación.

Se trata de que readoptes el compromiso de creer que, cuando naciste, el vínculo con tu verdadero yo estaba intacto; tal vez las malas experiencias hayan roto la conexión, pero en la mente de Dios sigue existiendo. En Alcohólicos Anónimos hablan del «contacto consciente». Tu contacto con la Divinidad sigue ahí, sólo que ya no es consciente. Y al traerlo de vuelta a tu conciencia, experimentarás un gesto de reco-

nexión. Como un enchufe que cae al suelo, tu mente necesita que vuelvas a enchufarla en la toma de corriente que promueve el verdadero sentido del yo.

Todo ser humano, dado su origen divino, tiende de forma natural hacia la conexión, la creatividad y la alegría. Ese gesto fluye de forma natural en la experiencia humana, igual que el capullo de rosa tiende por sí mismo hacia la plenitud de la flor. La diferencia entre la rosa y tú radica en que, como ser humano, tú puedes *elegir* si quieres florecer o no. Si el capullo de rosa fuera capaz, de algún modo, de negar a la flor el derecho a manifestarse, ¿qué pasaría con la energía que lo impulsa a florecer? ¿Se destruiría? ¿Desaparecería? No, porque la energía no se puede destruir.

Cuando un flujo natural de energía se corta, se convierte en una especie de flujo inverso o implosión de identidad. En esos casos, uno se siente impulsado a hacer mal uso de su fuerza creativa.

Si te privas a ti misma de tu pasión, tu camino, tu deseo, tu historia, tu fuerza vital, tu verdad, tal vez sucumbas a la tentación de vivir a través de terceras personas que sí aceptan los suyos. Tu energía creativa tiene que ir a *alguna parte,* aunque sea a través de los demás. Si te niegas a ti misma vivir una vida verdadera, puedes acabar viviendo una vida de fantasía.

La distancia entre devorar toda una caja de bombones y sumergirte en la última revista del corazón, entre negarte a vivir tu propia historia e identificarte con la biografía de los demás es muy corta. Sin embargo, no pienses que el prójimo estaba destinado a llevar una vida llena de emociones y tú no. Por la razón que sea, algunas personas no experimentaron en la infancia los bloqueos que tú sufriste. Tienen más facilidad para fluir con el impulso natural y creativo de su propia vida.

Piensa en una persona cuya existencia envidias, cuya trayectoria vital te lleva a decir: *Oh, ojalá ésa fuera mi vida.* Ahora visualízate a ti misma en el jardín de infancia, al lado de esa persona. Utiliza la imaginación para afrontar la verdad de la situación y comprenderás que, a los cinco años, esa persona no tenía nada que tú no tuvieras. Viniste al

mundo con la misma energía creativa e idéntico potencial divino que cualquiera. Y aún siguen ahí; simplemente, están bloqueados. Se expresan a la inversa, en forma de un exceso de peso.

Ahora bien, estás a tiempo de rectificar. La válvula que un día se cerró puede volver a abrirse. Un hábito (y tu problema no es sino eso, un mal hábito mental) puede desaprenderse y remplazarse por la tendencia natural del espíritu a salir al mundo y crear cosas buenas, verdaderas y hermosas.

Deberías adquirir un compromiso contigo misma porque Dios se mantiene fiel al suyo. ¿Cómo si no es a través de los pensamientos que surgen en ti de manera espontánea podría Él hacerse oír en tu alma? Al escucharte a ti misma, sintonizas con las vibraciones del Espíritu, que constituyen la vía de comunicación natural del Creador con su creación.

Dios no ha hecho planes para Miss América mientras que a ti te ha olvidado. No tiene grandes proyectos para las estrellas de cine, pero no prescinde de ti. Existe un plan divino por el cual todos y cada uno de nosotros está destinado a alcanzar el máximo nivel de creatividad, bondad y verdad. Existen las rosas, las margaritas, las peonías y las violetas, todas distintas pero igual de hermosas. La naturaleza considera a cada uno de los seres expresiones de sí misma; aceptar esa expresión, dar cabida al flujo natural de tus pensamientos y sentimientos no sólo es un regalo que te haces a ti misma; es el don que ofreces al mundo.

Trata de perdonar a aquellos que, en su ignorancia, buscaron bloquear tu verdad, tanto si el bloqueo se ha producido hace cinco minutos como si tuvo lugar hace 40 años. Y trata de perdonarte a ti misma por todos los años que llevas sin escucharte.

Cuando acaparas algo de este mundo, lo que sea (en tu caso, comida), cierras el paso a aquello que busca emerger desde lo más profundo de tu ser. Al ser incapaz de experimentar tu *hipotético* destino (tu propia comunión interna con el yo), te sumes en un vacío terrible y primordial, desarmado ante lo que experimentas como la ausencia de tu Creador. Lo que te ahoga en realidad no es el ansia de comida. Lo que

te ahoga es la necesidad de Dios. Y sólo hay un modo de acercarte a Él. Jamás lo encontrarás a no ser que lo busques allá donde habita: en tu interior.

En esta lección utilizarás las páginas de tu diario para iniciar un proceso mediante el cual aprenderás a prestarte apoyo, a ser tu mejor aliada, a comprometerte contigo misma. Empezarás por descubrir cómo dialogar con tu propio yo, cómo preguntar y escuchar tus verdaderos pensamientos y sentimientos.

En cada entrada del diario, mantendrás una conversación contigo misma que te debes desde hace tiempo.

1. De mí al ser: *¿qué piensas?*

Con esta pregunta manifiestas que de verdad te importan tus pensamientos, que los valoras.

Si en la niñez a nadie parecía preocuparle lo que pensabas, tal vez adquiriste el hábito de no escucharte, tomando ejemplo de las personas de tu entorno. Quizás uno de tus padres o de tus hermanos se burlaba de tus ideas, y aprendiste a no concederles valor. En caso de que se diera alguna de las circunstancias anteriores, el vínculo con tu verdadero ser se cortó de un modo radical. Cuando no nos escuchamos, dejamos de tenernos en cuenta. Cuando no nos escuchamos, no oímos la voz de Dios en nuestro interior. Cuando no nos escuchamos, programamos al cuerpo para no prestarse atención a sí mismo. De ahí el infierno subsiguiente.

Por la mañana y por la noche, escribe en tu diario los pensamientos que surjan en ti de manera espontánea. Las páginas se convertirán en un depósito consciente de las ideas que hasta ahora habías descartado. Hablarás, y alguien te estará escuchando.

Sean cuales sean las reflexiones que te vengan a la mente (tanto si te

parecen significativas como banales), escríbelas y concédete la oportunidad de consignarlas, repasarlas y dar testimonio de ellas. No son buenas ni malas; simplemente *son.* Lo importante es que te pertenecen. Como es evidente, debes escuchar todos tus pensamientos positivos. Pero también has de prestar atención a los negativos, quizá para aprender de ellos y usarlos para sanarte. Tanto las ideas como los sentimientos tienen importancia; en la próxima lección comentaremos estos últimos en profundidad.

Lo que ahora debes asimilar es que haces bien, no mal, en escucharte. En el instante en que comes demasiado, no sólo se están manifestando dinámicas inadecuadas sino que las sanas también brillan por su ausencia. Aprendiendo a crear pautas basadas en una sana autoestima, cerrarás el paso a la locura de la compulsión.

2. De mí al ser: *Te perdono por tus errores.*

En palabras del famoso sabio judío Hillel el Viejo: «Si yo no me ocupo de mí mismo, ¿quién lo hará? Y si sólo me ocupo de mí mismo, ¿quién soy?»

Esta lección versa en torno a la primera de las preguntas anteriores: es necesario sentir compasión hacia uno mismo para atraer la piedad de los demás. Si albergas rencor hacia tu propio yo, tu cuerpo reflejará esa negatividad. Recuerda que el ser físico no es sino el reflejo de los pensamientos. Siempre que te inspires amor a ti misma, tu yo físico manifestará ese mismo amor.

Si en la niñez no fueron comprensivos contigo (si no te perdonaban cuando cometías un error, si solían decirte una y otra vez lo mala que eras o que no merecías cariño), la tendencia a comer en exceso es tu modo de recrear el mensaje: «¡Eres mala! ¡Eres mala!» El tenedor o la cuchara que empleas en las comidas no es el premio que te concedes sino el látigo con el que te castigas. Y luego, cuando comprendes lo que

acabas de hacer, cuando adviertes que has vuelto a flaquear, entras en un nuevo ciclo de ira: ¡sientes rencor hacia ti misma por haber comido demasiado!

En las páginas del diario, mañana y noche, escribe los errores que crees haber cometido, pero encomiéndaselos a Dios. Explora tus sentimientos tanto de remordimiento como de misericordia. Siente el dolor que te inflige saber que has flaqueado, pero también el alivio extraordinario que te proporciona el Espíritu cuando sabes que has expiado tu error y se lo has entregado al Dios misericordioso.

Cuando comes demasiado, demuestras falta de compasión hacia ti misma. Al reclamar la misericordia inherente a tu verdadero ser, el gesto de alimentarte con moderación no será sino el reflejo de tu amor propio. Y cuando caigas en la tentación (cuando, a pesar de todos tus esfuerzos, no puedas resistir el impulso de comer de manera autodestructiva), te limitarás a decir: «¡Oh!» con despreocupación, en lugar de lanzar un gemido de desesperación. Y esa actitud reducirá las posibilidades de que vuelva a pasar, pues habrás dejado de alimentar la rabia con más rencor.

3. De mí al ser: *Creo que tus sueños son importantes.*

Las personas sanas sueñan constantemente en lo mucho que van a disfrutar a continuación: desde pensar lo bien que lo van a pasar mirando tal vídeo por la noche hasta planear a quién podrían llamar más tarde para charlar o dónde les gustaría pasar el fin de semana. Sin embargo, si no te escuchas, ¿cómo vas a *saber* cuál es, en tu opinión, el mejor sitio para ir o qué te apetece hacer? Y cuando uno no sabe lo que quiere, tiende a actuar de manera equivocada. Lo cual incluye lo que comes y lo que no.

Alguien, en algún lugar, no supo escuchar a tu corazón, y a consecuencia de aquel descuido tú dejaste de escucharlo también. No en todas las áreas de tu vida, quizá; puede que te desenvuelvas muy bien e

incluso hayas triunfado en muchos otros aspectos. No obstante, tu inconsciente escogió la herramienta que tenía más a mano para expresar el odio hacia ti misma que anidaba en tu interior: la comida.

La voz del adulto que te denigraba o te menospreciaba sigue ahí, porque nadie la ha hecho callar. En consecuencia, tu inconsciente obedece los dictados de un fantasma. Continúas castigándote, negándote, rebajándote a ti misma. Una y otra vez. La idea de que puedes enfrentarte a una fuerza tan tremenda mediante una simple dieta resulta casi ridicula.

En tu diario, mañana y noche, dialoga contigo misma acerca de tus verdaderos sueños: viajar a París, tener un aspecto maravilloso, escribir un libro, montar tu propio negocio, encontrar pareja, tener hijos... ¿Qué anhelas en verdad? ¿Qué pedirías si aquello que deseas pudiera hacerse realidad? Escucha los sueños que viven en tu corazón, porque si tú no les prestas atención, ¿quién más lo hará?

Da igual que tu madre, tu padre, tus hermanos, tus maestros o quien fuera no concedieran valor a tus sueños. Dios sí, y aún lo hace. Ha llegado el momento de empezar a tomar ejemplo de Dios cada vez que te pongas a pensar en algo... incluso en ti misma.

Llevar un diario es una herramienta importante, y no sólo para perder peso. Es un recurso para cultivar tu *yo* más elevado, que podrás emplear en todas las facetas de la vida. Escribir un diario es un modo de escucharse, de aclarar lo que una piensa y siente. Cuanto más espacio te proporciones para expresar tus verdaderos pensamientos y sentimientos, más se manifestará tu sabiduría. Aquel que se escucha *aprende* de sí mismo. Cuando atiendas a fondo la voz de tu corazón, restablecerás la relación con tu verdadero yo, tanto tiempo interrumpida.

Empieza a escucharte ahora mismo, y te sorprenderás oyendo la música de tu propia alma. Sus sonidos acompañarán tu avance hacia la vida, y el cuerpo, que la naturaleza te ha destinado, también te acompañará. A ojos de Dios, eres más hermosa de lo que crees y más amada de lo que supones.

Reflexión y oración

La reflexión que propone esta lección consiste en un flujo de conciencia que se puede aplicar a cualquier circunstancia de la vida. En lugar de preguntarte: «¿Qué piensas?», y responder sólo dos veces al día mientras escribes el diario, empieza por dialogar internamente de forma espontánea a lo largo del día.

Recuérdate una y otra vez cuán importante es para ti estar en contacto con tus propios pensamientos y sentimientos. Sólo desde esa postura serás capaz de dar verdadera cabida a los pensamientos y sentimientos de los demás. Si te niegas a ti misma, nunca serás capaz de reconocer a las otras personas. Sin embargo, contactando con tu propia verdad, empezarás a conectar más profundamente con la autenticidad de los demás. A través de ese vínculo, te liberarás de esta falsa relación con la comida, y la alimentación adquirirá a tus ojos la importancia que tiene: ni más ni menos.

Dios querido:
Te ruego que me enseñes a honrarme,
y a escucharme,
y a programar mi mente en el conocimiento de sí
para poder ser libre al fin.
Enséñame a reconocer
al Espíritu que mora en mi interior.
Muéstrame cómo portarme bien conmigo misma,
para poder conocer, en todo su alcance,
la bondad de la vida.
Amén.

LECCIÓN 13

Explora tus sentimientos

Ya hemos dejado claro que la fuerza que alimenta la compulsión alimentaria nace de sentimientos no elaborados. Comer en exceso es un intento de reprimir las emociones que bullen en nuestro interior, de desplazarlos, bloquearlos o aturdimos para no tener que afrontarlos.

Lo que diferencia a emociones de las de otras personas no es *lo que* sientes. Lo que las hace distintas es tu forma de procesarlas... y, a veces, de la *imposibilidad* de procesarlas. El adicto a la comida toma sentimientos que podrían y deberían elaborarse desde la razón y los desplaza al cuerpo, donde, al no poder resolverse, se enquistan.

Sólo hay un modo de librarse del peso de unas emociones no elaboradas: concedernos permiso para experimentarlas. De nuevo, la raíz de todo el embrollo se remonta a la infancia. El amor y la comprensión de otra persona (y para un niño, esa otra persona es el padre o la madre) actúan como contenedor de nuestros sentimientos. Algunas personas que en la niñez carecieron de esta función buscan' en la relación con la comida una contención que los alimentos no pueden darles.

El amor de los padres no debería ser sino el reflejo del amor divino. Cuando el amor paterno nos hace sentir a salvo, como adultos nos costará menos aceptar que estamos seguros en brazos de la Divinidad. Ahora bien, si en la infancia tus figuras paternas no recibían de buen

grado tus sentimientos, es difícil que hoy tengas la sensación de que puedes confiar tus emociones a Dios.

Los sentimientos que no se reconocen no se sienten del todo. ¿Cómo vas a sentir plenamente algo que no puedes nombrar? *Estoy triste, estoy avergonzada, estoy abrumada, me siento humillada, estoy enfadada, estoy asustada, me siento rechazada, me siento excluida, me siento traicionada, me siento engañada, me siento insultada, estoy desesperada, estoy nerviosa, me siento frustrada, me siento culpable, me siento sola...* a menudo se traducen como: *tengo hambre.*

Desde luego que tienes hambre, pero no de comida. Al dar un rodeo para no reconocer tu dolor de forma consciente, vas directamente en busca de algo para mitigarlo. Pretendes que una fuente externa te proporcione algo que sólo existe dentro de ti. Pero no podrás librarte del dolor si antes no admites que está ahí.

Las emociones requieren que las *sientas,* igual que los alimentos necesitan ser masticados. La psique debe digerir los sentimientos del mismo modo que el estómago digiere la comida. La persona que come compulsivamente tiende a darse atracones para evitar sentir lo que siente, pero después trata la comida como ha tratado la emoción: la engulle a toda prisa, sin masticarla y sin apenas digerirla.

Una vez sentidas, las emociones se pueden identificar, considerar, aprender de ellas y encomendarlas a la Mente Divina. Sin embargo, en vez de reconocer y *sentir* tus pasiones, has aprendido a rechazarlas antes incluso de que se hayan formulado. Reprimes aquello que temes sentir, y apenas confías en la sabiduría de tu sistema emocional. Ni siquiera eres consciente de que tus emociones contengan sabiduría; ¿cómo podrías, si nadie les concedió importancia cuando eras niña? Pero son sabias; forman parte del genio de la psique humana.

Las emociones, aun las más dolorosas, tienen la función de decirte algo. Son mensajes que debes atender. Ahora bien, ¿cómo vas a atender algo si no sabes que está ahí? Los sentimientos deben ser reconocí dos y *sentidos*; en caso contrario, no podemos aprender de ellos, crecer con ellos, ni siquiera elaborarlos.

Tal vez la vida te haya enseñado que las emociones son peligrosas. Quizás, en la infancia, te dijeron algo como: «Deja de llorar o te voy a dar buenos motivos para hacerlo», un mensaje cargado de tiranía emocional que sin duda te enseñó a reprimir los sentimientos a toda costa. Es posible que tus padres, teniendo otras cosas y otros niños en los que pensar, ignoraran, quitaran importancia o incluso se burlaran de tus emociones. Lo que importa es que, por los motivos que fueren, aprendiste a muy temprana edad a no conceder importancia e incluso a no sentir de verdad tu mundo emocional.

En la lección anterior, explorábamos las consecuencias del trauma. Si has experimentado un trauma grave o violento, has aprendido a entumecerte automáticamente para no padecer el golpe siguiente. Es un excelente mecanismo de defensa por parte de tu inconsciente: ser capaz de congelarse con tanta rapidez que, cuando llega el golpe, ya se ha protegido.

El problema, no obstante, radica en que este mecanismo de defensa sólo estaba pensado para situaciones de emergencia; fue creado para salvarte de un peligro inminente, no para actuar en todo momento. No tenía que alterar radicalmente tu sistema de reacción emocional, y sin embargo lo hizo.

A una edad muy temprana, quedaste expuesta a lo que tu psique percibió como un peligro, y ahora tu inconsciente no distingue entre una amenaza importante y un estrés tolerable. No sabe qué puede aceptar y qué debe rechazar, de modo que se protege contra *todo,* por si acaso.

Para resolver de forma holística tu problema de peso es importante que desarrolles un nuevo mecanismo con el cual afrontar las emociones incómodas. Un sentimiento oculto bajo la alfombra no está resuelto, sino almacenado donde no debe estar. Se convierte en energía inerte en vez de dinámica, y se enquista en tu interior en lugar de ser liberada.

Como decíamos antes, la energía no se destruye. Y las emociones no son sino poderosas formas de energía. Si tienes demasiado miedo como

para sentir determinada emoción, su energía tomará alguna dirección de todos modos. En realidad, una emoción no entraña peligro *hasta que* se rechaza, pues entonces se proyecta en los demás o queda atrapada en las propias carnes. Ese gesto no hace sino provocar nuevos sentimientos (vergüenza, humillación, azoramiento y fracaso), lo cual desemboca en un aluvión infinito de argumentos que te incitan a renunciar y a seguir comiendo.

Al defenderte de los sentimientos que te abruman, creas nuevas emociones que son abrumadoras. Al principio, tratas de mantenerlas a raya, de devorarlas, de aturdirte en lugar de sentirlas, y al hacerlo desencadenas un torrente de sentimientos dolorosos. Intentando escapar de tus sentimientos, creas una marea emocional que te inundará sin remedio una vez que comprendas lo que has hecho. Los únicos sentimientos que deberías temer son aquellos que ignoras.

En la mitología griega, Poseidón es el dios del mar. Si le dice a las olas que se calmen, éstas obedecen. En el Nuevo Testamento, Jesús caminó sobre las aguas y aplacó la tormenta. Ambas metáforas ofrecen imágenes transfísicas de los efectos de la Mente Divina en las turbulencias del ser. El Espíritu es el amo, no el esclavo, de nuestro mar interno. Tu tarea, en consecuencia, consiste en entregar tus sentimientos a Dios, para que te eleve por encima de las tormentas de tu inconsciente. La tempestad ruge por una sola razón: para que no ignores a tu yo interior.

