

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a dark brown color, framing the central text.

**El universo te  
cubre las  
espaldas: Cómo  
transformar el**

**Bernstein, Gabrielle**



# EL UNIVERSO TE CUBRE LAS ESPALDAS

DEL MIEDO A LA FE

GABRIELLE BERNSTEIN

 EL GRANO DE MOSTAZA

1



EL UNIVERSO TE

CUBRE LAS ESPALDAS

Cómo transformar el miedo en fe

Gabrielle Bernstein

2

Título original en inglés: *The universe has your back* Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein

Publicado originalmente en 2016 por Hay House Inc., USA Título en castellano: *El Universo te cubre las espaldas* Subtítulo: *Cómo transformar el miedo en fe.*

Autora: *Gabrielle Bernstein*

Primera edición en España

Junio de 2016

© para la edición española El Grano de Mostaza Ediciones Depósito Legal: B 15867-2016

ISBN: 978-84-945317-8-1

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA S.L.

C/ Balmes 394, principal primera, 08022 Barcelona, Spain  
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<www.conlicencia.com>; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

3

*Para mi queridísima amiga Micaela, gracias por ser mi compañera en el running y también mi compañera*

*espiritual.*

4

## INTRODUCCIÓN

En primavera de 2015 colapsé en una clase de yoga. De repente, en medio de un saludo al sol, me sentí abrumada por el terror y la ansiedad. Me senté en la esterilla para calmarme y tomar una respiración. Entonces empecé a sentir un terrible dolor en el cuello, y dejé de notar todo el lado izquierdo de mi cara y mi brazo. Me asusté.

Me fui de clase, llamé a mi marido y programé una consulta de emergencia con un médico.

En el plazo de veinticuatro horas me sometí a una serie de resonancias magnéticas y análisis de sangre. Mientras esperaba los resultados, pasé algunos de los momentos más pavorosos de mi vida, y cuando estos llegaron me sentí perdida: no había un diagnóstico para mis síntomas físicos, y finalmente los médicos determinaron que todo el episodio había sido un ataque de pánico. Sin embargo, esta experiencia no parecía tener sentido. En ese momento de mi vida tenía un marido genial que me apoyaba, una carrera profesional floreciente, un cuerpo saludable y una familia maravillosa. De hecho, la vida que estaba viviendo era mucho mejor que mis sueños más

atrevidos. Había dedicado una década a desarrollar mi práctica espiritual, a sanar viejas heridas y a ahondar en mi fe. Y finalmente era libre, o al menos eso pensaba.

A lo largo de la semana siguiente conseguí recomponerme, aunque continuaba estando muy preocupada con respecto a por qué había ocurrido aquello. Mi mente lógica no podía entender qué había ido mal, de modo que me dirigí a mi cojín de meditación para recurrir a la guía y sabiduría internas. Cuando salí del profundo silencio, empecé a escribir en mi diario. Estas son las palabras que se plasmaron sobre la página: “Esto es tu resistencia al amor y a la libertad. La oscuridad que persiste dentro de ti se resiste a la felicidad”.

Lo que había escrito me dejó anonadada. ¿Era posible que todo aquel dolor físico fuera mi resistencia al amor? Durante años había pensado que, en cuanto resolviera mis heridas del pasado, cuando me sintiera segura, sería libre y feliz. Gracias al compromiso con el crecimiento personal y el camino espiritual, la libertad y la felicidad llegaron a establecerse en mi vida. El mundo externo empezó a reflejar la positividad de mi estado interno, y la vida comenzó a fluir de manera muy hermosa.

Y entonces, mecánicamente, la presencia del temor dentro de mí hizo todo lo posible por resistirse al amor y a la luz, en los que había llegado a confiar.

Miré de cerca esta resistencia a fin de comprender y reconocer su presencia.