Pensar que uno, por sí mismo, puede controlar la fuerza incontenible de los sentimientos no elaborados sería como dar crédito al niño que, plantado en la playa, se cree capaz de detener las olas del mar. Tal vez aprietes los dientes y te mantengas fiel a tu decisión durante toda la mañana; a lo mejor cierras los puños y lo consigues durante toda la tarde; quizás, incluso, te mantengas firme hasta las 10 de la noche. Pero en algún momento, la ola furiosa que exige: «¡Quiero comer! ¿Cómo *te atreves* a decirme 'no'? ¡¿Cómo te atreves a decirme 'no'?!», te agarrará por los tobillos y te arrastrará a la cocina o a dondequiera que guardes tus reservas. Y la compulsión, una vez más, habrá ganado la partida.

La necesidad de comer en exceso refleja la rabieta emocional que le asalta cuando esa parte tuya que no se siente escuchada exige que le prestes atención. Y lo consigue. Tienes dos opciones: sentir la emoción u obedecer la orden cruel de hacer algo para atenuar temporalmente el dolor que te provoca ignorarla. Salta a la vista que la opción más funcional pasa por sentir la emoción.

Si careces de una pauta eficaz para prestar atención a tus sentimientos, elaborarlos, dar testimonio de ellos, aceptarlos y observar cómo se transforman milagrosamente, pueden tomar tu vida por asalto como una fuerza aterradora que te domina en lugar de obedecerte. Ha llegado la hora de poner fin a tu esclavitud emocional construyendo tu superioridad espiritual.

La superioridad espiritual no se consigue a fuerza de voluntad sino capitulando. Cuando experimentas un sentimiento y lo aceptas, no quedas abandonada a su merced, como si pendieras sobre un precipicio emocional, a punto de caer a un abismo del que es imposible escapar. Cuando encomiendas un sentimiento doloroso a la Mente Divina, lo cedes a un poder capaz de librarte de él mediante el sencillo sistema de transformar los pensamientos que lo han provocado.

Todo cuanto entregues a Dios para que lo transforme será transformado, y todo aquello a lo que te aferres permanecerá inmutable. Encomendar las emociones implica sentirlas, sí, pero también renunciar **a** ellas.

Resulta irónico que tengas miedo de sentir lo que sientes. Como persona que come en exceso, el infierno que has creado y has tenido que soportar es una de la experiencias más dolorosas que existen. Los terribles sentimientos de fracaso que acompañan al compulsivo hacen que tu tolerancia al dolor sea más alta de lo que crees. El sufrimiento que tratas de evitar no es nada comparado con el que estás experimentando.

El psicólogo suizo Cari Jung dijo en cierta ocasión: «Toda neurosis es la expresión de un sufrimiento legítimo». Cualquier tendencia patológica —comer en exceso incluida— delata la existencia de energías

mal encauzadas provocadas por un dolor no elaborado. La patología no desaparece cuando reprimes el malestar, sino cuando aceptas el sufrimiento legítimo que trata de expresar.

La sanación espiritual es un proceso. En primer lugar, das cabida al sentimiento; después sientes el dolor que legítimamente te provoca, sea cual sea; a continuación rezas para aprender la lección que el malestar trae consigo; luego intentas perdonar; y, por último, se te concede la gracia de Dios. Cuando concluye la experiencia, has dejado de sufrir y has crecido como ser humano. Cuando optas por crecer espiritualmente, ya no necesitas crecer tanto físicamente. Liberada, la energía fluye, por lo que ya no necesita acumularse en tu cuerpo.

Los sentimientos te asustan de un modo parecido a como lo hace la comida: temes no ser capaz de ponerles freno una vez desatado el proceso. Ahora bien, en realidad, sólo perdemos el control sobre las emociones cuando no confiamos en que Dios nos ayudará a elaborarlas. Si se las encomendamos a la Mente Divina, pasan a formar parte del orden divino, donde se hacen sentir de la manera adecuada y después se disuelven. Lo mismo sucederá con tu apetito, puesto que es un mero reflejo bien de la agitación, bien de la paz.

El dolor que provoca un sentimiento no constituye motivo necesario para evitarlo. Quizá saboteaste una relación; a menos que sientas remordimientos, ¿cómo vas a identificar ese patrón autodestructivo? Es posible que tu marido te abandonase; tu tristeza es totalmente comprensible puesto que llevabais 30 años casados. Tal vez tu hijo esté enfermo de gravedad; el dolor y la pena que sientes sólo indican que eres humana.

Si abordas todas esas emociones de la manera apropiada, se convierten en estaciones del camino a la gracia. Sí, al final del trayecto habrás crecido y ya no te sabotearás a ti misma, *pero primero tienes que experimentar el dolor.* Sí, después del divorcio te sentirás más fuerte y libre para volver a amar, *pero primero tienes que experimentar el dolor.* Sí, te convertirás en una madre coraje que lucha por la curación de su hijo, *pero primero tienes que experimentar el dolor.*

El sufrimiento no te hace débil; sólo tu empeño en evitarlo te debilita. Y por desgracia, las tendencias culturales de una sociedad obsesionada con la felicidad fácil y rápida fomentan la evasión y la huida de un sufrimiento por lo demás legítimo.

Hace muchos años, un amigo de mi hija adolescente (un niño rubio, de belleza, talento, inteligencia y amabilidad extraordinarios) se suicidó con el rifle de su padre. La situación fue espantosa en incontables sentidos (incluido el hecho de que pasara a engrosar las estadísticas que relacionan el uso adolescente de antidepresivos con el suicidio). Como madre, al igual que a los padres del círculo de amigos de mi hija, el sufrimiento de mi pequeña me causó una honda preocupación.

Recuerdo haberle dicho a mi querida hija, que estaba destrozada y deshecha en lágrimas, que a veces en la vida sucede lo peor. Le dije que la muerte de Robbie era una catástrofe espantosa, y que ninguna palabra cambiaría eso. Que su amigo vivía en los brazos de Dios, pero que eso no restaba horror a su tragedia humana. Que cada lágrima que tuviese ganas de verter debía ser derramada, y que sólo habría llorado bastante cuando ya no le quedasen lágrimas.

Me acuerdo de la expresión de alivio que asomó al rostro de mi hija al oír aquello; necesitaba con desesperación tener permiso para sentir lo que sentía y no reprimir sus emociones. Por supuesto, lloré con ella. Lo último que deseaba era restar legitimidad a su pena o sortearla.

Hace años, dirigí un grupo de apoyo al dolor para personas que habían perdido a algún ser querido. Les dije: «Eh, vosotros, recordad. Este es un grupo de *apoyo* en situaciones dolorosas, no un grupo para *negar* el dolor». A través de la pena, nuestro ecosistema emocional, impregnado del mismo genio que cualquier otro aspecto de la naturaleza, elabora una realidad emocional demasiado impactante a priori.

El hecho de que estés triste no implica en sí mismo que sufras un trastorno. Sólo significa que estás triste. Quiere decir, únicamente, que eres humana. Sea lo que sea lo que estás sintiendo, no pierdas de vista esa realidad.

No hay motivo para ponerse a comer (ni a hacer cualquier otra cosa, de hecho) para huir de las emociones. Los sentimientos no son tus enemigos sino tus aliados. Siempre tienen algo que enseñarte, hasta los más duros. La tristeza, cuando la tratas con cuidado, se transforma en paz, pero sólo si te concedes la oportunidad de sentirla primero. Éste es el mensaje fundamental de todas las grandes religiones y sistema espirituales del mundo: en tanto no llegue el final feliz, la historia no habrá terminado.

Mi hija acabó por aceptar la muerte de Robbie sin rencor, e incluso llegó a la conclusión espiritual de que un día volvería a verle. Ahora bien, nada de eso habría sido posible de forma real y palpable si no se hubiera permitido sentir la insoportable tristeza que le provocaba la irreparable pérdida de su amigo.

Otro sentimiento que el compulsivo trata de evitar es el mero estrés que provoca vivir en el mundo actual. Desde llevar la casa hasta dirigir una empresa, el estrés de la vida moderna empuja a la gente a buscar la forma de anestesia que tenga más a mano. *Engullo porque estoy abrumada.* La sensación de impotencia aparece irremediablemente cuando no reconocemos la mano de Dios que aglutina todas las cosas.

Si tienes la sensación de que debes controlarlo todo (si no crees que Dios está ahí para hacerse cargo de los detalles), no es de extrañar que te abrume la impotencia. Ahora bien, tú no puedes sostener las estrellas del cielo, pero salta a la vista que *alguien* lo hace. ¿No podría ese alguien sostener y armonizar las diversas circunstancias de tu vida?

De hecho, el universo al completo se mantiene a salvo en las manos de Dios. Los planetas giran alrededor del Sol, las estrellas brillan en el cielo, las células se dividen, los embriones se convierten en niños. Un embrión no se lamenta: «¡No sé cómo voy a conseguirlo! ¡Yo no sé hacer que las células se reproduzcan!» No le *hace falta* saberlo. Un programa mayor que él mismo se abre paso como parte del plan de la naturaleza.

Cualquier situación que coloques en manos de la Divinidad se elevará para formar parte del orden divino. Si mirar las estrellas del cielo

nocturno no te abruma, tampoco deberían hacerlo tus propias circunstancias. La misma fuerza del amor que ha puesto ahí las estrellas, cohesiona y redirige tu propia vida cuando hace falta.

Sin embargo, a menos que reconozcas tu sensación de impotencia, a menos que afirmes: «¡Uf, todo esto me supera! Tengo la sensación de que mi vida entera se va a derrumbar si cierro los ojos por un instante», no estarás en posición de rendirte al poder supremo. En ese caso, ruega para que suceda el siguiente milagro:

Dios querido:
Te suplico que te hagas cargo de esta situación
que pongo en tus manos.
Te ruego que te ocupes de los detalles,
que saques a mi mente de su error
y me reveles lo que debo hacer.
Amén.

No necesitas soportar el peso del mundo en tu espíritu ni en tu cuerpo. Puedes «aligerarte» porque el espíritu está contigo. Despréndete de tu carga y recorre el mundo con paso ligero.

Cualquier emoción, cualquier situación, cualquier relación, cualquier problema pueden ser entregados con seguridad a la Mente Divina para que te sientas más liviana. Esta lección intenta que tu mente se mueva de su costumbre de suprimir tus emociones, sean las que sean, a la tranquilidad y paz de entregárselas a Dios.

Reflexión y oración

En esta lección necesitas una Caja de Dios.

Puedes fabricarla tú misma, comprarla, o utilizar una que hayas usado antes para otra cosa. No obstante, al igual que todos los accesorios utilizados en este curso, debe ser hermosa, porque la pondrás en el

altar y se la dedicarás a Dios. Será un recipiente en cuyo interior tendrá lugar un proceso milagroso.

Ahora toma una hoja de papel y escribe las frases siguientes:

Entrégame tu dolor y yo me haré cargo de él.
DIOS

Déjalo todo en mis manos.
DIOS

Intenta perdonar y encontrarás la paz.
DIOS

Tú eres mi creación perfecta. Nada de lo que hayas hecho o pensado, y nada de lo que otras personas hicieran o pensasen en su momento alterará esta realidad.
DIOS

Entrégame tus errores y yo los corregiré por ti.
DIOS

Tienes todo mi amor. Nada de lo que hagas cambiará mi amor por ti.
DIOS

Acompaña estas frases de alguna cita bíblica o transformadora que te inspire, incluidas tus propias ideas, y mételas en la Caja de Dios.

Tu tarea consiste en examinar constantemente tus emociones, aceptarlas, sentirlas, escribirlas y encomendárselas a la Mente Divina. Utiliza el diario para describir y explorar cada emoción específica, y escribe a continuación: «Querido Dios, te consagro este sentimiento». Luego ve al altar y, cada vez que encomiendes una emoción a Dios, abre la caja y coge una frase a ciegas. Te dirá lo que necesitas oír.

Ahora estás lista para meditar. Has aceptado tus sentimientos, y la sabiduría impregna tu mente. Ambos gestos te aportarán paz.

Concediendo importancia a tus emociones con regularidad, reunirás el temple necesario para mantenerte firme cuando una tormenta emocional azote el mar de tu inconsciente. Antes de entrar en la cocina, nombra tu emoción, aunque tengas que gritarla. Antes de comprarte una hamburguesa, suplica: «Dios mío, por favor, ayúdame», aunque en el momento de pronunciar la frase ni siquiera creas en Él. Antes de hundirte en las aguas profundas y tóxicas de tu compulsión, siente tus emociones y encomiéndaselas a Dios, aunque tu fe no sea mayor que un grano de mostaza.

Tu Caja de Dios te ayudará. Te proporcionará respuestas. Y, con el tiempo, te recuperarás.

Dios querido:
Te entrego mi angustia y mi pesar.
Mi vida y mi compulsión, Dios mío,
me hacen sentir tan abrumada.
Aleja de mí el ansia, Señor,
porque yo no puedo luchar contra ella y me siento débil.
Muéstrame cómo sentir mis emociones
y consagrártelas.
Restaura mi espíritu
y dame fuerzas.
Gracias, Dios mío.
Amén.

LECCIÓN 14

Cede el paso al dolor

Esta lección habla del proceso de desintoxicación emocional que tiene lugar cuando pierdes mucho peso. En algún momento del viaje, los sentimientos que habías negado, reprimido o bloqueado en tu interior empezarán a manifestarse para que puedas liberarlos.

A lo largo de la lección anterior hemos explicado que las emociones no son buenas ni malas; simplemente son. Ahora bien, eso no significa que no duelan. Una cosa es saber que el sufrimiento forma parte inexplicable del viaje humano, y otra muy distinta aprender a soportarlo.

En cualquier viaje espiritual (y el proceso de perder peso con consciencia no es sino eso), las cosas a menudo parecen empeorar antes de mejorar. La luz del amor se proyecta en lugares que con anterioridad quedaban fuera de la vista de la mente consciente, y revela sentimientos tóxicos que estaban ahí, hábilmente escondidos.

Si esta parte del viaje no te resulta agradable, no te preocupes. Parte de tu reprogramación consiste en aprender a afrontar los contratiempos de una forma sana. Las personas maduras y autónomas saben que, antes o después, las cosas se torcerán, y que *no pasa nada.* Estás descubriendo cómo superar la adversidad limitándote a convivir con ella, sin necesidad de comer en exceso o actuar de forma perjudicial.

¿Cómo va a ser agradable volver a sentir emociones que llevas años intentando tragar? La obligación de afrontarlas, elaborarlas y,

en último término, aceptarlas, se vive como una subida de fiebre en tu alma.

No obstante, la fiebre espiritual, al igual que la física, posee una función positiva: quema la enfermedad. Considera tu dolor como la fiebre en la que arde el miedo. Cuando atraviesas un proceso de sanación físico, la temperatura extrema te puede llevar al delirio. En el camino espiritual, tal vez la fiebre te haga delirar también; un delirio callado del alma. Pero eso también pasará.

Esta lección guarda relación con la desesperación humana y la densidad de las células físicas. El hombre lleva siglos mirando bajo la superficie de la piel para estudiar los mecanismos internos del cuerpo humano. Durante el siglo pasado, la ciencia desarrolló la capacidad de observar hasta la célula más diminuta de nuestro tejido físico. Sin embargo, los científicos aún no saben explicar por qué los cambios emocionales provocan transformaciones físicas, y demuestran una ignorancia particular en lo concerniente a la maleabilidad de la grasa.

De hecho, hay muchos niveles de comprensión (incluso cuando hablamos del ser físico) que la ciencia aún no ha desentrañado. El microscopio electrónico revela la totalidad de nuestro sistema celular, pero en el interior de las células existen auténticos almacenes de información que todavía no alcanzamos a comprender.

Por ejemplo, hay varios tipos de lágrimas. Algunas variedades son tóxicas para el cuerpo, mientras que otras poseen propiedades curativas. La diferencia entre ambas no es sólo de tipo emocional, también física. Aun en el plano material, existen aspectos de las lágrimas (incluidas funciones que afectan a los mecanismos del cerebro) que la ciencia no ha sabido explicar.

En ocasiones, sólo a través de las lágrimas derramadas disolvemos la infelicidad que las causó. Por ese motivo, *reprimir* la infelicidad no la hace desparecer. ¿Cuántas veces le hemos dicho a alguien que necesita «soltar unas lágrimas«? Y así es. Llorar es uno de los ingeniosos meca-

nismos del cuerpo para limpiarse, puesto que a través de los lacrimales se liberan toxinas. Por esta razón, el uso indiscriminado de antidepresivos está desaconsejado; a veces, el único modo de curar la tristeza es sentirla en toda su magnitud. En ausencia del sentimiento, perdemos la posibilidad de sanar. El cuerpo no distingue entre el estrés físico, emocional, psicológico y espiritual. Posee la sabiduría instintiva necesaria para abordarlos todos.

Si crees que puedes corregir de forma absoluta y permanente los síntomas corporales por medios exclusivamente físicos, te equivocas. *Los problemas deben salir por la misma puerta que usaron para entrar.* Si las ideas erróneas te han creado determinada dificultad, sólo te curarás cuando cambies de manera de pensar. Y si los sentimientos tóxicos te han perjudicado, el proceso de desintoxicación únicamente tendrá lugar cuando vuelvas a experimentarlos con el fin de liberarlos.

La grasa es algo más que tejido celular inerte. Constituye el depósito de pensamientos y sentimientos distorsionados que no tenían otro sitio adonde ir. Si te libras del tejido graso pero no abordas su origen psíquico, tal vez los kilos de más desaparezcan, pero la memoria de ellos permanecerá. Y esa huella psíquica, con el tiempo, atraerá más grasa en la que expresarse en forma de materia.

No basta con «perder esos kilos de más». Tienes que perder el peso emocional que se agazapa bajo la grasa. A lo largo de estas páginas ya has empezado a hacerlo. Recuerda que tu compulsión no es sino un recurso con el que afrontar sentimientos dolorosos. Para elaborar esas emociones —y borrar su huella de tu conciencia— tendrás que *volver a sentirlas* en la puerta de su camino de salida.

Durante el proceso, tal vez te enfrentes a dificultades que no parecen guardar relación con tu problema de peso, y en formas particularmente difíciles de afrontar. Quizá dudes de ti misma como nunca antes lo habías hecho, o como llevabas mucho tiempo sin dudar. Pero no pienses que estás atravesando una mala racha; en realidad estarás viviendo un buen momento en tanto que necesario. La rehabilitación espiritual requiere este tipo de desintoxicación.

Cuando afrontes cualquier dolor, dificultad, reto o frustración, trata de observarlo, concederle importancia, dar testimonio del sentimiento y aceptarlo como parte de tu curación. La situación te aportará información muy importante para ti. No consideres estas dificultades producto del azar. Te ofrecen la oportunidad de revisar con espíritu crítico cuestiones importantes que afectan a tu vida. Mirar de frente el sufrimiento, sentir las emociones, aprender las lecciones que te ofrecen... éstos son, en último término, los únicos recursos con que contamos para borrar el pesar.

El universo no te dejará sola en momentos tan duros. Los ángeles están a tu alrededor, puesto que acuden sin falta cada vez que un alma busca iluminación. Ahora no es el momento de aislarse; por el contrario, por muchas resistencias que experimentes, concédete la oportunidad de reunirte al menos con otro ser humano que sea capaz de ayudarte. Descubrirás el tremendo valor de la amistad sagrada y/o del consejo profesional.

Quizá quieras unirte a un grupo de apoyo, o crees espontáneamente una pequeña comunidad de almas afines que deseen emprender juntas este viaje. Los libros caerán por sí solos en tus manos, e incluso los extraños tendrán algo trascendente, sabio y pertinente que decir. Al sintonizar en un plano más profundo con los demás, conectarás más profundamente con tus propios sentimientos. Y hasta la tristeza te parecerá más soportable. Algunos días estamos apesadumbrados, pero la congoja pasa. La maestría espiritual implica construir los hábitos mentales, emocionales y conductuales necesarios para superar esos momentos sin precipitarnos de cabeza en un comportamiento disfuncional.

En ocasiones, sólo necesitamos hacer sitio a la tristeza. No busques excusas para tener la «depre»; no tienes que «arreglar» el problema; y, lo que es más importante, no tienes que huir de tu pesar. Lo que precisas es dejarlo salir y acogerlo.

Tu tarea de esta lección consiste en dejar espacio en tu vida, igual que haces sitio en tu corazón, a cualquier sentimiento de tristeza que debas reconocer. Da un paseo por la noche o camina un rato por la playa cada mañana. Concédete permiso para llorar.

Con el tiempo, aprenderás a *estar* con el vacío, a afrontarlo con un baño de burbujas en vez de un bocadillo, con una oración en vez de una chocolatina. Tienes la misión de habitar el vacío, respirar a través de él, aprender sus lecciones y escuchar el mensaje que te transmite. No hay ningún hueco en tu interior que debas rellenar de alimentos ti otra cosa; sólo existe el vacío primordial que experimenta todo ser humano cuando no puede encontrar a Dios.

Las grandes obras literarias, en particular las tragedias, poseen un poder catártico; dan voz a la tristeza que flota a la deriva en tu interior y proporcionan un canal para disolverla. Cuando leíste *Atina Karenina* en la universidad, bueno, ¿qué sabías? Pero ahora que has conocido a unos cuantos Vronsky en persona, puedes leer el libro con conocimiento de causa; en sus páginas, tu dolor adquiere pleno significado cuando cierto personaje que atraviesa un desengaño idéntico al tuyo lo inmortaliza. Y en la reacción de Anna ante su propia desesperación puedes reconocer el dilema al que te enfrentas: autodestruirte, o alzarte en toda tu gloria.

No has adquirido hábitos compulsivos por casualidad. Si te atreves a abordar con sinceridad las razones que originaron tu problema, así como aquellas que te llevan a querer solucionarlo, experimentarás una noche oscura del alma. Pero una noche oscura del alma constituye, en último término, algo bueno, por cuanto precede el renacimiento y prepara al espíritu para la transformación. Las tinieblas te envuelven cuando revisitas antiguos sentimientos, pero sin éstas la auténtica curación no es posible. Debes recordar además que esas sombras son sólo temporales, y que con el tiempo cederán para dejar paso a la luz que brilla detrás.

Tienes que pasar la prueba. Pero también has de reconocer la oportunidad que este momento te brinda de desempolvar sentimientos que están resurgiendo al fin y que por primera vez estás a punto de superar, Esta vez no vas a reprimirlos; les vas a enseñar la puerta de salida. Llevan mucho tiempo instalados en tu carne y ahora los vas a expulsar de tu universo personal. Las lágrimas que derramas te conducirán en últi-

mo término a la dicha, pues llegará el día en que sientas la liviandad —tanto física como espiritual— de un nuevo despertar.

Hay poemas, películas o novelas (y también ensayos) que dan sentido a la experiencia de sumirse en un hondo pesar. Escoge tres que te inspiren; quizás un título que ya conozcas o una obra de la que te hayan hablado pero que aún no hayas tenido oportunidad de disfrutar. Deposítalas en tu altar y comprométete a leerlas o verlas. Al concederles importancia, reconoces tus propias lágrimas de un modo que las libera más que las reprime. Por eso el arte es tan valioso.

Reflexión y oración

Relájate, cierra los ojos y reza para sentirte cómoda.

Entrega a la Mente Divina tu desesperación, tu tristeza, tu desolación, tu arrepentimiento, tu vergüenza, tu dolor, tu pena, tu miedo y tus cargas. No te apresures en cruzar la oscuridad. Permanece en su seno el rato necesario para llegar al otro lado. Y con el tiempo, verás la luz.

Dios querido:
Protégeme en el tránsito por los pasillos oscuros de mi mente.
Libérame del yugo que me retiene.
Te entrego mi desesperanza,
dame a cambio algo de esperanza.
Revélame la luz de la verdad,
para que las tinieblas se disipen.
Cada día, haz que tu amor guíe mi corazón
y transforme mis pensamientos.
Sáname, por tu bien
y no sólo por el mío.
Enséñame a volver a reír
tras tanto tiempo de tristeza.
Amén.

LECCIÓN 15

Abandona la zona de soledad

La tendencia a comer demasiado no guarda relación con los alimentos, sino con las relaciones. El exceso de peso ha venido siendo, a cierto nivel, una afirmación de tu inaccesibilidad. Al sentirte separada de los demás, has construido un muro; después, por culpa de esa barrera, te sientes aún más aislada de los demás. La separación se ha convertido en una constante, no sólo en relación con el peso sino con otros aspectos vitales también. A medida que averiguaste cómo alejarte de las otras personas tanto en aspectos importantes como en pequeños detalles, ese muro físico *y* energético fue creciendo a tu alrededor.

En ocasiones, tal vez respondas con una negativa irracional a las oportunidades de vincularte con el prójimo; otras veces, una afirmación entusiasta e impregnada de necesidad te aisla tanto como la negativa anterior. Has perdido el rumbo interno y externo. Debes abordar el problema de tu inaccesibilidad, o no serás capaz de encontrar el camino aunque pierdas peso.

El muro energético que te rodea no es visible al ojo físico. Está hecho de hábitos de conducta de los cuales seguramente eres consciente; si no lo eres, es probable que las personas que mejor te conocen puedan ayudarte a identificarlos.

No tiene ningún sentido que te propongas perder peso en tanto no adoptes la postura existencial de *desear* realmente estar cerca de los de-

más. Mientras eso no suceda, la necesidad inconsciente de levantar barreras será más fuerte que cualquier dieta.

Como decíamos antes, algo y/o alguien te incitó a construir ese muro desde un buen comienzo. Y en opinión de tu inconsciente, sigues necesitando protección de aquella persona o suceso. El inconsciente habita una región sin tiempo; el hecho de que el suceso pertenezca al pasado o de que aquella persona desapareciese tiempo atrás constituye un juicio racional que al inconsciente no le afecta.

Sólo una curación milagrosa, obrada por el mismísimo Dios, posee el poder suficiente para vencer tu impulso primigenio de protegerte. Ese instinto nace de millones de años de evolución; en principio, no representa una disfunción sino la propia inteligencia de tu sistema biológico. El problema radica en que, en tu caso, el sistema ha sufrido un cortocircuito y debe ser reiniciado. Te estás protegiendo de cosas que no pueden herirte mientras olvidas resguardarte de las realmente perjudiciales.

Esta lección se centra en tu relación con los demás, puesto que tu compulsión se aloja en una región cristalizada que podríamos denominar la «zona de soledad». Para recuperarte, es primordial que derribes las barreras, sean cuales sean, que te separan de los otros, pues ese gesto te ayudará a revertir una pauta disfuncional y a instaurar una nueva.

Tu propensión a aislarte es como un fusil almacenado en el arsenal de la mentalidad del miedo, algo que te obliga a seguir comiendo en exceso, dado que en soledad tienes permiso para autodestruirte. Allí no hay nadie que te diga: «No lo hagas»; eres libre de dar rienda suelta a tu ansia más profunda sin que nadie te regañe, ni siquiera tú misma, porque cualquier reconvención queda ahogada por el grito y las falsas delicias de la compulsión. Cuando estás a solas con el hambre, no tienes fuerzas para oponerle resistencia. Y por eso la soledad es tan peligrosa. Pronto comprenderás que permanecer a solas con tu compulsión entraña tanto riesgo como aislarse en compañía de un loco, y en cierto modo es lo mismo. El ansia que habita en ti es una locura, y el único antídoto para contrarrestar su poder radica en la sanación total.

Tus problemas de peso requieren que expreses lo mejor de tu verdadero yo, y éste ama profundamente a la humanidad. En realidad, todos albergamos cierta tendencia a separarnos de los demás. La soledad posee una cualidad espléndida, pero el aislamiento no. El aislamiento es una defensa contra las relaciones, y la persona que come en exceso lo utiliza para evitar el contacto con los demás y seguir alimentando su relación furtiva, sórdida y oscura con la comida sin interferencias externas. Los alimentos no nos presionan, nos aceptan. La comida nos comprende y nos hace sentir mejor. La heroína ofrece las mismas compensaciones, por cierto.

Comer en secreto acarrea todo tipo de demencias, desde engullir lo primero que encuentras (¡las galletas saladas con chocolate deshecho no están tan mal!) hasta atiborrarte delante de la nevera en mitad de la noche. Tienes que poner un candado al castillo tenebroso de los banquetes furtivos y después demolerlo hasta la última piedra.

La escritora Katherine Woodward Thomas me contó en cierta ocasión una historia liberadora sobre su propia huida de la zona de soledad. En su juventud, sufrió durante años de adicción a la comida, y un día se dio cuenta de que su mayor problema eran los atracones nocturnos.

Por mucha fuerza de voluntad que Katherine reuniera a lo largo del día, cierta cualidad de las horas nocturnas le impedía vencer su ansia. Pero tuvo una idea: le dijo a la gente de su grupo de Comedores Compulsivos Anónimos que había un teléfono disponible para las personas que comían de noche. ¡Por supuesto, el número que les daba era el suyo!

A partir de entonces, Katherine empezó a pasar noche tras noche *ayudando a otras personas* a practicar la abstinencia nocturna, y con el tiempo puso fin a su propio infierno alimentario.

En situaciones como la anterior, sucede algo nada desdeñable. Acercarse a los demás es un gesto cargado de poder divino, incluso si no lo reconoces como tal. El poder divino no es una fuerza metafórica, sino real, que libera sustancias químicas tranquilizantes en el cerebro. Infinidad de estudios lo han demostrado. Y el Espíritu no se limita a apaci-

guarte; te cura. Corrige hasta los hábitos más arraigados. Es milagroso en toda regla.

Yo misma, hace muchos años, viví una experiencia que, si bien no guarda relación con la comida, demuestra hasta qué punto nos ayuda a renunciar a la soledad provocada por el sufrimiento.

En cierta ocasión, el avión en el que viajaba perdió un motor mien tras sobrevolaba el océano Pacífico, y desde aquel día me aterrorizaban los despegues. Desde un punto de vista racional mi miedo carecía de sentido, puesto que la pérdida del motor no se había producido durante el despegue, pero el terror estaba ahí. En cuanto el avión se elevaba por encima de las nubes, me tranquilizaba, pero hasta ese momento, era presa del pánico.

Recé pidiendo ayuda, y cierto día, mientras aguardaba el despegue, descubrí que mi compañero de asiento era un niño de unos siete u ocho años. Permanecía rígido e inmóvil, y advertí que luchaba por contener el llanto.

Lo miré y pregunté con amabilidad: «¿Viajas solo, cariño?» Él asintió, sin dejar de mirar al frente y con el labio inferior tembloroso.

«¿Tienes miedo?», volví a interrogarle. Él, de nuevo, respondió afirmativamente.

«¿Quieres darme la mano?», le susurré al oído. Una vez más, dijo que sí.

En aquel momento, me sumí en el rol materno y me puse a hablarle con suavidad, como si le estuviera leyendo un cuento para irse a dormir. Despacio, con un tono cantarín, fui explicándole el proceso del despegue: «Ahora el piloto enciende los motores... ése era el ruido que acabamos de oír... Ahora aumenta la velocidad conforme avanzamos por la pista... y en el momento preciso, cuando el piloto sepa que es totalmente seguro, se moverán los alerones del avión. ¿Los ves desplazarse ahí fuera? Eso dará impulso al avión y lo ayudará a ascender al cielo. ¿Ves? ¿No es precioso? El piloto es una persona maravillosa que se ocupa de todo y sabe lo que hay que hacer para elevar el avión al cielo y mantenernos a salvo.

¡Uf! El pequeño pareció aliviado... y no fue el único.

Alguien hubiera podido pensar que yo era un ángel enviado para consolar a aquel niño, pero sin duda él hizo lo mismo por mí. Desde aquel día, ya no temo los despegues. Mi patrón de ansiedad cedió por completo. Cegada por el miedo, busqué asidero en el amor. Y el terror desapareció.

Tanto en el caso de Katherine como en el mío, el contacto compasivo con otra persona obró el milagro. Aunque fuera por un instante, miramos más allá de nuestros dramas personales para ayudar a otras personas.

Acercarte a los demás forma parte integrante de tu proceso de curación, igual que el aislamiento contribuye a tu enfermedad. El hábito de recluirte se originó hace mucho tiempo y se ha convertido en terreno abonado para tu compulsión. A la mente que opera desde el miedo le basta un solo instante para atraerte a su guarida, al escondrijo secreto donde nadie más puede entrar. Y en ese momento, la comida y tú tenéis vía libre.

El objetivo de esta lección es empezar a desmontar este hábito de aislamiento, ayudarte a salvar el muro que te separa de los demás, y a crear un patrón de acercamiento en aquellas regiones de tu corazón que están entumecidas. Este rediseño es tu puerta a la libertad.

Tal vez te estés diciendo que mantienes unas relaciones maravillosas con los demás, y es posible que así sea. El aislamiento, sin embargo, actúa como una brecha que interrumpe lo que, en otro caso, sería una constelación maravillosa de relaciones humanas. Deberías desarrollar el hábito de, en el momento en que te aislas, acercarte a otra persona. Al conectar con otros seres humanos, le quitas poder al portero que vigila la entrada de tu zona de soledad.

El tipo de gesto que te rescatará de momentos así puede ser una oferta de ayuda a otra persona, o sencillamente una expresión de la propia vulnerabilidad. Por ejemplo: «Sé que tienes turno doble el sábado; ¿quieres que me quede con tu hijo?» O algo parecido a: «Hoy tengo un mal día. Sólo me apetece charlar».

Tal vez te consideres una persona muy servicial. Es probable que los demás, al referirse a ti, te califiquen de cualquier cosa salvo de *poco atenta.* Sin embargo, cuando hablamos de desconexión no nos referimos sólo a desatención a las necesidades de los demás, sino también a las propias. Tampoco a una falta de amabilidad abierta sino a mero desapego. Y cada vez que te desconectas del amor, eres presa de la perniciosa fantasía de que tienes hambre, cuando en realidad no es así.

Puesto que basta un solo instante para echar por tierra meses de esfuerzo por alimentarte correctamente (e iniciar un descenso en pendiente hacia una vorágine que puede causar estragos tanto en tu psique como en tu cuerpo), es forzoso que consideres la inclinación a conectar con los demás como una necesidad permanente. La recuperación es una manera de pensar, un proceso espiritual a través del cual dejas atrás tu antigua forma de ser y entablas una nueva relación con la vida. Para salir de la zona de soledad, debes entrar en el área de conexión. Has de asegurarte de que los demás sean conscientes de tu amor y también de tus necesidades.

Ahora redacta en tu diario una lista de las cosas que podrías hacer para vincularte más a los otros seres humanos. Puede ser una actividad, o simplemente un cambio de actitud que incite a las otras personas a acercarse.

Dos acontecimientos en mi propia vida me ayudaron a llevar a cabo esa transformación. La primera sucedió hace muchos años, cuando conocí a una maestra espiritual de India. No había pasado ni un cuarto de hora conmigo cuando me dijo: «La rigidez y la distancia no te ayudan».

El comentario me dejó anonadada. Aquella mujer, que no me conocía de nada, me acababa de proporcionar la clave para abrir la puerta que había cerrado al prójimo. Con la intención de defenderme, había cerrado el paso al amor. Las razones de mi desapego no tenían importancia (que me sintiera abrumada por las necesidades de los demás, o herida por su conducta, o que albergara el deseo de tener más espacio propio). Lo que importaba era una cualidad que mi personalidad había desarrollado para evitar que los otros me hiciesen daño.

Y uno provoca precisamente aquello de lo que más se defiende. Al tratar de protegerme de los demás, me estaba asegurando de que me hiriesen, pues mi actitud rígida y distante provocaba críticas y desplantes. Comprenderlo me proporcionó la libertad necesaria para cambiar.

La segunda situación que me ayudó a disolver el muro que me separaba de los demás fue un comentario de mi bija. Dijo algo de la frialdad con la que recibía a las personas que acudían a que les firmase un libro después de mis conferencias. Nerviosa, le pregunté: «¡Oh, Dios mío! ¿No soy educada?» Ella contestó: «No es eso, mamá, sí que eres educada. Pero siempre actúas igual. Eres graciosa, pero no personalizas. Te muestras simpática con la gente, pero no dejas entrar a nadie».

Reflexioné a fondo acerca de las palabras de mi hija. Comprendía hasta qué punto me estaba privando de amor al ocultarme tras un muro de profesionalidad. Aquello no significaba que debiera renunciar a poner unos límites sanos, pero sí que había más amor a mi alcance del que me permitía experimentar. Y siempre que renunciamos al amor, recreamos el trauma que nos llevó a aislarnos de buen comienzo.

Desarrollar un vínculo más profundo con los demás no es algo que puedas tachar de tu lista de tareas pendientes. No es un trabajo que puedas *acabar,* ni una medicina que puedas tomar y devolver al armario cuando la enfermedad desaparece. Este gesto (como todos los que abordamos en el curso) requiere un trabajo de toda una vida, que una vez iniciado jamás terminará. Es un viaje no sólo para solucionar los problemas alimentarios sino para traer más luz a la propia existencia. Es un camino al núcleo del amor, hacia los demás y hacia una misma.

Cada jornada que dedicas al amor es un día en que la locura tiene cerrado el paso. Podrá llamar a la puerta, pero no entrará. Cuando conectas a niveles profundos con otra persona, el hechizo de la compulsión se rompe. Igual que una persona sabe que no debe dormirse a

temperaturas por debajo de cero, debes asegurarte de no bajar la guardia ante los peligros de la Gran Soledad.

Cada día, anota en tu diario en qué situaciones has permitido la entrada a los demás y en cuáles los has dejado fuera. Explora qué aspectos de tu personalidad y de tu estilo de vida tienden a poner más distancia de la necesaria con el prójimo, en qué situaciones los límites que estableces son más disfuncionales que sanos. Poner barreras a los demás te llevará a estrechar los lazos con la comida, pues en los momentos de estrés uno recurre al amigo con el que, en apariencia, siempre puede contar.

En realidad, estás vinculada espiritualmente con el prójimo, tanto si te alejas de él como si no, porque las relaciones sólo existen en el plano mental. En un plano místico, eres una con todos los seres vivos. No es posible olvidarse de los demás y seguir recordando al mismo tiempo quién eres tú.

El simple gesto de conectar con otras personas empezará a romper las cadenas que te atan. Siempre que el vacío se apodere de ti, cada vez que te sorprendas a ti misma buscando la soledad para poder engullir veneno, llama a alguien, sal a dar una vuelta, envía un correo electrónico, muévete.

Cuando te mueras por comer alimentos ricos en almidón igual que un adicto al crack, haz cualquier cosa —por mínima que sea— por conectar con otra persona de manera amorosa. Con cada movimiento íntegro que haces hacia los demás, avanzas un paso en la experiencia de tu verdadero yo.

Poco a poco, transformando tu reacción ante las diversas situaciones, estableciendo un contacto humano sano tras otro, cerrarás la puerta del castillo del terror a tus espaldas y nunca volverás a entrar en él. Y desde el lugar elevado al que accederás, el claro donde ninguna obsesión te molestará, recordarás el infierno que has vivido y experimentarás un gran sentimiento de gratitud por haber sido liberada de él.

Y albergarás un hondo deseo de pasar el resto de la vida, siempre que surja la ocasión, ayudando a los demás a seguir tus pasos. Con el

tiempo, el castillo psíquico que albergaba tu infierno será demolido y jamás nadie volverá a habitarlo.

El paciente en recuperación reconoce a otro enfermo, y cuando está resuelto a curarse, se asegura de que ninguna persona en su misma situación se sienta privada de amor. A menudo bastará con una sonrisa de aliento o una bendición silenciosa. En cualquiera de los casos, un amor enviado desde el cielo para sanaros a ambos impregnará el ademán.

Recuerda devolver el diario al altar cuando hayas terminado.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y relájate para crear un espacio mental sagrado.

Pídele a la Mente Divina que te revele los problemas de relación que debes solucionar. Diversas imágenes acudirán a tu mente... situaciones en las que podrías mostrarte más vulnerable o más atenta... aspectos de tu personalidad que mantienen a los demás a raya-

Ruégale que te muestre cómo te ven los demás, y cómo puedes expresar mejor quién eres en realidad. En ese espacio sagrado de tu mente, dejarás de ser alguien que evita el amor para convertirte en alguien que lo acepta... lo recibe... y está tan llena de él que no necesita nada más para sentirse saciada.

Dios querido:
Te ruego que derribes los muros
que me separan de los demás
y me aprisionan en mi interior.
Te suplico que cures mis heridas
y abras mi corazón al amor.
Ayúdame a conectar con los demás
para que no me sienta aislada.
Sé, Dios mío,

que cuando estoy sola tengo miedo;
y cuando tengo miedo, me autodestruyo.
Te pido no volver a sufrir
lo que ahora padezco
y he padecido.
Amén.