Después de mucha exploración, llegué a comprender que lo que nos mantiene en la oscuridad es nuestra resistencia al amor. Dicha resistencia es la razón por la que 5

seguimos atascados en patrones que nos impiden progresar. Tal vez hayas descubierto que experimentas regularmente alivio con la meditación, la oración, las afirmaciones positivas, la terapia o cualquier otra herramienta de crecimiento personal, para seguidamente sabotear ese estupendo sentimiento con una creencia limitante, un comentario negativo o un hábito adictivo. Esta experiencia continúa ocurriendo porque, en el momento en que nos dirigimos hacia la luz, nuestra oscuridad interna se resiste a ella.

Incluso cuando nos comprometemos con el amor y la felicidad, a menudo nos resulta difícil renunciar al miedo, del que hemos llegado a depender. Damos un propósito al dolor, creyendo que la lucha y el esfuerzo son necesarios para conseguir el éxito, la alegría duradera o una vida significativa, y nos sentimos seguros en un estado de conflicto y control. Acarreamos la creencia inconsciente de que, para seguir vivos, debemos aferrarnos a nuestros mecanismos protectores, por muy bien que nos haga sentir el amor.

Puede que estés haciendo todo lo posible para sentirte libre, para fluir y abandonar los hábitos temerosos, pero también es muy probable que, en cuanto notes una sensación de alivio, la sombra del temor subyacente te impacte inesperadamente. Es posible que no hayas reconocido este patrón anteriormente, pero una vez que lo hagas, podrás emprender el camino hacia la libertad. Esto se debe a que la principal razón de nuestra infelicidad es asombrosamente simple: nos resistimos a ser felices.

Sigmund Freud ya percibió este fenómeno de la resistencia. Una noche, en un sueño, se dio cuenta de que uno de sus pacientes no mejoraba porque no quería mejorar. Dicho sueño le llevó a dedicar buena parte de su trabajo a analizar esa resistencia, y esto acabó convirtiéndose en la piedra angular de su tratamiento.

A diferencia del paciente de Freud, en cuanto has abierto este libro, tú te has comprometido a despertar del miedo y a sincronizarte con el amor. Este compromiso es enormemente importante. No obstante, la presencia del miedo dentro de ti hará lo que haga falta para mantenerte atrapado en el dolor y la oscuridad. Este miedo es la causa raíz de todos tus problemas y sentimientos de desconexión. Para decir verdaderamente sí al amor del Universo tienes que examinar tu resistencia y renunciar al sistema de pensamiento que has identificado erróneamente con la seguridad, la certeza y el fundamento de tu vida.

**LECCIÓN UNIVERSAL: PARA SER LIBRES DEBEMOS  
RECONOCER**

**NUESTRA RESISTENCIA.**

Debemos reconocer que, aunque dentro de nosotros tenemos una mentalidad amorosa y milagrosa que desea estar en paz, también tenemos una mente errónea que 6

dice: “No quiero ser libre. No quiero renunciar a los juicios. No quiero soltar el control”.

La manera más profunda de liberarse de las resistencias es ver con claridad que no queremos soltarlas. Cuando aceptamos que somos adictos al miedo, podemos liberarnos de cualquier cosa que haya ocurrido en el pasado y de los desvíos hacia el miedo que seguiremos tomando en nuestro camino espiritual. Podemos perdonarnos por no hacer las cosas perfectamente, y por aferrarnos a nuestros viejos patrones. La manera de remediar nuestras resistencias es honrar este lado sombrío de nosotros mismos. El texto metafísico *Un curso de milagros* dice: “No debemos buscar el significado del amor, sino retirar los obstáculos que nos impiden tomar conciencia de la presencia del amor”.

En mi caso, en el mismo momento en que acepté mi miedo, el pánico se disipó. Al abrazar el miedo y entregar mi deseo de ser libre, se abrió ante mí un camino hacia una libertad aún mayor. Actualmente ya no me resisto al amor, y tengo fe en que la energía amorosa del Universo está a mi disposición en todo momento.