LECCIÓN 16

Disciplina *y* discipulado

Tal vez estés experimentando el «efecto ocaso» de tu viejo yo, igual que el sol parece brillar más justo antes del crepúsculo. El ser antiguo no se va sin protestar. Insiste en que no puedes vivir sin él, afirma ser tu verdadero yo, y te dice que todo tu mundo se derrumbará si él no está a cargo. No entona un alegre «Ya nos veremos» mientras desaparece con garbo de tu lado. Más bien, tiene ataques de histeria en un intento por convencerte de que no puedes librarte de él y que de hecho nunca lo harás; entonces, ¿por qué intentarlo?

«¿Ah, si?», exclama a voz en grito. «¿Crees que te vas a liberar, que vas a alimentarte de forma sana, que vas a perder peso y a volver a empezar? ¡Estás loca si piensas eso! ¡No lo conseguirás! ¡Yo soy tu consuelo; yo soy tu fuerza; yo soy tu poder!» Y entonces, como es lógico, lo único que puedes hacer es rendirte. Comer. Renunciar a hacer ejercicio. ¿Para qué? Y todo sigue y sigue...

Tanto ímpetu, sin embargo, tiene por objeto ocultar su fragilidad. De hecho, es tan frágil que ya ha empezado a desvanecerse. Igual que en *El Mago de Oz* la bruja malvada del oeste se disuelve cuando Dorothy le tira agua, este fragmento de ti misma mutante y depredador se está disolviendo en la nada de la que procede. En tanto que ente no real, es incapaz de sobrevivir en las aguas de la verdad. A medida que asimiles quién eres en realidad, el ser falso e

ilusorio que te ha suplantado todos estos años empezará a desapa recer.

Estás en pleno proceso de despertar, y en muchos sentidos te va a parecer tan sobrecogedor como temías. Las emociones salvajes e incontrolables que tanto tiempo te has esforzado por reprimir (provo cándote, al hacerlo, un apetito físico salvaje e incontrolable) se han avivado.

El proceso de desintoxicación, tanto emocional como físico, va viento en popa. Tal vez nunca hayas experimentado un síndrome de abstinencia como el que acarrea renunciar a ciertos alimentos.

Como persona que come en exceso, has afrontado la virulencia de tus emociones con un enfoque vital que, paradójicamente, es muy disciplinado: *Ahora tienes que comer.* Has demostrado una gran disciplina, pero has sido disciplinada por el miedo. Lo que pudiera parecer, a tus ojos o a ojos de los demás, una absoluta falta de disciplina, ha sido en realidad obediencia estricta a una autoridad interna y dictatorial. Por desgracia, esa autoridad interna habla en nombre del miedo y de la compulsión, no de tu verdadero yo.

A medida que tu mente sintonice con tu auténtico ser, tu cuerpo contactará con *su* verdadero yo. Dado que eres una creación divina, sabes exactamente qué hacer y cómo vivir, en todos los planos de tu existencia. Tu apetito corporal está programado para seguir de forma natural las instrucciones de una Inteligencia Divina. Tu inclinación a comer en exceso, sin embargo, actúa como un pirata informático que hubiera reprogramado tu ordenador. Lo que estamos haciendo ahora es una nueva programación.

Esta nueva programación no puede llevarse a cabo de la noche a la mañana. Dada tu tendencia al exceso alimentario, uno de los aspectos más dañados de tu personalidad es la tolerancia a la frustración. Cuando te asalta el impulso compulsivo, quieres comer y necesitas hacerlo ya. *Pides resultados inmediatos.* Y es posible que ahora estés experimentando idéntica carencia de control de impulsos y la misma intolerancia respecto a tu proceso de pérdida de peso. *Quieres perder peso, y quieres*

perderlo ahora, y si para el jueves no lo has conseguido, retomarás tranquilamente tus viejos hábitos porque es evidente que esto no funciona.

Ha llegado el momento de poner en práctica la disciplina, no alimentaria sino de pensamiento. Sabes mucho sobre el reglamento del miedo; es la hora de aprender un poco acerca de las reglas del amor. K1 amor es misericordioso, tolerante, comprensivo, paciente, indulgente y amable. Así debes mostrarte contigo misma a lo largo del proceso.

No hace falta recordarte cuánto te has esforzado en el pasado para perder peso. Nadie puede decir que no lo hayas intentado. Sin embargo, cuando reincidías, demostrabas la misma violencia hacia tu ser que la que ejercías cuando comías demasiado. *No sirves para nada. Eres un fracaso. Eres débil. Te odio. Vamos a comer.*

Ahora observa lo que pasa cuando intentas adelgazar adoptando un enfoque amoroso. En cierto modo, estás reaprendiendo a alimentarte igual que la víctima de una apoplejía debe aprender de nuevo a hablar o a caminar. A veces, el más mínimo avance representa un paso inmenso. Una minúscula mejora se puede considerar una importante ruptura con el pasado.

A otra persona quizá no le parezca gran cosa, pero para ti supone un logro extraordinario despertarte una mañana sin pensar obsesivamente en lo que vas a comer. En tu caso, ese pequeño gesto representa un cambio, la interrupción de un patrón, provocado en parte por el trabajo que vienes haciendo en este curso. Y crea la musculatura que en último término dará paso a una persona nueva, a una conducta nueva, a un cuerpo nuevo. Mereces que te feliciten por ello.

Por favor, vuelve a leer esta última frase. *Mereces que te feliciten por ello.* No desdeñes la importancia de este cambio, pues la más mínima grieta en la cadena del horror deja espacio a la creación de otra nueva: una cadena de pensamientos sanos y un apetito saludable. Debes reconocer, celebrar y desarrollar esta diferencia, por pequeña que sea al principio; y nada de eso será posible si la desdeñas. No tienes la costumbre de felicitarte por tus logros en materia alimentaria, y te debes a ti misma (y al proceso) aprender a hacerlo.

Para adelgazar conscientemente no puedes detestarte a ti misma; el odio es una blasfemia, lo que significa pensar algo en contra de las ideas de Dios. Aquello que contradice la Mente Divina no puede, en ningún caso, ser tu salvación, puesto que la liberación radica en tomar ejemplo de la Divinidad, no en actuar contra ella. El amor y sólo el amor te salvará. El cambio milagroso de percepción que te proponemos implica pasar del odio que sientes por lo que fuiste al amor que te inspira la posibilidad de lo que vas a ser.

Para convertirte en tu nuevo yo debes elegirlo. Lo importante ahora no es *de* dónde escapas sino *hacia* dónde te diriges. No sólo estás rechazando lo que no quieres sino reclamando de forma proactiva lo que sí.

Para separarte de la idea inconsciente de que la comida posee el consuelo que buscas, debes apoyarte en la fe de que sólo Dios te aliviará. No basta con aceptar la relación con Dios de mala gana, como si dijeses: «Vale, si no hay más remedio...» El vínculo con la Divinidad es aquello que más ansias en el fondo de tu corazón, tanto si lo sabes como si no. El hábito disfuncional de obedecer cuantas órdenes imparte la mentalidad del miedo jamás cesará si no restauramos la relación con el amor. Debes cultivar la pasión por aquello que de verdad quieres. Y lo que en el fondo anhelas, con todo el corazón, es amor.

He aquí el sentido del discipulado, palabra que, como es evidente, comparte raíz con el término disciplina. Tu problema no es \a *falta* de disciplina, sino más bien una disciplina *mal entendida.* El discipulado significa disciplinarse uno mismo para servir a la Divinidad.

Lo divino es la fuente de tu bienestar, igual que comer en exceso es el motivo de tu destrucción. Servir a la Divinidad te conducirá a la curación, mientras que obedecer a la mentalidad del miedo te empujará a hacerte daño. Conforme avances por estas lecciones, el falso consuelo cederá el paso al verdadero bienestar, y la autodestrucción será remplazada por nutrición y cuidado. Y todo ello sucederá por una única razón: para que conozcas el amor más de cerca.

¿No te parece extraordinaria, si te paras a pensarlo, la cantidad de energía que dedican los seres humanos a eludir la idea de que el amor

es la solución? ¿Cuántos números para pedir ayuda has marcado, cuántos médicos has visitado, en cuántas clínicas has estado, cuántas operaciones has padecido, a cuántos seminarios has asistido, cuántas dietas has probado (todo lo cual te ha costado un tiempo y un dinero de los que apenas disponías) en un intento por hacer volar un avión con el equivalente a un solo motor?

El amor no cuesta nada. Ni tiempo. Ni dinero. Ni esfuerzo en realidad. Sin embargo, la mentalidad del miedo, esa mente que *es* tu compulsión, haría cualquier cosa por disuadirte de que recurras a lo único capaz de borrarla a ella de un plumazo. Pues la mentalidad del miedo sólo persigue su propia supervivencia. Le da igual que intentes perder peso, pues sabe que sin ayuda divina seguirás por siempre en sus garras, hagas lo que hagas. De hecho, le encanta enredarte con una dieta más, consciente de que no serás capaz de seguirla. Según *Un curso de milagros,* el dictado de la mentalidad del miedo, a diferencia del amor, consiste en enviarte siempre en pos de algo que nunca vas a conseguir.

Intenta ser más consciente de la importancia que tiene la búsqueda espiritual en tus esfuerzos por perder peso. Expande tu pensamiento e indaga los motivos ocultos tras tu deseo de adelgazar. ¿Sólo deseas tener buen aspecto? No hay nada malo en ello, desde luego, pero como motivación no te granjeará apoyo espiritual. En tanto en cuanto se trata de un deseo ligado al plano físico, mantiene tu consciencia atada al plano corporal, una región donde los milagros brillan por su ausencia.

Más trascendente, en cambio, sería el deseo de que tu cuerpo albergara más luz. Para habitar un cuerpo más ligero, debes pensar de forma más liviana. Tanto en un sentido como en el otro, tu sensación de bienestar se incrementará. Tus elecciones vitales mejorarán, y tanto tu psique como tu organismo desarrollarán apetitos más refinados. A medida que empieces a considerar tu cuerpo, y a sentir tu cuerpo, como parte de la matriz divina del amor, tus elecciones en materia de alimentos se volverán más espirituales. Son este tipo de gestos milagrosos los que atraen la ayuda cósmica, porque sintonizan tus deseos con la fuer-

za universal que te empuja hacia una vida plena, esa que está codificada en los mecanismos del universo.

Adelgazar deja de ser así tu única motivación, para ceder el paso al deseo de alcanzar la iluminación. No la iluminación del ermitaño que se sienta a meditar bajo un árbol en un paraje apartado de algún lugar remoto, sino la conciencia radiante de alguien que se levanta por la mañana sin miedo al impulso adictivo... sin temor a encontrarse arrastrada en contra de su voluntad al caos de compulsión, de los productos que fomentan el ansia de seguir comiendo y del odio crónico hacia una misma.

Estás a punto de llegar. La incomodidad que te provoca la desintoxicación emocional no significa que el proceso no esté funcionando, sino más bien que vas por buen camino. No dejes que los fantasmas de antiguas emociones te tienten o te disuadan. Tardaste más de un día en construir el mecanismo que tanto dolor te ha provocado, y hará falta más de un día para remplazado por algo nuevo.

Ya empiezas a comprender. Primero un pensamiento y luego otro. Primero una elección más sana y luego otra. Primero un instante libre del diablo de la compulsión y luego otro. Paso a paso, estás construyendo el recipiente que albergará a tu nuevo yo. Y cuando eso suceda, conocerás la dicha. Gracias a este proceso, experimentarás mucho más que la mera alegría de lucir un cuerpo más sano y ligero. Conocerás la profunda satisfacción de hacerte cargo de tu propia vida.

Algunos cambios sutiles en tu forma de pensar pueden transformar radicalmente la química de tu cerebro. Aunque la voz popular afirma que sólo los cambios de conducta producen «cambios reales» (y que la transformación espiritual es poco más que un cuento de hadas), la propia ciencia está dando la razón a la antigua sabiduría en lo concerniente al poder de la espiritualidad. Las instituciones académicas más prestigiosas han llevado a cabo estudios que demuestran que, cuando se reza por ellos, los pacientes abandonan antes las unidades de cuidados

intensivos, que las personas que asisten a grupos de apoyo espiritual sobreviven más tiempo tras el diagnóstico de una enfermedad fatal, etc. La espiritualidad es mucho más que un mero anexo a lo que *de verdad ha*y que hacer para perder peso.

Si te tomas en serio la capacidad de las fuerzas espirituales para ayudarte a adelgazar, para proporcionarte ese «segundo motor» que te elevará milagrosamente por encima de las fuerzas de la adicción y la compulsión, debes prestarles algo más que una deferencia informal. No te gustaría que un médico te despachara a toda prisa en consulta; del mismo modo, el Médico Divino necesita que dediques algo más de tiempo a tus citas con Él.

Igual que te lavas el cuerpo a diario, debes purificar tu corazón cada día también. Cuando no rezas y no meditas con regularidad (lo que significa un rato al día), dejas tu puerta psíquica abierta al ladrón. Y éste se *colará.* Cualquier día consagrado consciente y voluntariamente a Dios (mediante una oración para que su presencia te acompañe y te permita ser un canal del amor a lo largo de la jornada), constituye un lapso en el que habrás cerrado el paso al, por lo demás, dinámico impulso de la mentalidad del miedo.

Tus impulsos adictivos permanecerán atentos al menor descuido por tu parte, y aprovecharán la más mínima grieta («No tengo tiempo para rezar y meditar hoy», «No hace falta que reflexione a fondo mi conducta en este caso; sé lo que hago», «Tengo razones para estar enfadada; esto no tiene nada que ver con el perdón») para irrumpir en tu sistema con toda la potencia negativa de una tempestad.

Los objetivos de esta lección son (1) destacar la importancia del «tiempo del Espíritu» (el rato que dedicas cada día a adecuar tu yo terrenal al espiritual) y (2) ayudarte a programar ese rato como parte de la rutina diaria. La herramienta más poderosa con la que cuentas en ambos casos es la meditación.

La verdadera meditación no consiste en una mera relajación, pues requiere una transformación real de la conciencia. Hay muchas formas de meditación: cristiana, budista, judaica; el cuaderno de trabajo

de *Un curso de milagros;* trascendental, védica, vipassana, y muchas más. La meditación, cuando se practica a conciencia, constituye uno de los caminos más poderosos para desconectar de la mentalidad del miedo y de sus dictados fundados en el temor.

Prestar una atención excesiva al plano material provoca al organismo un estrés innecesario. La meditación libera la mente de su apego al cuerpo, permitiendo así que el organismo se repare a sí mismo. Al rescatar a tu psique a diario de sus ligaduras físicas durante cierto periodo, mejoras las relaciones con el mundo material.

Algunas personas arguyen que están demasiado ocupadas para meditar. Sin embargo, la meditación *reduce la marcha del tiempo.* Y al hacerlo, disminuye el ritmo de tu sistema nervioso y lo reequilibra. El estrés acelera la energía, y la energía acelerada provoca conductas compulsivas. La meditación, al reducir el estrés, aporta paz tanto a tu cuerpo como a tu mente.

La meditación actúa como un sellador que protege tu energía devocional, impidiendo así que la luz escape y se cuele la oscuridad. Emocionalmente, te elevarás cada vez más alto, a la vez que adquieres una sensación de dicha cada vez más sólida. Pronto, la fuerza gravitatoria de las tendencias autodestructivas se reducirá y acabará por cesar.

Ahora bien, la meditación no consiste sólo en encender una vela y respirar hondo; es algo más que pasear por el bosque o pronunciar una bella afirmación. Oigo a mucha gente decir: «Yo sí que medito. Escribo un diario, leo libros de literatura espiritual y paso un rato a solas cada día». Todo eso está muy bien; como ya sabes, he recomendado ese tipo de prácticas a lo largo de este curso. Pero son actividades de relajación, inspiración y contemplación; no constituyen prácticas meditativas en sí mismas. La meditación es algo más profundo, un estado capaz de transformar tus ondas cerebrales. Pero para conseguir ese efecto necesitas practicar la auténtica meditación.

Sin duda, existe una forma de meditación ideal para ti; quizá ya la conozcas. Depende enteramente de tu voluntad aprovechar esta medicina de los dioses o no hacerlo.

Recuerda sólo que, puesto que la meditación posee tanto poder, la mentalidad del miedo tratará a toda costa de hacerte creer que no sirve para nada, o que no es para ti, o simplemente que no tienes tiempo de ponerla en práctica. «Yo no sé meditar» (pero puedes aprender). «He intentado meditar, pero carezco de constancia» (cambia «carezco» por «aún carezco»). Tú decides, por supuesto, a qué voz quieres escuchar, a qué voz quieres creer y, lo más importante, qué voz va a gobernar tus actos.

Si te atrae una forma de meditación en particular, nada poseerá más capacidad de transformar tu relación con la comida que ponerla en *práctica.* Y si no te entusiasma ninguna pero rezas para encontrarla, te empezarán a llover libros y panfletos que te mostrarán cuál es la mejor para ti.

La adicción es una enfermedad espiritual; la oración y la meditación refuerzan el sistema inmunitario del espíritu. No vas a luchar contra la dolencia; sencillamente vas a abrir la mente a tal cantidad de verdad que la enfermedad ya no podrá vivir allí. Tu objetivo es dejar que la luz alumbre los rincones más oscuros de tu inconsciente para borrar viejos patrones y hacer espacio en tu mente a los nuevos.

Comer en exceso es un acto de histeria, y la meditación constituye el antídoto más poderoso contra esa forma de neurosis. La histeria se desencadena cuando pierdes el contacto consciente con el orden natural del universo. En ese instante traumático, tratas de encajar el impacto del desorden cósmico agarrando un trozo de consuelo del tamaño de un bocado. Ya se ha dicho bastante de la brecha que te separa del amor; ahora nos centraremos en el camino de vuelta a éste.

Sin duda has vivido momentos en que el amor prevalecía en tu vida y el tormento de la compulsión brillaba por su ausencia. Ha habido instantes en que has pasado por la cocina y no has sentido el impulso malsano de comer mal. Por desgracia, la locura siempre acababa por retornar, a veces cuando menos lo esperabas. Los diversos esfuerzos que has realizado han servido en ocasiones para frenar la abrumadora compulsión de reinstalarte en el hábito de comer demasiado, pero nin-

guno de ellos ha eliminado el patrón por completo. Sólo la mano de Dios puede hacerlo.

Así pues, el conjunto de la situación constituye una invitación al discipulado. Ha llegado el momento de dedicarle a Dios *todo* tu tiempo, *todas* tus jornadas y *todos* tus pensamientos. Tu mente es sagrada, pero para experimentar su divinidad debes participar de ese conocimiento. Tienes que acoger voluntariamente la verdad para recibir su bendición. Pues el miedo utilizará cada instante que no consagres al amor como terreno abonado para sus propios propósitos. Escoge el amor, y así el miedo ya no tendrá la oportunidad de elegirte.

El discipulado es un matrimonio sagrado. Sólo los brazos de Dios pueden sostenerte de verdad, ampararte y protegerte de todo mal. Una vez que hayas sentido el abrazo del Bienamado, quizás escojas comprometerte con Él. Prometerás serle fiel y «renunciar a todo lo demás». Cuando hayas adquirido este compromiso, te liberarás de tu relación con la compulsión tirana que se ha hecho pasar por tu enamorada. En eso consiste el discipulado: en un compromiso total que no deja espacio a nada más.

El discipulado es muchísimo más que un encuentro casual: consiste en la inmersión total de tu ser en la luz del amor. Este compromiso no sólo cambiará tu forma de comer: transformará tu vida entera.

Toma algún objeto que simbolice la forma de meditación que te atrae (desde el número de teléfono de un maestro del que te han hablado pero al que aún no has llamado hasta el cuaderno de trabajo de *Un curso de milagros* o unas cuentas de oración), y colócalo en tu altar para consagrarlo a la Divinidad.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y relájate para crear un espacio sagrado en tu mente. Visualízate a ti misma en tu templo interior, una sala hermosa y santa. Contémplate tendida en el centro de ella, sobre una gran losa blanca.

La losa parece de frío mármol, pero cuando te tiendes sobre ella la notas blanda y cálida como un almohadón.

Ahora observa al Médico Divino de pie ante ti, con las manos sobre tu cuerpo. El ser divino está extrayendo de tu organismo toda la energía que no pertenece a él, tanto física como psíquica. Respira profundamente con esta imagen y deja que cobre realidad para ti. Este tipo de imaginería no es vana fantasía. El Espíritu siempre está presente, no sólo metafórica sino también literalmente.

Ahora continúa con un ejercicio extraído de *Un curso de milagros.* Con los ojos cerrados, di muy despacio, para ti: «En Su presencia entro ahora». Repite la frase una y otra vez en voz baja conforme vayas alcanzando un estado meditativo cada vez más profundo. Dedica a esta práctica un mínimo de cinco minutos.

A medida que vayas realizando el ejercicio, irá adquiriendo cada vez más sentido. Te ayudará a prepararte para una meditación formal, y te abrirá la mente para que absorbas el poder de la experiencia.

Dios querido:
Te doy las gracias por todo lo que he visto.
En lo alto de la montaña he sentido una dicha inmensa.
Por favor, envía ángeles
que me ayuden a elevarme
y me sostengan siempre con ternura.
No dejes que la locura se apodere de mí,
e ilumíname en cambio para que conozca la libertad.
Lleva mis pies al sendero más alto,
y muéstrame cómo caminar por el amor
que encontraré en mi viaje.
Amén.

LECCIÓN 17

Perdónate a ti misma y a los demás

Según *Un curso de milagros,* todo pensamiento se materializa a algún nivel. Si tus pensamientos relativos al peso no cambian, aun cuando pierdas los kilos que te atormentan, persistirá tu necesidad inconsciente de recuperarlos. No importa tanto la rapidez con que adelgaces como tu capacidad de hacerlo de forma *holística*: no sólo tu cuerpo sino *también* tu mente y tus emociones deben «perder peso». Los kilos que desaparecen del cuerpo pero no del alma simplemente se reciclan en apariencia durante un tiempo, pero acabarán por volver. En consecuencia, los esfuerzos por adelgazar resultan desalentadores a menos que estemos dispuestas a renunciar a las pautas mentales que nos hicieron ganar kilos y los mantienen ahí.

El enjuiciamiento condenatorio y el sentimiento de culpa son los pensamientos más densos de todos, puesto que carecen de amor. Nacen de la mentalidad del miedo y representan la energía más oscura del universo: la percepción de que alguien es culpable. Aprender a perdonarse uno mismo y a exculpar a los demás constituye el mayor regalo que te puedes hacer en tu camino a la pérdida de peso consciente.

Comer compulsivamente te separa de los demás, pero el perdón salva esa distancia. Como antes decía, tal vez tengas unas relaciones maravillosas con tus semejantes, pero cualquier ruptura abre una grieta por donde el diablo se puede colar. A menos que soluciones tus proble-

mas de relación, éstos permanecerán agazapados en el fondo de tu mente, dispuestos a pulsar el interruptor de la adicción en cualquier momento.

Para abordar la pérdida de peso desde una perspectiva holística, debes conceder la misma importancia a tus diferencias con los demás que a tu trastorno alimentario. Adelgazar no resolverá tus problemas de relación, pero la resolución de dichos problemas te ayudará a perder peso.

El perdón es un gesto fundamental, pues todos cometemos pequeños y grandes errores, como también realizamos pequeños y grandes juicios condenatorios de los demás. Cultivar una actitud indulgente suaviza las aristas del contacto humano. Este movimiento constituye un aspecto de lo que se conoce como Expiación, que no es sino la corrección de una percepción basada en el miedo a otra fundamentada en el amor. El objetivo de esta lección es ayudarte a explorar cualquier falta de perdón por tu parte para aligerar el exceso de peso que te atenaza el corazón.

El mundo se puede mirar desde dos filtros fundamentales: el físico y el espiritual. En la medida en que contemplas la vida sólo a través del físico, estás atada a tu organismo de un modo que no te beneficia. Ligada a tus instintos corporales, eres la consecuencia de los apetitos del cuerpo, tanto sanos como disfuncionales. Sin embargo, cuando tu mirada se alza más allá del cuerpo, proporcionándote la capacidad de contemplar el reino de tu espíritu, le das un poder a tu ser físico que antes no poseía. Al habitar tu cuerpo de forma más liviana, éste se aligera.

¿Y eso cómo se hace? ¿Cómo consigue uno ver *más allá* del cuerpo? Para lograrlo, se requiere la voluntad de no centrar la mirada en los dramas del plano material, teniendo presente que al otro lado de nuestras tragedias se encuentra la realidad de nuestro yo esencial.

Sí, quizás una amiga te haya hecho un comentario cruel; pero en el fondo de su corazón se siente tan sola y perdida como cualquiera. Tu amiga te quiere; sólo se desconectó de su amor en el momento de hacer la observación hiriente.

En cualquier caso, puedes elegir cómo interpretarlo. La elección siempre está ahí, consciente o inconsciente. Tal vez quieras centrarte en la tragedia (el comentario desagradable de tu amiga, su error, su traición), pero si lo haces, no podrás escapar de la experiencia emocional de quedar a merced de sus palabras.

Cuando eliges prestar atención al drama, en particular al de la culpa, crece tu apego al plano material, y en consecuencia tu vulnerabilidad a sus disfunciones. En cambio, si optas por perdonar, te colocarás por encima de las tragedias del mundo material, sobre todo del drama de tu compulsión.

También puedes concentrarte en la inocencia de tu amiga; en su realidad divina, que está por encima de su yo corporal y posee más realidad que éste. Todos estamos hechos de amor y sin embargo nadie se salva de cometer errores. Cuando dejas de sobrevalorar las equivocaciones de los demás, las tuyas pierden importancia. Cuando salvas el muro de la separación (y no hay pared más gruesa que la que erige el enjuiciamiento condenatorio), éste desaparece. En eso radica el poder milagroso del perdón.

El perdón es una medicina preventiva. Neutraliza la mentira que se erige en el centro de la mentalidad del miedo y le arrebata todo su poder de hacerte daño. La mentalidad del miedo bloquea tu sistema de radar personal para desconectarte de la Mente Divina y guiarte hacia pensamientos y conductas que destruyen tu paz interior. Te dice que estás muy lejos de la perfección y te arranca el recuerdo de tu ser divino. Una vez en ese estado, es muy fácil que te convenzas de que los demás tampoco son perfectos en su divinidad.

El mantra de la mentalidad del miedo es *culpa, culpa y más culpa.* Te lanza de pleno a la conciencia enjuiciadora (que te lleva a juzgarte a ti mismo y los demás) y te condena a un columpio emocional que oscila entre el amor y el pánico. Además de producir inestabilidad emocional, ese efecto constituye una de las grandes amenazas a la abstinencia en materia alimentaria.

La mentalidad del miedo no tiene que convencerte de que comas en

exceso, le basta con persuadirte de que alguien es culpable, pues la percepción de la culpa basta para que te desvíes del camino y te abalances en brazos de tu trastorno. Una actitud indulgente, en cambio, te arranca del columpio, o te mantiene fuera de él.

El perdón es una memoria selectiva, una elección consciente de centrarse en la inocencia de alguien y no en sus errores. Consiste, como diríamos normalmente, en dar un poco de tregua a los demás. Y *te* conviene hacerlo. El enjuiciamiento condenatorio y el sentimiento de culpa provocan estrés al yo físico de la persona que enjuicia, y el estrés es la bomba de relojería que dispara tus tendencias adictivas.

Sólo «colocándote por encima» del drama lograrás habitar tu cuerpo de forma más armónica. Tu organismo no fue creado para soportar la carga del apego excesivo que sientes hacia él, sino como recipiente de la luz de tu espíritu. Recuperará con facilidad su perfecto funcionamiento cuando recuerdes la perfección que existe en todo ser humano.

El perdón posee un poder inmenso aunque a menudo nos resistimos a él con uñas y dientes. Un joven que conocí hace años en un grupo de ayuda a enfermos de sida me preguntó: «¿De verdad hay que perdonar a *todo el mundo?*» A lo que yo respondí: «Bueno, no sé... ¿Tienes la gripe o tienes el sida? Porque si sólo tienes la gripe, bueno, perdona sólo a unos cuantos... pero si tienes el sida, entonces sí, intenta perdonar a todo el mundo».

Seguro que no le preguntarías al médico: «¿De verdad me tengo que tomar *todos* los medicamentos? *¿Toda la ronda* de quimioterapia? ¿No bastará con *unas pocas* dosis?». Ni tampoco le sugerirías: «Doctor, ¿puedo tomarme los medicamentos sólo cuando me encuentre mal?» No, las medicinas son las medicinas. Y tú las respetas lo bastante como para tomar la dosis prescrita.

El perdón es algo más que un gesto admirable. Es la clave para llevar una vida recta y en consecuencia para sanar. No basta con concederlo de vez en cuando; debes aspirar a él de continuo. Nadie, salvo los grandes iluminados, consiguen perdonar a todo el mundo, en todas las ocasiones, pero basta intentarlo para mantener a raya las flechas venenosas de

la compulsión. Instalarse en el enjuiciamiento, el sentimiento de culpa, el ataque, la defensa, el victimismo y tantas cosas más, constituye un ataque a una misma. Y tú te atacas mediante la comida.

Cuando perdonas a los demás, te perdonas a ti misma. Cuando dejas de concentrarte en los errores de los demás, dejas de castigarte por los tuyos. Tu capacidad de separarte de aquello que consideras pecados ajenos te ayudará a liberarte, a renunciar al arma que utilizas para castigarte de un modo tan cruel.

El perdón coloca la propia historia en manos de la misericordia divina y abre el futuro a nuevas posibilidades. Lo que te sucedió, fuera lo que fuese, pertenece al *pasado.* Sucedió en otro tiempo; a día de hoy, ya no existe a menos que lo lleves contigo. Nada de lo que jamás te hayan hecho posee efectos permanentes, a menos que te niegues a soltarlo.

La primera tarea de esta lección consiste en averiguar a quién guardas rencor. Ten presente que hasta el menor rastro de resentimiento basta para expulsar tu organismo del orden divino. No te centres sólo en los individuos que te hicieron objeto de una gran traición o que te hirieron profundamente; piensa también en aquellos que, por razones en apariencia insignificantes, nunca han recuperado tu amor. Pues cada vez que retiras el cariño, desvías el milagro.

Utiliza las páginas del diario para hacer una lista de todas las personas a las que, en el fondo de tu corazón, sigues condenando. El elenco puede incluir desde una figura paterna hasta un político. Lo que importa es que les guardas rencor, no quiénes sean o lo que hayan hecho. Cuando te venga un nombre al pensamiento, anótalo junto con los sentimientos que te inspira: ira, dolor, traición, desprecio, miedo. Lxplora tus emociones con toda la profundidad de que seas capaz y no tengas prisa en acabar. Cuando hayas investigado a fondo tu falta de perdón, escribe las siguientes palabras: «Estoy dispuesta a ver a esta persona desde otro ángulo». Consigna la frase tres veces, porque es muy importante.

Circunstancias dolorosas pueden correr un velo ante tus ojos que te dificulten advertir la inocencia divina de los demás cuando sus actos se

alejan demasiado de la perfección. Al expresar la intención de contemplarlos desde otra perspectiva, invocas el poder de la Mente Divina. Recibirás ayuda de Dios siempre que albergues la *voluntad* de perdonar. Recibirás un recordatorio de quiénes son esas personas en realidad, más allá de los aspectos que te desagradan de ellas. A veces, basta con un pellizco en la conciencia, algo que te recuerde que estás condenando a otro por un error que tú cometes constantemente quizás; y que a veces necesitas que un poder de otro mundo te alivie de una carga que de lo contrario sería demasiado pesada.

Desde esposas abandonadas hasta víctimas del Holocausto, he oído hablar de transformaciones milagrosas en los corazones de aquellos que rezaron por obtener (y obtuvieron) una ayuda semejante. En ocasiones las consecuencias del perdón son mínimas, pero otras veces son enormes. Ahora bien, el perdón no sólo es un regalo que le haces a otro, sino un don para ti misma. La densidad de tus sentimientos negativos y el sufrimiento que te provocan pesan mucho en ti, y estás aprendiendo a vivir de forma más ligera.

El despertar que te proponemos consiste en advertir la luz que brilla en los demás así como en tu propio ser. A veces, la persona a la que debes perdonar, por encima de todo, es a ti misma. Todos somos humanos, y la mayoría hemos cometido errores de los que nos arrepentimos. Todos hemos erigido muros alrededor del corazón, y nos sentimos culpables cuando hemos ofendido a alguien.

Aceptar las propias transgresiones y pedir perdón por ellas constituye un paso fundamental para la recuperación. Pues tanto si es consciente como si no, cualquier sentimiento de culpa que acarrees en la conciencia te ha hecho sentir, a un nivel profundo, que mereces un castigo. Y comer en exceso es una de las formas en que te has castigado a ti misma. Que empiece el juicio para que puedas ser absuelta cuanto antes.

Escribe los nombres de todas aquellas personas a las que has ofendido, los errores que crees haber cometido, las ofensas de las que te arrepientes. Pide perdón de corazón por cualquier transgresión en la que hayas incurrido contra los demás o contra ti misma. Mira cada nombre

y suceso y, con actitud piadosa, encomiéndaselos a Dios. Expresa en voz alta, a ti misma o al recuerdo de todo aquel al que debas una disculpa: «Lo siento».

Sin duda es tentador obviar o minimizar las antiguas transgresiones, pensando: *Bueno, hace mucho tiempo de aquello...* Para estar tan pendiente de los errores de los demás, a la mentalidad del miedo se le da de maravilla pasar por alto los propios. Alguien te hizo daño hace quince años y aún sigues hablando de aquello... pero tú ofendiste a *otra persona* en la misma época y llevas catorce sin pensar en ello. No obstante, mientras esa energía negativa no sea reconocida y expiada, seguirá actuando como una toxina que envenena tu vida.

Las disculpas son necesarias, aunque lleguen con veinte años de retraso. El daño que hiciste a otras personas, aun cuando éstas no recuerden conscientemente lo que les hiciste, sigue grabado en sus células. Y también en las tuyas. En el plano espiritual, todos somos uno, y el daño que has infligido a los demás también tú lo llevas contigo.

Pedir disculpas nos parece un gesto humillante. Al principio, nos avergüenza admitir los propios errores. Sin embargo, esos instantes nos ofrecen la posibilidad de evolucionar, de liberarnos de la locura que nos aprisiona. Has expiado tu error y ahora eres libre de volver a empezar.

La voluntad de hacer las paces con aquellos a los que ofendiste en el pasado posee más poder que mil dietas. La mentalidad del miedo nos transmite la falsa sensación de que somos entes aislados y separados. Cada vez que pides perdón por un daño causado, reconoces que no eres única, que hay muchas cosas en la vida además de tu propio drama. Aceptas que la experiencia de otras personas posee tanta importancia como la tuya, y comprendes que, al herir a otro, te has hecho daño a ti misma.

Este cambio de mentalidad (pasar de ignorar las propias transgresiones a aceptarlas y estar dispuesta a disculparte cuando sea necesario) es un milagro que posee consecuencias prácticas en la vida. Al salvar el muro de la separación, éste empieza a derrumbarse.

La mentalidad del miedo argüirá que la indulgencia no guarda relación alguna con tus problemas de peso ni con tus trastornos alimentarios, pero a estas alturas del curso ya deberías tener clara una cosa: miente. Estás empezando a comprender que bajo cualquier problema que afrontes en la vida subyace un falso sentimiento de separación, de distancia con el prójimo, pero también con tu verdadero yo.

Todo método para adelgazar de forma permanente aborda la sensación de aislamiento y la desesperación que ésta produce. Al mantener el amor a raya, te has privado del contacto con tu yo sano y sereno. En cambio, cuando perdonas a los demás, eres libre al fin para experimentar la dicha de sentirlos cerca. El muro deja de ser necesario. Y al perdonarte a ti misma comprendes que mereces tener un aspecto tan hermoso por fuera como —por fin lo recuerdas— eres por dentro.

Reflexión y oración

Lleva a cabo esta meditación respecto a todas y cada una de las personas que te inspiran pensamientos o sentimientos de rencor.

Respira hondo y cierra los ojos.

Ahora visualiza la imagen de esa persona de pie en el lado izquierdo de tu mente. Mira su cuerpo, su ropa, sus gestos, su forma de mostrarse al mundo. Luego contempla cómo una gran luz brilla en el corazón de esa persona, iluminando cada célula de su organismo y proyectándose más allá de su piel, hacia el infinito. Observa cómo la luz se hace tan brillante que su cuerpo empieza a quedar sumido en las sombras.

A continuación, con delicadeza, visualiza tu propio cuerpo a la derecha de tu mente. Igual que antes, observa tus gestos, tu ropa, la cara que muestras a los demás. E imagina la misma luz divina en un lugar idéntico de tu corazón, que brilla para iluminar cada célula de tu ser y se proyecta al infinito, más allá de tu piel. Contempla cómo la luz se hace tan brillante que tu cuerpo empieza a sumirse en las sombras.

Ahora, despacio, traslada tu mirada interna al centro de tu campo

de visión, donde la luz de la otra persona y la tuya se funden. Limítate a observar, y ten la bondad de presenciar esta unidad divina. *La unión que estás contemplando es la realidad del amor.*

Conserva la imagen tanto tiempo como puedas cada vez que realices la visualización, como mínimo cinco minutos. Posee la capacidad de grabar una verdad sagrada en tu inconsciente.

Repite la meditación, ahora convirtiendo tu propio yo en dos personas distintas. Reza para que aquella que fuiste y la que eres en realidad hagan las paces en el seno de Dios. Demórate en las imágenes y deja que la luz expulse toda oscuridad de tu mente. Ésta constituye la máxima reconciliación: entre tu yo aparente y tu yo verdadero.

Dios querido:
Te ruego que me enseñes a perdonar
a los demás y a mí misma.
Derriba los muros
que impiden el paso al amor,
tras los cuales estoy prisionera.
Líbrame de la culpa
y diluye mi rabia
para que pueda renacer.
Concédeme un corazón amable,
un espíritu fuerte,
y enséñame a amar.
Amén.

LECCIÓN 18

Acepta el proceso

Existe la posibilidad de que, a estas alturas del curso, ya estés harta. Tal vez ni siquiera hayas llegado hasta aquí; es posible que sólo estés hojeando el libro, abriendo páginas al azar, y hayas leído esto por casualidad. Quizás encuentres el proceso demasiado complicado, exigente en exceso, o te parezca una memez. Posiblemente aún no hayas advertido el menor cambio en la báscula o en el espejo y hayas pensado que, dado el trabajo que llevas realizado, ya deberías empezar a advertir *algún* resultado. Salta a la vista que no se ha producido ningún milagro, de manera que ¿por qué no renunciar y en paz?

¿Ves cómo funciona la mentalidad del miedo?

La mentalidad del miedo opera así en *todos los casos.* A una le dice que no vale la pena que acabe de escribir su novela, porque nunca lo conseguirá y, de todos modos, es mala escritora... según la mentalidad del miedo. A otra le insiste en que no se moleste en acudir a tal entrevista porque lleva demasiado tiempo sin trabajar y, en cualquier caso, las empresas sólo contratan a gente joven... según la mentalidad del miedo. A la de más allá le advierte que no tiene sentido tratar de arreglarse y tener buen aspecto, porque sea como sea carece de atractivo... según la mentalidad del miedo.

Todos participamos de esta forma de pensar, pero a cada uno nos afecta de forma distinta. En tu caso, la mentalidad del miedo parece estar obsesionada con el peso, porque tú lo estás.

Aprender a vivir con las decepciones y los fracasos normales de la experiencia humana (sobre todo con la interpretación que les da la mentalidad del miedo) forma parte de la maestría espiritual.

La maestría no implica alcanzar un punto de nuestra evolución personal en el que nada se tuerce jamás; significa haber aprendido lo suficiente como para ser capaz de soportar y transformar lo que no va bien. Representa que tendemos a flotar más que a hundirnos en la vida, no porque hayan cesado las corrientes sino porque hemos aprendido a nadar bien. En el plano espiritual, somos fuertes y estamos en forma. Hemos desarrollado músculos conductuales, que nos sostienen cuando sentimos el impulso de sucumbir ante aquello que más nos tienta.

La maestría no es superhumana, sino profundamente humana; que acepta más que rechaza la realidad de que, ciertos días, te sientes maestra de nada y esclava de un montón de cosas. No dejes que el hecho de haber reincidido, de estar reincidiendo, de no haber perdido ni un kilo, de estar harta de las lecciones o sentirte un enorme fracaso, te detenga. Todo ello forma parte del proceso. Y el éxito está garantizado.

Ahora la mentalidad del miedo se pone en guardia. «¿Qué *quieres decir* con eso de que el éxito está *garantizado? ¿Quién* lo garantiza?» Casi como si dijera: «¿Cómo te atreves a decir eso?» Pero tengo fe (y puedes apoyarte en la mía si quieres) en que Dios enjugará cada lágrima, burlará cualquier gesto autodestructivo y nos conducirá a la victoria en cuanto le encomendemos la lucha.

Lo dicho no implica que a partir de ahora sólo vayas a vivir días felices. Una importante pérdida de peso es una experiencia profundamente transformadora; rompes una cadena que te aprisiona desde hace mucho tiempo, y es lógico pensar que algunas jornadas serán más du ras que otras. No estás librando una batalla sólo física, sino también espiritual. La mentalidad del miedo te ha arrebatado el autocontrol... y Dios te lo está devolviendo.

Winston Churchill dijo una famosa frase a las tropas británicas durante la Segunda Guerra Mundial: «Esto no es el fin. Ni siquiera es el principio del fin. Pero quizá sea el final del principio». De igual modo,

este curso no acaba cuando llegas a la lección 21. Es un medio para perder peso, y también para mantener la pérdida. Lo que esboza no es tanto un objetivo como un proceso a través del cual alcanzarás la meta. No estás haciendo el curso sólo para adelgazar sino, sobre todo, para convertirte en una expresión más radiante del ser humano que eres.

Si tu único objetivo es perder peso, es de esperar que lo consigas, pero seguirás arrastrando otros problemas de los que no te podrás librar. En torno a tu relación con la comida abundan cuestiones que, en apariencia, nada tienen que ver con el peso.

En el instante en que te asalte el deseo irrefrenable de comer en exceso, recuerda que la propia ansia no es el inconveniente. La verdadera contrariedad radica en que, cuando comes de forma irracional, tu pasión por la existencia se transforma en algo que no te ofrece vida sino que te la arrebata. Este curso pretende construir un desvío por el cual tu pasión se alejará de la comida y regresará a Dios.

Ante lo cual, la mentalidad del miedo dice: «Ni lo sueñes. No pienso hacerlo». Sólo quiero que te asegures de comprender lo siguiente: la mente no puede servir a dos amos, y jamás en tu vida has visto con tanta claridad la posibilidad de elegir entre ambos. Tú escoges, en todo momento, ser huésped de Dios o rehén del miedo. No basta con renunciar a una vida de temor; debes aceptar una existencia de amor. Siempre que trates de permanecer neutral, comerás demasiado.

El peso es tu crisol. A través de él experimentas la batalla espiritual definitiva entre las fuerzas del temor y las del amor (en términos psicológicos, entre un apetito disfuncional y un impulso sano). La decisión que estás tomando no sólo implica salir *del* infierno de la compulsión sino también elevarte *al* cielo de las infinitas posibilidades que te aguardan. La mentalidad del miedo conduce al sufrimiento tan indefectiblemente como la Mente Divina te eleva a la dicha. Los diversos métodos que la gente utiliza hoy día para anestesiarse (ya sean drogas o medicamentos) no son sino un gemido procedente de lo más hondo: «Por favor, no me obligues a escoger».

Sin embargo, debes elegir, porque la zona de falsa neutralidad en la

que te has instalado se ha vuelto más y más insostenible para ti. Antes o después *verás* la luz de tu verdadero yo, y lo único que debes decidir ahora es qué camino vas a tomar para llegar allí. El universo es misericordioso hasta el punto de que incluso un sendero de oscuridad incluye un camino de vuelta a la luz. Para lucir sus plumas, el pavo real come espinas y después las digiere. Tú llevas mucho tiempo tragándote las espinas de la adicción y la compulsión; ahora las estás digiriendo espiritualmente, preparándote para transformar la fealdad en hermosura.

Un versículo del Antiguo Testamento constata: «Vosotros pensáis en hacer el mal, mas Dios busca el bien». La Mente Divina no se limitará a expulsar la compulsión; la utilizará para llevarte más arriba de lo que jamás hubieras llegado si no hubieras bajado al abismo. Cuando emerjas de la experiencia habrás vencido la compulsión, sí. Pero también irradiarás una luz que nunca hubieras proyectado de no haber tragado tantas tinieblas. Ésa es la grandeza de Dios.

Por mucho tiempo que te lleve transformar tus viejos hábitos, no te rindas emocionalmente. No busques en el espejo la confirmación de tu fe. Al principio, los ojos físicos no advierten el embarazo de una mujer, pero llegan a hacerlo al cabo de un tiempo. Igualmente, el espejo muestra los cambios de tu cuerpo, pero no los de tu mente. Un día cualquiera, la luna te muestra el reflejo de lo que pensaste la jornada anterior, pero sólo lo que vive hoy en tu corazón crea tu vida de mañana. Para que tu cuerpo adelgace, tienes que expandir tu mente.

Un proceso espiritual no es un apaño, sino un milagro que la Mente Divina ha programado para ti. Es una ayuda que se te presta desde más allá de este mundo. Tú no puedes «hacer que suceda», pero sí aceptar el misterioso proceso por el cual ocurre.

A la mentalidad del miedo, el concepto mismo de *misterio espiritual* (sobre todo en relación con la pérdida de peso) le parece absurdo. Está apegada al cuerpo, y quiere asegurarse de que tú también sigas atada a él. Si los ojos físicos no advierten ninguna mejora en tu figura, te dirá: «¿Lo ves? ¿Lo ves?» Y si, por el contrario, comprueban algún cambio, la mentalidad del miedo te amenazará: «¡Ah! ¡Pero no durará!»

¿Qué esfuerzo puede ser más productivo que concederte un rato cada mañana y cada noche a acallar la mentalidad del miedo? ¿A escuchar en cambio la voz de Dios? El vacío dejará de abrumarte cuando lo llenes con la Divinidad.

No importa lo mucho que tardes. Es indiferente cuántas veces hayas ganado la batalla para después volver a perderla, triunfado para luego fracasar. Por fin has tomado el buen camino, pues has cedido el problema a la autoridad divina.

Ahora, tu motivación es distinta, y eso lo cambia todo: has salido en busca del principio fundamental de tu verdadero yo. Te estás alzando sobre las turbulencias de tu compulsión no sólo porque quieres adelgazar sino porque deseas conocer la serenidad que sólo reina en los picos más altos. Allí arriba, ningún diablo te tentará, porque el demonio no puede vivir a tanta altura.

Cada vez que haces algo bien (sin importar las dimensiones de tu victoria), estás reafirmando tu poder espiritual y recuperando el dominio de tu vida. Tanto si rechazas un helado como si te pones las zapatillas de deporte cuando hacer gimnasia es lo último que te apetece, has triunfado.

Estás experimentando la fuerza de tu auténtico ser, aquel que te sana, que te transforma, que te eleva, que practica la abstinencia alimentaria. Tus actos constructivos son muestras del verdadero yo que se abre paso, aunque sólo sea por un momento, entre las brumas de la compulsión hasta la plena encarnación. La fuerza antigravitatoria de la gracia te atrae hacia arriba.

Y ese triunfo nos llena de gozo. Un instante de verdad (y tu auténtico yo *es* pura verdad) reprograma mil años de mentiras. Un nuevo estado se está abriendo paso a tu experiencia. Hasta los menores actos o pensamientos rectos («Paso junto a la nevera y decido no abrirla»; «Prefiero no aturdirme con comidas procesadas porque elijo ser plenamente consciente de mi vida»; «Mi cuerpo es un templo sagrado y quiero alimentarlo con productos sanos y nutrientes«; «Mi espíritu está radiante y mi cuerpo lo refleja») refuerzan el proceso

gracias al cual nuevos apetitos y nuevas pautas de conducta se manifiestan.

Haz lo posible por tener paciencia durante todo el proceso. Préstate apoyo a ti misma evitando las situaciones que tienden a desencadenar tu conducta adictiva. Mereces darte el mismo soporte que le ofrecerías a un amigo o a un familiar querido.

Ayúdate a ti misma tanto como para decir «no» cuando una negativa sea el gesto más poderoso. No sólo para evitar los alimentos que te perjudican, sino con el fin de reafirmar tu mejor parte. «No, no me acercaré al mostrador de postres. No, no saldré esta noche porque ese grupo se da grandes comilonas. No, no me compraré una bolsa de chocolatinas.»

E igualmente, préstate el apoyo necesario para decir «sí» cuando una afirmación te parezca una muestra de fuerza. «Sí, probaré la ensalada de col aunque nunca he comido nada parecido. Sí, hoy veré un vídeo de yoga. Sí, daré un paseo por el parque para que mi cuerpo se sienta más sano y productivo.» Aun los menores esfuerzos pueden dar resultados espectaculares.

Este tipo de decisiones te reportará mucho más que una pérdida de peso, porque influirán en tus ideas acerca de otros temas también. Por ejemplo, este libro te ha proporcionado la oportunidad de comprender mejor el sufrimiento que experimentan algunas personas cada día de sus vidas. El trabajo de transformación que estás realizando te ha ayudado a entender de verdad tanto el dolor como las oportunidades de redención que envuelven a la raza humana. A través del sufrimiento, llegarás a adquirir verdadera sabiduría; y gracias a la sabiduría conocerás la dicha.

Ahora bien, ¿de verdad estás preparada para experimentar felicidad? ¿Estás lista para ser una persona libre de compulsiones? ¿Para ser alguien que no se obsesiona con la comida? ¿Que no actúa contra su propio interés de manera tan perjudicial? ¿Estás dispuesta a renunciar no sólo a comer demasiado sino a la conciencia misma de aquel que se alimenta de forma compulsiva? ¿De verdad quieres que la comida deje

de ser *el centro* de tu existencia? ¿Estás preparada para volver a nacer espiritualmente a la luz de tu verdadero yo, como hija de la Divinidad, para convertirte en un ser sobre el cual las tinieblas de la compulsión no ejercen dominio alguno? ¿Deseas de corazón librarte de los hábitos psicológicos y emocionales, además de los físicos, que han exacerbado tus tendencia compulsivas?

A día de hoy, la vida te plantea todas estas preguntas. Si tu respuesta a todas ellas es un «sí» apasionado, estás en el camino que conduce al renacimiento. Y aunque tu afirmación carezca de convicción, la progresión está garantizada.

Tu tarea ahora es escribir una carta. Será la típica carta de ruptura dirigida a la impostora que se ha hecho pasar por ti, a la persona que entra a hurtadillas en la cocina para devorar lo primero que encuentra, a la que recorre en coche el vecindario buscando una tienda abierta para comprar golosinas, a la que no se puede controlar cuando tiene comida cerca, a la que se oculta tras prendas holgadas y no puede soportar su propia imagen en el espejo. Esa no eres tú; tan sólo una ilusión que se ha colado en tu realidad tridimensional y se marchará en cuanto se lo ordenes. Cuando Jesús dijo: «Aléjate de mí, Satanás», se refería exactamente a ese gesto.

Aun si, en algún instante, sucumbes a la tentación de comer demasiado y comprendes horrorizada que has caído una vez más por la pendiente oscura y resbaladiza de la obsesión, no desesperes. Cuando oigas a la mentalidad del miedo argüir: «Bueno, ya me he comido el pastel, así que unos cuantos caramelos no cambiarán nada. ¿Por qué molestarme en parar ahora? Lo he estropeado todo, de modo que voy a seguir», invoca tu autoridad y ordénale que se vaya.

Negarte a dar el primer bocado de un pastel no es la única oportunidad que tienes de ejercer un instante de dominio. Rechazar una segunda porción tras engullir el primer trozo o privarte de los caramelos que quedan en el armario son pasos igual de importantes. Cualquier

fase del proceso entraña un momento de poder si optas conscientemente por favorecer a tu yo más sano y amoroso.

Di en voz alta: «En el nombre de Dios, te ordeno que te vayas». No me tienes que creer en que esta frase funciona; lo comprobarás por ti misma.

La carta que vas a escribir es tanto una orden como una despedida. Supone un adiós, la declaración de independencia respecto de un amo cuyo dominio no piensas seguir consintiendo y con el cual ya no estás dispuesta a conspirar. Recuerda que la misiva, una vez escrita, debe permanecer en tu altar.

La carta se compone de tres partes:

1. Por qué te dejé vivir en mi interior y qué hice para consentir tu presencia:

Ejemplo: *Por mucho que te odie, me has ayudado a ocultarme. Gracias a ti, no tenía que responder de mi vida, porque me proporcionabas la coartada perfecta para justificar por qué no podía hacer esto o lo otro. Al tenerte a ti para esconderme, no tenía que afrontar el miedo a estar delgada, ser hermosa y participar afondo de la vida.*

2. Por qué ya no te necesito y cómo he llegado a comprenderlo:

Ejemplo: *Ahora sé que en mi interior vive una fuerza cuya existencia desconocía. He comprendido que participo del Espíritu Divino y que no hago bien a nadie rechazándolo. Ese poder es un don de Dios, y morar en este espíritu constituye un gesto de humildad, no de arrogancia. Soy hija del Creador Divino. Acogerlo y permitir que gobierne mis actos no sólo es un regalo que me hago a mí misma sino una responsabilidad que tengo para con el universo.*

3. Lo que ahora te digo es por la autoridad que me otorga la Mente Divina:

Ejemplo: *Nuestra historia ha terminado. En nombre de Dios, te ordeno que me liberes. En nombre de Dios, te insto a que te vayas. En nombre de Dios, que la puerta se cierre a tus espaldas. Así sea.*

Esta carta es un apéndice de un párrafo de mi libro *Volver al amor,* cuyas ideas han resonado en muchas personas dispuestas a dejar atrás la debilidad y a abrazar su propio poder divino:

«Lo que más miedo nos da no es ser incapaces. Lo que tememos es ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta.» «¿Quién soy yo para convertirme en una persona brillante, hermosa, dotada, fabulosa?» En realidad, ¿quién eres para no hacerlo? Eres una hija de Dios, y jugando a desacreditarte no le haces ningún bien al mundo. Encogerte para que las personas que te rodean no se sientan amenazadas no te ayuda a iluminarte. Todos estamos hechos para brillar, igual que resplandecen los niños. Nacimos para poner de manifiesto la gloria de Dios, que habita en nosotros. No sólo en unos pocos, en todos nosotros. Y si dejamos brillar nuestra propia luz, inconscientemente daremos permiso a los demás para imitarnos. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente liberará a los demás.

Quizás aún no te hayas liberado del todo del temor. Pero pronto será así. En la santidad de tu propia mente, estás empezando a atisbar los contornos de un ser que ha dejado su propio infierno atrás. Contempla la mera idea de su existencia; absorbe la posibilidad. Y ésta empezará a tomar forma.

El yo sanado no es la expresión de una situación «bajo control», sino más bien de una situación plenamente transformada. Este yo aún no está del todo enraizado en tu sistema nervioso, pero sí en tu alma. En tanto que recuerdo de tu verdadero yo, es una creación de la Divinidad. Y lo que Dios ha creado no se puede destruir. Tu auténtico yo, libre de cualquier tormento concerniente a la comida, ya vive en el reino de la Mente Divina y sólo espera tu permiso para nacer al mundo.

Deja que participe contigo en la absoluta convicción de que *nacerá.* Y encarna algo mucho más glorioso que una relación sana con los alimentos. Trae consigo una paz que sólo el amor puede otorgar.

A lo largo de este tiempo de gestación, ten fe en lo que está ocurriendo en tu interior. No dejes que las apariencias te engañen. No mires tus carnes con el ceño fruncido. No cedas al rencor hacia ti misma cuando contemples tu imagen. Sí, tu antiguo cuerpo sigue aquí, pero aquello que le dio vida se está esfumando ahora mismo, mientras lees estas líneas. Al mirar tu reflejo, recuerda que no es sino una circunstancia. Tu organismo se ha limitado a proyectar tus pensamientos. Alégrate ahora de que tu mente esté *cambiando.*

La idea divina ha impregnado el útero de tu conciencia. Por fin sabes que puedes disfrutar de un yo más perfecto, por siempre libre. Tu mente penetrará en el misterio de esa impregnación en cuanto te rindas a un proceso milagroso de muerte y renacimiento internos. Tu viejo yo, el yo obsesivo (el que se aferra a los patrones de sufrimiento) va a dejar de existir.

Aquella que solías ser, desaparecerá... y aquella que estás destinada a ser brillará radiante. Está ocupando un puesto sagrado en tu interior; el reino de infinitas posibilidades que vive en tu corazón. Búscala allí y la encontrarás. Te está esperando. Y aparecerá en un abrir y cerrar de ojos.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y relájate hasta alcanzar un estado meditativo.

En el lado izquierdo de tu mente, visualízate a ti misma en plena adicción. Contémplate actuando de manera compulsiva. Ahora, en el lado derecho, mira tu yo real, el libre, el comedido, el radiante. Imagina que unos cables oscuros y gruesos, hechos de tinieblas y disfunción, conectan tu yo real con el adictivo.

A continuación, mira cómo un ángel, enviado por Dios, camina hacia los cables con unas tijeras de luz. *Observa* atentamente cómo el ángel *corta los cables.* Éstos son oscuros y retorcidos, pero las tijeras divinas los seccionan con limpieza. Visualiza cómo caen al suelo y se hunden, desapareciendo para siempre. Escucha el cántico de los ángeles de fondo. Presencia lo que quiera que suceda después y da gracias por haber sido liberada.

Dios querido:
Estoy dispuesta a morir como aquella que fui
y a nacer como aquella que deseo ser.
Pero no puedo hacerlo por mis propios medios.
Transfórmame en lo más profundo,
para que no vuelva a padecer
el dolor de la irrealidad.
Impregna mi alma con la semilla
de mi verdadero yo,
Para que la dicha y la paz me sean dadas al fin.
Amén.

LECCIÓN 19

El nacimiento de tu verdadero yo

Para perder peso podemos recurrir a la estrategia o a un milagro. Si la estrategia funciona, estupendo, pero carecerá de unas bases sólidas. Si confiamos en un milagro, todo dependerá de Dios.

No tiene mucho sentido esforzarse por conseguir una figura esbelta, a menos que el cuerpo cuente con bastantes probabilidades de mantenerla. De lo contrario, acabarías en ese rincón infernal donde tu alma grita horrorizada: «No puedo creer que me haya vuelto a pasar...»

Así pues, no puedes limitarte a perder peso. Necesitas un milagro. Cuando el impulso adictivo se apodera de ti, sin embargo, no te encuentras en posición de experimentarlo. Para hacer posible el nacimiento de un nuevo yo, debes ceder el paso a un amor capaz de penetrar tu escudo invisible.

Un milagro es un cambio de perspectiva que nos conduce del miedo al amor y desbloquea nuestra experiencia abriéndose paso en la mente. Gran parte del trabajo que has venido realizando a lo largo de este curso ha consistido en averiguar, exactamente, a qué tienes tanto miedo... sobre todo en lo concerniente a los demás. Esta lección pretende identificar los posibles miedos que albergas en relación con un aspecto en particular: tu nuevo yo.

El universo, escrito del puño y letra de Dios, es un flujo de amor constante. Sin embargo, la mentalidad del miedo busca bloquear ese

amor con tanta persistencia como el Espíritu lo imparte. El temor intenta atraparte en patrones repetitivos que te impidan convertirte en la persona que podrías llega a ser. Mientras estés al servicio del miedo, permanecerás atada al pasado. Sólo sirviendo al amor serás libre para avanzar hacia un futuro nuevo y del todo distinto.

Es de suponer que no sirves al miedo de forma consciente. Por desgracia, el temor impregna el éter del mundo en el que vives, y el miedo alimenta los impulsos adictivos. La mentalidad del miedo sabe que, si llegas a vivir plenamente, ella morirá. Literalmente, lucha por su supervivencia, igual que tú.

Sin embargo, no puedes atacar la mentalidad del miedo de frente. No te librarás de ella por la fuerza, sólo trascendiéndola; no atacándola sino reemplazándola. Llevas mucho tiempo negando tu adicción, pero para ser libre tendrás que afirmar el yo que despunta en ti. El objetivo de esta lección es derribar las barreras que te impiden transformarte en tu verdadero yo.

Para convertirte en tu auténtico ser, debes acoger con decisión tu parte más real. Sin embargo, mientras mantengas una postura ambivalente o neutral respecto a este aspecto de ti misma, no lo conseguirás. Mientras no lo invites de corazón, no se manifestará. Tu yo futuro —ése que expresa tu potencial divino en todo su esplendor— no puede traspasar el velo del miedo y acudir a ti sin más. Te corresponde a ti —a tu yo actual— la decisión de retirar o no el velo para avanzar hacia el otro. El único modo de hacerlo nacer al mundo es amarlo de todo corazón.

La decisión de acoger a tu auténtico yo no debe tomarse a la ligera, pues en cuanto lo hagas te fundirás con él. Y para ello, debes estar preparada. En el fondo, eres consciente de que, cuando te conviertas en esa persona nueva, perderás algunos aspectos de tu personalidad actual.

Tal como eres ahora, tu identidad se siente arropada, aunque el temor y el odio hacia ti misma te incomoden. Debes contemplar tus resistencias para empezar a derribarlas. Debes reconocer el miedo para

empezar a vencerlo. Todo aquello que es posible comenzará a ser probable únicamente cuando el amor lo reclame, y sólo si lo hace.

¿Y quién es ese nuevo yo? En primer lugar, te ama sin condiciones; ¿puedes decir lo mismo de la persona que eres ahora? Se siente cómoda en tu cuerpo; ¿puedes decir lo mismo de la persona que eres ahora? Mantiene una relación sana con la comida; ¿puedes decir lo mismo de la persona que eres ahora? Te considera hermosa; ¿puedes decir lo mismo de la persona que eres ahora? Es importante (y de hecho, necesario) que repares en las interferencias que te separan de tu verdadero ser, pues al hacerlo podrás encomendarle el vínculo a la Mente Divina para que lo restaure. Si no se lo cedes, habrás identificado el problema pero no lo habrás solucionado. En realidad, las interferencias son mínimas. No son sino pensamientos. Ahora bien, no hay muro tan infranqueable como el que levantan las ideas nacidas del miedo, igual que nada es tan capaz de derribarlo como los pensamientos nacidos del amor.

Ahora afrontemos tu mayor temor: el de dar a luz a un nuevo yo. No tienes miedo a estar gorda, sino a estar delgada; a ser libre, a sentirte de maravilla, a mostrar tu faz más dichosa. Porque entonces, ¿quién serás tú? ¿Qué harás contigo misma? ¿Quién te amará? ¿Quién te rechazará? ¿Cómo reaccionarás cuando notes las vibraciones de la atracción sexual? ¿Qué dirá la gente de ti? ¿Cómo te vestirás? ¿En qué ambiente encajarás?

En las páginas del diario, redacta una lista de todo aquello que te asusta por estar delgada. A continuación enumera las cosas que quisieras experimentar cuando tengas un cuerpo esbelto. Advertirás que algunos de los puntos difieren, mientras que otros son idénticos.

Por ejemplo, tal vez te aterre la posibilidad de sentirte sexy y, al mismo tiempo, te encante la idea. Tras identificar esa ambivalencia —advirtiendo cómo los impulsos se neutralizan mutuamente— encomiéndasela a Dios para que la resuelva.

A continuación, escribe una carta a tu nuevo yo. Dile por qué lo temes, qué te inquieta de su aparición. Háblale de tus sentimientos con absoluta sinceridad. Después, revélale tu verdad más honda: que lo

amas y lo aguardas con impaciencia. En tu relación con él, descubrirás la clave de los lazos íntimos con cualquiera; comprenderás que el miedo te atenaza quizá, pero también que deseas seguir avanzando. Repararás en que te has esforzado por evitar el sentimiento de vulnerabilidad intrínseco al amor, pero que con el tiempo has llegado a reconocer lo inútil de tu gesto. Advertirás que no estás segura de qué hacer para cambiar ni de cómo hacerle un sitio a tu nuevo yo, pero que tampoco quieres seguir separada de él. Para terminar, discúlpate por haber invitado tantas veces a tu nuevo ser sólo para ordenarle poco después que se fuera.

Estás lista para habitar la estabilidad precaria de lo incierto, pues ahora sabes que la ciudadela que construíste a tu alrededor no te protegió del horror ni del sufrimiento. Estás dispuesta a desprenderte de la energía densa de la falsa seguridad, y a acoger al fin la energía luminosa del vacío. Pues el vacío ya no te asusta; has comprendido que está lleno de amor. Es allí, en la nada, donde te encontrarás a ti misma; donde te reunirás con tu *verdadero* yo. Y ese será el milagro: no renunciar a comer demasiado sino aceptar los deseos de tu corazón. Y al acoger tus verdaderos anhelos, dirás sí a un posible nuevo yo.

Milagrosamente, nada de lo ocurrido con anterioridad te coarta. Es de suponer que la mentalidad del miedo, bastante enfadada a estas alturas, arguya: «¡Olvídalo! ¡Ya no es el momento! ¡Es demasiado tarde para cambiar!» A lo que tú responderás: «Oh, no. No lo es». Pues para Dios no existe el pasado, sólo las posibilidades infinitas de un futuro milagroso. El pasado sólo te agobiará si escoges traerlo al presente. Para el adicto a la comida, plantarle cara a la mentalidad del miedo requiere coraje. Exige negarse a creer las falsas imágenes de un espejo mundano. Sin embargo, estás empezando a mirar *a través* del espejo, al yo real que te observa desde el otro lado.

El universo está especializado en nuevos comienzos, desde el nacimiento de un niño hasta la aparición de un nuevo amor. Así se las ingenia la naturaleza para volver a empezar, igual que la mentalidad del miedo se aferra al pasado. Tú posees la capacidad de cambiar porque

eres hija de la Divinidad. El pánico puede ponerte trabas, pero la mano de Dios siempre está dispuesta a guiarte al alba de un nuevo día. No te preocupes pensando quién fuiste antes de este momento, pues nada de lo sucedido previamente puede alterar la voluntad de Dios. Él es misericordioso, curativo, instructivo y todopoderoso. No importa lo que diga la mentalidad del miedo; si lo escuchas a Él, no la oirás.

Celebra con entusiasmo la llegada de tu yo renacido. Prepárate para ella como lo harías para el nacimiento de una nueva vida, pues así es. Cada día, toma un objeto que represente a tu antiguo yo —algo que sin guardar relación directa con la alimentación implique un plano energético inferior al que has escogido— y deshazte de él. Quizá deberías tirar trastos viejos, u ocuparte de asuntos que tienes pendientes desde hace tiempo. ¿Acaso adelgazar no consiste exactamente en eso?

Aun si aquello a lo que renuncias guarda relación directa con la alimentación (productos procesados, que remplazarás por frutas y verduras frescas), lo que importa no es la comida en sí. Lo fundamental es el acto de tirar energía muerta: alimentos sin vida, *cualquier cosa* inerte. Escoges la vitalidad de los víveres integrales y naturales porque eliges el vigor de tu nuevo yo. Estás tomando la *decisión* de ser feliz. Perder peso no es sino un efecto secundario de tu decisión de vivir una vida más feliz.

Los sentimientos y pensamientos que dan cuerpo a tu nuevo yo se están aglutinando en tu mente, en tu corazón y, en último termino, en los mecanismos de tu cerebro. Igual que el sistema nervioso se forma en el embrión, un sistema nervioso se está gestando en ti. A cada momento, tu cuerpo responde a las vibraciones de tu nueva conciencia y, si bien es verdad que las viejas ondas de energía aún recorren tu organismo, estás dando a luz un cuerpo nuevo. Las células mueren constantemente mientras que otras nacen para remplazarías; estás creando, literalmente, un nuevo recipiente físico.

Deshacerse del pasado obra aún otro efecto milagroso: la reivindicación del amor que previamente te negabas. Cada vez que escogías alimentos perjudiciales en cantidad o en calidad, te privabas del cuidado que merecías. Sin embargo, según *Un curso de Milagros,* el amor que rechazas en momentos así queda guardado en fideicomiso hasta que estés lista para aceptarlo.

Eso significa que ahora te aguardan todas las horas de dicha que un día pudiste experimentar pero que te negaste. Adoptarán una forma distinta, pero te provocarán idéntica satisfacción. ¿Recuerdas aquella vez que fuiste a la playa pero te avergonzaba tanto la idea misma de estar allí que te limitaste a tomar un café en una terraza y les dijiste a tus acompañantes que no te apetecía pasear a orillas del mar? Pues bien, el reino de la posibilidad te brinda ahora la oportunidad de dar aquel paseo por la playa que rechazaste, que podrías haber dado y que ahora al fin podrás disfrutar.

El único límite lo pone la imaginación. ¿Será el universo tan misericordioso? ¿Será el espacio-tiempo tan maleable? ¿De verdad es posible rectificar el pasado en el futuro?

Se admiten apuestas. A menos que Dios sólo sea una especie de Divinidad, lo cual siempre es una posibilidad si prefieres pensar así. Los límites materiales no representan sino un reflejo de tus creencias, y si no crees que un milagro sea posible, haces bien en no esperarlo.

No obstante, la posibilidad de que se produzca un milagro aumentará aún más si te preparas para ello. Tu nuevo yo posee un repertorio de actitudes y hábitos distinto a los del viejo; te resultará útil identificar algunos para poder sintonizar más fácilmente con las energías que representan.

En las páginas del diario, detalla algunos de los pensamientos, sentimientos y actividades que atribuyes a ese nuevo yo. Escribe «Mi nuevo yo» a modo de título, y después empieza a redactar la lista. Cada línea debe empezar diciendo: «Yo...»

Mi nuevo yo

- *Yo... me baño desnuda en un lago cercano.*
- *Yo... no tengo vergüenza de estar en la playa en bañador.*
- *Yo... miro escaparates sin sentirme desgraciada.*
- *Yo... me peso y me siento orgullosa de mí misma.*
- *Yo... me desnudo en la consulta del médico sin sentirme azorada.*
- *Yo... sé lo que significa tener hambre antes de comer.*
- *Yo... voy a una fiesta y no me siento fuera de lugar.*
- *Yo... disfruto jugando y revoleándome por el suelo con los niños.*
- *Yo... estoy orgullosa de saber que mi familia se enorgullece de mí.*
- *Yo... soy más sensible de lo que solía ante el sufrimiento ajeno.*
- *Yo... considero los alimentos un don divino por el que estoy agradecida, un regalo del que nunca abusaré. Asimismo, deseo que a nadie le falte nunca algo que llevarse a la boca.*
- *Yo... adoro mi cuerpo.*
- *Yo... disfruto cuidándome.*
- *Yo... doy gracias por mi cuerpo y por la dicha que su existencia nos proporciona a mí y a los demás.*

Amplía cada frase añadiendo cómo desearías que fuera tu nueva vida. Al hacerlo, utiliza la primera persona, como si escribieras un diario:

Hoy he ido a la playa y me ha encantado lucir la camisola naranja con lentejuelas doradas que me he comprado. Cuando paseaba por la arena, he disfrutado del contacto del sol en la piel, de la sensación de que mi cuerpo estaba sano y tonificado, y de lo bien que me sentaba sentirme tan libre y ligera.

A continuación escribe las siguientes palabras o algo parecido:

Alabado sea Dios; Aleluya; Así sea; Amén; o ¡Esto es fantástico!

No olvides dejar tu diario en el altar cuando hayas terminado.

Estás creando nuevas conexiones en tu cerebro, preparando un hogar para el yo que está emergiendo. Sin embargo, esos caminos deben desarrollarse a tu propio ritmo y conveniencia. El advenimiento de tu nuevo ser no implica sino tu propia llegada; él constituye la expresión de aquella persona que siempre has sido pero que llevas mucho tiempo ocultando. No porque hubiera algo *malo* en ti, sino porque, en lo que concierne al peso, tus tendencias adictivas habían eclipsado algo que funcionaba tan bien en ti como en cualquiera. Nunca has estado equivocada, sólo herida. No necesitas remplazar un yo defectuoso, sino poner en circulación una versión más perfecta que exprese quién eres en realidad.

La mentalidad del miedo no te dejará creer nada de lo antedicho: «Tienes un *defecto* porque no controlas tu peso. Tienes un *defecto* porque no has sabido afrontar tu problema». Sin embargo, eres hija de la Divinidad, y no hay *defectos* en lo divino. Sí, te has desviado del camino del ideal, pero *tu* perfección siempre ha estado ahí.

Con el fin de manifestar tu perfección externa, debes reencontrar la interna. No obstante, tu forma de hacerlo tal vez sea distinta a cualquier otra. Tu esencia no constituye algo impuesto desde fuera; emerge orgánicamente desde dentro. Das a luz a tu verdadero yo cuando te concedes algo de lo que tal vez siempre has carecido: el permiso para limitarte a *existir.*

Por la razón que sea y en cualquier caso, tu verdadero yo ha permanecido durante años agazapado en un rincón de tu escondite psíquico. A diferencia del otro, tu auténtico ser no adoptaba ante el mundo la apariencia de una persona demasiado grande; se mostraba como una persona *diminuta.* Y aunque has tratado desesperadamente de alimentarla, no es la comida sino tu permiso, tu aprobación, tu estima, lo que la ayudarán a erguirse con orgullo. Cuando la nutras en el plano emocional, ella te sustentará en el físico. Pues asistiendo a su nacimiento, te convertirás en ella. Y la impostora se desvanecerá.

No te extrañe que tu apetito sea cualquier cosa menos perfecto. En algún lugar, tu yo ideal no ha contado con el espacio psíquico para

existir siquiera. Ahora que lo comprendes, puedes dejar que se manifieste. Puedes dejar de censurarlo. Puedes dejar de esconderlo y de abortar emocionalmente tu propio proceso de nacimiento. Entonces descubrirás que tu auténtico yo, cuando tiene permiso para brillar, sabe qué hacer exactamente para proyectar su resplandor en todas las facetas de tu vida.

No hace falta que le digas cómo tiene que ser o comportarse. Basta con que le *permitas* ser y hacer lo que Dios tiene programado para ella. Una cosa es segura: como todos los hijos del Creador, es perfecta y única en su perfección. Lo último que deberías hacer es decirle cómo tiene que comer; el milagro consiste en dejar que *ella te* diga cómo hacerlo.

En un mundo de objetos fabricados en serie, tu yo ideal difiere radicalmente de lo estándar. Vas a perder peso, pero lo harás a *tu* modo. Tu verdadero yo sabe por instinto cómo alimentarse bien, y esa misma intuición le ayuda a perder peso. Ten presente que tal vez tu sistema sea distinto al de cualquier otra persona. Algunos nos movemos en círculo, y otros de forma lineal.

Me di cuenta hace tiempo de que si, al entrar en mi habitación me digo: «Vale, ya está bien. Haz la cama. Ordena el cuarto. Organízalo todo» tiendo a sentirme abrumada por la tarea. Pero si me concedo permiso para ocuparme de *un detalle* cada vez que voy al dormitorio —empezar a hacer la cama, recoger los zapatos y ordenar el montón de libros que se apilan a un lado, acabar de hacer la cama más tarde, etcétera—, tardo el mismo tiempo en arreglar la habitación que si lo hiciera todo de una vez. Sencillamente, opto por un movimiento circular en lugar de otro lineal. Los círculos no son peores que las líneas rectas, tan sólo son patrones distintos.

He descubierto que experimento eso mismo con el ejercicio físico. Si me digo que debo entrenarme durante una hora, me enfrento a grandes resistencias y es probable que no haga ejercicio con tanta regularidad como debería. Sin embargo, si dejo una estera de yoga en mi despacho, un juego de pesas allí y otro en el dormitorio, una pelota de

gimnasia en el recibidor y una máquina de abdominales junto al escritorio, no me supone ningún problema —de hecho, me encanta— parar cada dos horas más o menos y entrenar durante diez minutos, porque... ¡me sienta bien! Al finalizar el día, he hecho todo el ejercicio que necesito.

Sé que algunos expertos argüirían que es preferible el movimiento constante que proporciona una sesión larga, pero soy consciente de que, en lo relativo a comida, ejercicio y muchas cosas más, tengo que encontrar mi propio ritmo y tenerlo en cuenta. Me digo a diario que un paseo o una carrera, por breves que sean, me benefician, y cuando voy al gimnasio, no tengo que hacer una hora de ejercicio para dar mi tiempo por bien empleado.

Respecto a la comida me pasa algo parecido. No soy adicta, de modo que no debo abstenerme de ningún alimento en particular. Sin embargo, al haber tenido tendencias compulsivas, soy proclive a caer nuevamente en ellas. En mi casa no puede haber un buen pastel, o acabaré por devorarlo. Casi nunca guardo galletas en los armarios de la cocina, porque me conozco bien. Pero tampoco me privo de nada.

En mi caso, la clave radica en darme permiso para comer lo que me plazca porque, al hacerlo así, me concedo la oportunidad de ser quien soy en realidad; y mi verdadero yo no *quiere* comer en exceso. Siempre que no me prive de pedir una tarta de manzana cuando voy a un restaurante, podré controlarme. Tal vez me baste con un par de bocados. Ahora bien, ¿qué pasa si no la pido? Es probable que ese día acabe ingiriendo muchas más calorías que las que tenía el pastel, en reacción a mi gesto de privación.

Tu verdadero yo, como el mío, sabe qué hacer y cómo hacerlo. No obstante, debes darle la oportunidad de demostrarlo. Los límites están bien, pero no se pueden imponer de forma arbitraria; deben surgir de nuestra propia sabiduría interna. Nadie me ha dicho: «En el mostrador de tu cocina no puede haber un pastel, bajo ninguna circunstancia». No, me di cuenta de ello yo sola. Yo *escojo* no ponerlo ahí, por amor a mí misma y porque acepto mis limitaciones. Si eres adicta y *debes* po-

nerte ciertos límites, acéptalos como un regalo que te haces y recíbelos como tal.

En último término, el mayor milagro que vas a experimentar será el siguiente: llegarás a comprender que estás bien *tal como eres*. Tu verdadero yo quiere consumir alimentos sanos, hacer ejercicios tonificantes y adoptar un estilo de vida activo. Tu auténtico ser no *desea* padecer las consecuencias de la comida procesada o de la existencia sedentaria. Tu verdadero yo reconoce esas cosas por lo que son: la tumba de la persona que solías ser. Ahora has cambiado, y aquellos días han terminado. Pertenecen al pasado.

Has echado un vistazo al espejo espiritual y has visto a la persona que estás destinada a ser, que anhelas ser y que ahora escoges ser. Estás lista para mucho más que una mera pérdida de peso. Estás preparada para ascender a lo más alto, para volver a empezar y ser libre.

Reflexión y oración

Inspira hondo y cierra los ojos.

Visualiza una gran fuente de luz que mana de tu frente. El agua de la fuente está hecha de luz líquida y chispeante. Es el manantial de la verdadera conciencia, que arroja amor, luz y risas al aire que te rodea.

Ahora observa cómo las trayectorias de la luz empiezan a dibujar una forma, y contempla cómo trazan los contornos del cuerpo físico de ese ser inspirado por la Divinidad que eres tú. Limítate a disfrutar de esa imagen alegre y mágica. No la juzgues, sólo mírala. Estás viendo a tu verdadero yo.

A continuación, vislumbra cómo la imagen se vuelve más nítida y sólida. Advierte cómo empieza a mirarte. ¿Dice algo? Recibe el amor y la gratitud que tu yo en potencia te envía. Estás celebrando su nacimiento al mundo; habéis renacido como una sola entidad. Tu auténtico ser lleva demasiado tiempo oculto y la posibilidad de emerger lo llena de dicha.

Observa lo que hace, cómo se mueve. Mira cómo se expresa. Fíjate en su forma de comer. Pasa un rato con él. Acéptalo. *Disfrútalo.* Y comprende que ese ser eres tú.

Dios querido:
En el día de hoy
celebro mi renacimiento.
Admirada y agradecida,
acepto a este ser.
Ayúdame a separarme
de la persona que fui
y a volver a empezar como alguien mejor...
más sublime,
libre de compulsión,
más dichosa,
más útil,
más serena,
más llena de amor,
más hermosa,
aquella que soy en realidad.
Dios querido,
me entrego a ti
y te doy las gracias
por lo que ha de venir.
Amén.

LECCIÓN 20

Cirugía del alma

Imagínate a ti misma, de nuevo, tendida en una plancha de mármol blanco. Tal vez la plancha parezca incómoda, pero no lo es. La superficie tiene aspecto de ser dura y fría al tacto, y sin embargo te sientes como si descansaras en un espacio celestial de amor infinito. Es un colchón blando que invita a un relax como nunca antes has experimentado e infunde una paz que jamás has conocido. No estás sola, sino rodeada de fuerzas invisibles. Te rodean ángeles y seres queridos.

La imagen que acabas de evocar es tan real como la silla en la que descansas. Y no sólo describe una experiencia en particular; expresa la realidad espiritual de tu vida. La mentalidad del miedo proclama con descaro que ella sí conoce tu realidad: la realidad de tu tamaño corporal, la de tu obsesión, la de tus antiguos fracasos. Sin embargo, se equivoca, pues el mundo del que te habla no es sino un mero espejismo. Estás despertando del engaño, y el plano material de tu experiencia se empieza a transformar.

Cada vez que coincides con alguien, siempre que vas a alguna parte o te sucede algo, lo que sea, el universo te invita a escoger a tu yo real. Desde ahora, experiméntalo todo desde el prisma del amor y verás cómo brilla tu luz interior. Te recordará tu conocimiento esencial, activará tus poderes espirituales, y traerá paz a tu reino interior.

En presencia de tu verdadero yo, cualquier palabra, cualquier elec-

ción, cualquier apetito, energía o manifestación que no reflejen su belleza... se desvanecerá. No renunciarás a los alimentos que no te convienen; sencillamente no los tendrás en cuenta. Ya no te atraerán.

En cuanto hayas sintonizado con la liviandad de tu verdadero ser, las energías densas y pesadas de la adicción y de la compulsión se diluirán en su propio peso muerto. Al dejar de sentirse respaldadas por la fuerza emocional de tus problemas sin resolver, perderán su fuerza vital. Se escurrirán, sus tentáculos ya no podrán asirse a un organismo que no les proporciona asidero alguno. Has tomado una decisión y, como sucede siempre que decidimos desde la fuerza del verdadero amor, toda la energía contraria ha quedado anulada.

Has iniciado un proceso de autoconocimiento que constituye el núcleo de la verdadera sanación; has aceptado el proceso; has superado la prueba; la has dejado atrás, y aun así, estás abierta a la posibilidad de un milagro con mayor humildad que nunca. Como todo adicto, pedías ayuda, pero también cerrabas la puerta de tu sanación, a veces en un mismo aliento. Pese a todo, has hecho el esfuerzo.

Has realizado este curso con todo el amor de tu corazón, y ese amor que tanto suplicabas ha llegado al fin. Has rezado para ser libre. Has invocado la sanación espiritual, y has abierto el corazón para recibirla. Prepárate ahora para una cirugía espiritual, la alquimia de la que hace gala la Mente Divina cuando posee pleno acceso a la totalidad de tu ser.

El Médico Divino te extirpará todo aquello que no quieres. Se llevará el pesar de tu corazón y conocerás la liviandad que tanto anhelas. Limpia ahora tu corazón igual que te desinfectarías el cuerpo antes de una operación. Respira hondo varias veces, inspirando perdón y amor y espirando tanto miedo y resentimiento como puedas. Disponte a presenciar una operación milagrosa.

Lee la siguiente visualización, y después cierra los ojos para dar paso a tu imaginación. Reza para que Dios te asista, e imagina que el Médico Divino se acerca hacia ti, tendida en la plancha de mármol. Recibe su amor y contempla lo que pasa cuando te impone las manos.

Siente cómo te penetra el láser espiritual de Su amor. Deja que el

dolor emocional que aún bloquea distintas zonas de tu cuerpo te invada, y experimenta la sanación.

Tal vez acudan a tu mente personas que te piden disculpas o a las que demandas perdón; quizá descubras un saber en tu interior al que nunca antes habías tenido acceso; es posible que te vengan al pensamiento pautas para mejorar tu vida. Mientras todo eso sucede, los kilos de más empezarán a desprenderse. Llevan grabados palabras y problemas, miedos y esperanzas, recuerdos y traumas, nombres y situaciones... relatos que sólo tú y Él conocéis.

El dolor que aún te embarga... la debilidad que deseas vencer... los problemas que has tratado de resolver sin ayuda divina... situaciones que trataste de eludir sin la guía de Dios... objetivos que quisiste alcanzar sin su bendición... preguntas que intentaste contestar sin suplicar sabiduría... relaciones que no funcionan... personas cuya ayuda no has sabido agradecer... situaciones que podrías haber afrontado mejor... momentos de la vida en que sólo has pensado en ti misma... el nombre de una persona a la que aún no has perdonado... algún hecho del que no te puedes separar... una relación con la que no puedes dejar de obsesionarte... Aquellas zonas de tu mente que se han cerrado en banda debido al dolor, empezarán ahora a ceder bajo las manos del Médico Divino.

Todo aquello que te hace sufrir desaparece. A medida que el peso abandona tu psique, una fuerza invisible lo retira de tu cuerpo también. Su energía se transforma como por milagro en sabiduría. Y la sabiduría se convierte en luz.

Dios conoce cada una de las súplicas que le has dirigido desde las profundidades de tu pena y tu desesperación. Ha escuchado cada una de las oraciones que has pronunciado y ha contemplado hasta el último de tus esfuerzos por ser libre. Ahora, con su cirugía del alma, reprograma tu mente y extirpa las tinieblas de raíz. La vergüenza... extirpada. La tendencia a enjuiciar y el sentimiento de culpa... extirpados. La pena más profunda... extirpada. El miedo y el pesar... extirpados. El egocentrismo... extirpado. El aislamiento... extirpado. La obsesión... extirpada. La ira... extirpada. El hambre... extirpada.

Lo que queda es tu ser esencial. Cuando recuperas por fin tu realidad divina —el amor inmaculado e inmutable que habita en tu interior—, todos los pensamientos, sentimientos y apetitos se transforman. Aquello que no existe para el amor ya no mora en ti.

En el transcurso de este proceso milagroso, en el silencio de esta operación sagrada, concédete la oportunidad de experimentar el movimiento de la mano divina, que al borrar el dolor de tu corazón se lleva las carnes de tu cuerpo. Esta operación será tan real como quieras que sea. Tu cuerpo está sanado y tu mente restaurada. El milagro que ansiabas ha llegado por fin.

Reflexión y oración

Toda esta lección constituye una reflexión acerca de la realidad espiritual. Dedícale tanto tiempo como puedas, y después pronuncia la siguiente oración:

Dios querido:
Estoy preparada para sanar.
Estoy lista para partir.
Te ruego que tomes mi voluntad,
por débil que sea,
y la utilices para transformar mi vida.
Penetra en mí, en cada célula de mi ser.
líbrame de cualquier disfunción y enfermedad.
Llévate mi compulsión
e ilumina mi corazón.
Te entrego mis tinieblas
y te suplico que me llenes con tu luz.
Retira todo aquello que me perjudica
y deja sólo lo que me beneficia.
Para que pueda saber al fin
quién soy en realidad.
Amén.

LECCIÓN 21

El cuerpo radiante

Acabas de emprender un viaje que, una vez iniciado, ya nunca terminará.

Cada vez que pronuncias mentalmente el nombre de Dios, tus células establecen un contacto más profundo con la Divinidad. Entrega tu cuerpo al amor, en el convencimiento de que tu único cometido en esta tierra es actuar como si tus manos, pies, palabras y obras fueran los del amor. Convierte esta idea en un pequeño juego e imagina que habitas un mundo sagrado. Con cada inspiración, te estremecerás al inspirar el espíritu de Dios. Tu cuerpo entero experimentará una vitalidad nueva y casi sobrecogedora. Vivirás en Él, igual que Él habita en ti.

Cuando veas tu mano, considérala su mano. Cuando uses los ojos, imagina que miras a través de los suyos. Varias veces al día, descansa un momento e imagina que tu cuerpo está hecho de luz. Y de luz será.

Sí, perderás peso. Añade a este curso el programa de dieta y ejercicio que mejor se adapte a ti, y el éxito estará garantizado. Pero recuerda: si, cuando hayas adelgazado, vuelves a caer en los patrones mentales que de buen comienzo se instalaron en tus carnes de forma tan perjudicial, no debe extrañarte que vuelvas a recuperar los kilos perdidos. A lo largo de este proceso has aprendido algo sobre ti misma: no funcionas bien cuando abandonas el círculo del amor divino.

Todos los caminos, ya estén sembrados de luz o de oscuridad, te llevan con el tiempo al regazo de la Divinidad. Ya sea la luz al final del túnel o el resplandor que atisbamos justo antes de morir, el amor siempre tiene la última palabra. No hay motivo para buscarlo en el túnel, ni tampoco para aguardar a la muerte; ahora mismo te está hablando. El sufrimiento que has experimentado nunca procedió del amor, y ya has padecido bastante. Por fin sabes qué hacer para ponerle fin.

¿Serás capaz de comer esto o lo otro, siempre que quieras? No me corresponde a mí decirlo; aquellos que conozcan mejor que yo tus circunstancias físicas te aconsejarán al respecto. ¿Algunas vez podrás olvidarte de obedecer los dictados del amor en todos y cada uno de tus actos? Sobre eso, no albergo duda alguna: *No.* Como mínimo, no sin riesgos. Ahora conoces en profundidad la región donde tu alma ansia vivir; aférrate a los brazos de Dios, sin albergar la menor intención de ir a otra parte. Si abandonas el círculo del amor, no estarás a gusto, te sentirás inquieta en el plano anímico y es probable que hagas algo para expresar esa inquietud. Y eso no es una mala noticia, por cierto. Significa que hay mística en tu corazón.

Nunca olvidarás lo que para ti ha supuesto este problema y, en el fondo, tampoco desearás hacerlo. Pues cuando te mires en el espejo y contemples únicamente a una persona feliz cuyo peso se ha convertido en fuente de gozo y no de dolor, sabrás que has presenciado un milagro. Sabrás que participas de un secreto espiritual, que sólo podías hallar en lo más profundo de tu oscuridad y en el apogeo de tu desesperación.

Aunque las lágrimas que has derramado mientras aguardabas un milagro han sido el llanto de alguien que ha llegado a preguntarse incluso si tanto sufrimiento merecía la pena, ahora sabes que el dolor te ha compensado, pues al final te ha demostrado algo sobre Dios y sobre ti misma. La persona en la que te vas a convertir cuando cruces a la otra orilla de la compulsión y prosigas el viaje que se abre ante ti más allá de esa estación llamada «adelgazar» poseerá una sonrisa secreta que únicamente algo mucho más poderoso que la mera pérdida de peso le po-

dría proporcionar. No sólo tu cuerpo se habrá renovado sino también tu corazón y tu alma.

Y cuando llegues allí, otearás un futuro distinto del que te hubiera aguardado si siguieras destrozada y perdida en el infierno alimentario. Una vez expulsada de aquella región espantosa, repararás en las personas que también buscan redención. Con una leve sonrisa o mediante un contacto más estrecho quizás, estarás disponible para los demás igual que el espíritu invisible del amor lo estuvo para ti.

Serás alguien que, habiendo experimentado una curación milagrosa, es capaz de obrar milagros en las vidas ajenas. Poseerás profundidad de palabra, reflejo de la honda sabiduría que tanto te ha costado reunir; transmitirás afabilidad, nacida de la caricia celestial que recibiste cuando estabas sumida en la desgracia; exhibirás el poder personal que sólo adquieren aquellos que han mirado de frente al diablo alojado en su propia alma. Felicidades. Esto no es el fin; es un nuevo comienzo.

Ya no eres la misma que ayer, has dejado atrás a la persona que acabaste por creer que eras y ya no te identificas con tu cuerpo. Eres un espíritu que habita en la eternidad de un reino situado más allá del mundo material, que luce un cuerpo físico como quien lleva unas ropas hermosas. Lo sabes, y también eres consciente de algo más. No en sentido metafórico, sino como una profunda verdad.

Tu yo espiritual no es ningún apéndice de tu ser material; estaba allí antes de que tu cuerpo naciera, y seguirá viviendo cuando éste haya muerto. Es algo más que un símbolo: es tu propia realidad. Más allá del ser físico, existe un cuerpo radiante. Y todo aquello que has padecido, incluidos los horribles caminos que transitaste cuando atravesabas el infierno de la alimentación disfuncional, estaba ahí con un único objetivo: traerte hasta aquí, conducirte a este momento, a este saber, a esta paz.

No te limites a sentir el cuerpo físico; presta atención al cuerpo radiante. Cuando estés sentada, concéntrate en tu organismo... y después advierte el cuerpo espiritual que está sentado dentro de ti. Sólo nota su presencia; no tienes que hacer nada más.

No te limites a sentir el cuerpo físico; presta atención al cuerpo radiante. Cuando estés de pie, concéntrate en tu ser físico... y después advierte el cuerpo espiritual que se yergue dentro de ti. Sólo nota su presencia; no tienes que hacer nada más.

No te limites a sentir el cuerpo físico; presta atención al cuerpo radiante. Cuando camines, concéntrate en tu ser físico... y después advierte el cuerpo espiritual que camina dentro de ti. Sólo nota su presencia; no tienes que hacer nada más.

Son actos sutiles, pero te cambiarán la vida. Pues uno se alimenta de aquello que siente. Y si esos gestos mínimos te ayudan a adelgazar, considera la pérdida de peso un efecto casi secundario. Has adquirido una nueva sensación del yo. Estás dejando atrás la conciencia del ser material para identificarte con el espíritu que mora en tu interior. En el reino espiritual, no cargas con materia de más, porque eres amor y sólo amor.

Este viaje pone fin a una pesadilla personal y da paso a un modo más consciente de afrontar la vida. Le has pedido a Dios que te ayudara a adelgazar, y has escuchado su respuesta; asegúrate ahora de no renunciar a la relación. Los kilos de más eran una llaga en tu espíritu, pero la herida te ha obligado a arrodillarte... y al hacerlo, los has transformado en una bendición. Te han enseñado a ser humilde, te han ayudado a comprender mejor la grandeza y la misericordia del universo, y te han conducido a la sede de tu auténtico yo. Ahora que conoces semejantes misterios, no te permitas el lujo de olvidar lo aprendido.

Sabes ahora que los milagros se producen de forma espontánea en presencia del amor, y que tu compulsión a comer desordenadamente se manifiesta en presencia del miedo. Estás al tanto de que, cada vez que bloqueas el amor, abres las puertas al temor. Eres consciente de que el pánico alimenta el ego, fomenta la adicción y te conduce indefectiblemente de vuelta al sufrimiento. Pero sabes también que, cada vez que optes por el amor, aun cuando opongas fuertes resistencias, éste correrá a salvarte de ti misma. Recuerda todo esto y nada malo te sucederá.

Aquello que considerabas tu cruz ha resultado ser un prodigioso milagro. Cualquier remordimiento, cualquier rencor por el dolor sufrido se transformará en dicha como por arte de magia. Toda la felicidad que te negaste cuando sufrías la agonía del infierno alimentario te está esperando, tras mucho tiempo atascada en la bandeja de salida. Ha llegado la hora de descargar las energías maravillosas, libres y abundantes que tu compulsión desviaba. Desde el placer de llevar unos vaqueros bonitos hasta el descubrimiento de los alimentos biológicos, estás a punto de *disfrutar* mil situaciones que llevabas mucho tiempo —quizá toda una vida— sin experimentar.

Acabas de tomar el camino que transitarás durante el resto de tu vida, no sólo en relación a los trastornos alimentarios, sino para descubrir la mejor versión de ti misma, y vivir con ella. Tu tarea consiste en vigilar tus pensamientos a diario. Cuanto más livianos sean, menos te pesará el apetito. Cuando la obesidad mental y emocional desaparezcan, se esfumará también su contrapartida física. Te convertirás, en todas las dimensiones de tu yo, en un ser de luz.

Abre tu diario una vez más y reflexiona sobre lo que este curso ha significado para ti... qué te ha costado más, qué te ha costado menos, qué crees que has conseguido y qué aspectos debes seguir trabajando a medida que avances. Escribe todo aquello que has aprendido sobre ti misma a lo largo del trayecto y cómo ha cambiado tu vida a consecuencia de las revelaciones experimentadas. Advierte en qué medida la percepción que tienes de ti misma se ha modificado desde que sabes que eres mucho más que un cuerpo de carne y hueso, como te dicen los ojos físicos.

Mira tu altar y recuerda quién eras cuando empezaste a construirlo, cuánto ignorabas acerca de ti misma, y cuán vulnerable te sentías entonces a los demonios adictivos que te aterrorizaron durante años. Tanto si tienes la sensación de que esos diablos se han retirado para siempre a su reino de soledad y vacío como si no, advierte hasta qué punto sientes la seguridad, en algún lugar de tu mente, de que no estás sola en tu lucha contra ellos; y de que la batalla, de hecho, ya está gana-

da. Ten presente una cosa y nunca la olvides: hay ángeles a tu derecha y a tu izquierda, hay ángeles en tu cocina y seres de luz que te acompañan siempre. Has pedido ayuda, y has sentido su presencia.

Sea cual sea el estadio del viaje en el que te encuentras, has comprendido algo que siempre te acompañará: la oscuridad ha quedado atrás. En realidad, las tinieblas se han disipado.

Reflexión y oración

Cierra los ojos y entra en un estado de paz y tranquilidad.

Ahora visualiza la casa en la que vives. Imagina que un coro de ángeles acude a visitarte. En cuanto llegan, se ponen a trabajar. Primero revisan tu cocina. Abren el grifo, miran en los armarios, echan un vistazo a los cajones. No estás segura de lo que pretenden, pero sabes que todo va bien. Encuentran tus provisiones secretas, se ríen, y éstas desaparecen en sus manos. Están transformando tu entorno, convirtiéndolo todo en luz. Entran en tu dormitorio y ordenan tu armario. Limpian los cajones. Crean un espacio maravilloso.

Entonces te das cuenta de que te acompañan a todas partes, desde la casa hasta el coche. Incluso van a la oficina. Te das cuenta de que su presencia llena el mundo. Cuando miran algo, el objeto se embellece; cuando tocan algo, lo transforman en una luz deslumbrante. Por fin te miran a ti. En el instante en que se disponen a derramar su luz, advierten que ya estás iluminada. Al darse cuenta de ello, brillan aún más. Ven tu espíritu, ataviado con el conjunto más hermoso que puedas imaginar: el cuerpo radiante, el cuerpo hermoso, el cuerpo bueno.

Hacen una reverencia ante la majestad de tu luz. Y todo exhala alegría.

Dios querido:
Hoy camino agradecida
por los milagros que has obrado en mí,

El cuerpo radiante

por la liviandad de mi ser
y los cambios que experimento.
Que la confusión de mi antiguo ser
se pierda en el recuerdo, Dios querido.
Gracias de todo corazón.
Amén.

PÁGINAS DE DIARIO
PARA

La dieta del alma

Agradecimientos

Además de la inestimable contribución de Oprah Winfrey, previamente mencionada, muchas otras personas han contribuido a que este libro viera la luz.

Mi amiga y colega Grace Gedeon, de bondad e inteligencia infinitas, me abrió su corazón y me regaló su tiempo, ayudándome a entender cosas que sin ella jamás habría comprendido sobre el infierno secreto de la adicción alimentaria. Atravesó medio mundo para compartir su sabiduría, y cualquier ayuda que este curso pueda prestar a otras personas habría sido imposible sin el soporte que ella me dio. Espero haber escrito un libro a la altura de su inmensa contribución.

Mi amiga y comadrona literaria Andrea Cagan, con su habilidad única para reparar tanto en mis debilidades como en mis puntos fuertes, me prestó una ayuda inmensa cuando me esforzaba en trasladar las ideas al papel. Igual que otras veces, considero su aportación un regalo del cielo.

Agradezco a Katherine Woodward la sensibilidad y claridad con que me confió su propia experiencia, un relato que me ayudó a profundizar en el conocimiento del infierno secreto del comedor compulsivo.

Gracias a Kathy Freston, mi «figura de inspiración», a la que me refiero en la lección 11. Su libro *Bienestar cuántico** me ha ayudado,

* Urano, Barcelona, 2009.

al igual que a incontable personas, a comprender los principios espirituales de una alimentación saludable.

Doy las gracias a Reid Tracy por la publicación de este libro, y por darme el tiempo y el espacio necesarios para escribirlo lo mejor que he podido.

Agradezco profundamente a Louise Hay y a Jill Kramer la maravillosa obra que han realizado y el ejemplo que me han proporcionado a la hora de afrontar la mía.

Gracias a Christy Salinas, Amy Gingery, Jacqui Clark, Jeannie Liberati y Margarete Nielsen por la excelencia y el cariño con que han llevado a cabo el proceso de publicación.

Y a Shannon Littrell le expreso mi profunda gratitud por su apoyo, tan inspirador y alentador. Algunas personas son como ángeles literarios, y tú eres una.

Este libro es obra del amor, y como *ts* ha sido creado y asistido por muchas manos amorosas. A todos los citados, mi más profundo agradecimiento.