Tú también puedes disfrutar de esta libertad. Al empezar a utilizar las oraciones, las prácticas y las meditaciones sanadoras que vienen en este libro, lo que te resultará más útil es mirar tu miedo con amor y decidir que es un sistema de pensamiento que ya no deseas más. Al tomar esta determinación despejarás el camino hacia la felicidad.

Soltar el antiguo sistema de creencias y dar la bienvenida a otro nuevo requiere práctica, pero es mucho menos “trabajo” de lo que podrías pensar. La práctica que sirve a tu bien más elevado es rendirte al amor del Universo. Cada capítulo de este libro te ofrece oraciones, afirmaciones y ejercicios simples que te ayudarán a entregar tu energía y pensamientos temerosos a la gracia de la mente recta. Es importante que no pienses en exceso sobre cada práctica, simplemente hazla. Tal vez encuentres una o dos prácticas que resuenan más contigo, y puedes elegir repetir las con mayor frecuencia. Así

irá quedando claro cuál es el camino perfecto para ti y dibujarás el mapa de tu viaje. Así, en lugar de imponerte un plan específico o de cargarte de herramientas, elijo presentarte una guía que simplemente te recuerde lo que más anhelas: ser libre del miedo para poder retornar a la paz. Cuanto más se te recuerde lo que quieres, más aumentará tu capacidad de recibirlo.

La práctica del camino espiritual no consiste en ser el mejor meditador, o la persona más bondadosa posible, o la más iluminada. La práctica consiste en entregarte al amor con tanta frecuencia como puedas. Este es el objetivo del presente libro.

En sus capítulos encontrarás muchos ejercicios. Puedes elegir practicarlos todos, o es posible que te enamores de unos pocos. No hay un modo correcto de aplicarlos ni tampoco equivocado. Basta con que te mantengas abierto y repitas los ejercicios que te inspiren. Con solo aplicar diariamente una lección, oración o meditación de este

libro, experimentarás una conexión más profunda con el Universo, lo que producirá un cambio milagroso. De modo que practica de manera simple, sabiendo que cuanto más des, más recibirás. Como dice el Paso 12 de las comunidades de recuperación\*:

“Funciona si lo trabajas”.

Por tanto, hoy te pido que abracés tu resistencia, que te perdones por ser inconsistente en tu práctica (o por no realizar ninguna práctica en absoluto) y que te entregues a la guía que tienes ante ti. Comienza cada capítulo con una mente abierta y recibirás lo que necesitas. El único requisito es que estés dispuesto a soltar cualquier cosa que te impida vivir en armonía con la energía del amor. Al pasar la página, acuérdate de permanecer abierto a estas nuevas ideas; sé paciente y confía en que el Universo te guarda las espaldas.

\* Comunidades de recuperación de las adicciones, tipo Alcohólicos Anónimos. (N.

del T.)

## CAPÍTULO 1

Tienes un poder oculto

A los dieciséis años luché con la depresión. Entonces no sabía por qué estaba deprimida, pero mis sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza eran innegables. Mi depresión era escurridiza; surgía de la nada, sin razón aparente. Incapaz de librarme del problema por mí misma, acudí a mi madre. Mi madre —una *hippy* meditadora y yogui— compartió conmigo la herramienta en la que creía: la meditación. Me sentó en un cojín de meditación y dijo: “Esta es la vía de salida”.

Mi madre me enseñó su mantra: *So, Ham, So, Ham*. Y sugirió que me sentaría en meditación al menos cinco minutos al día para aliviar mi depresión. Me sentía tan atrapada por la tristeza que hubiera hecho cualquier cosa que me dijera, de modo que comencé a practicar meditación. Para mi sorpresa, inmediatamente sentí una sensación de alivio. Esta gratificación inmediata hizo que continuara volviendo al cojín de meditación.

Cuando llevaba dos semanas meditando, realicé una excursión de fin de semana con mi novio a una casa en la playa. En cuanto llegamos, los viejos sentimientos de miedo y depresión empezaron a embargarme. Me dirigí a mi novio y le dije:

—Lo siento, tengo que meditar un rato.

Entonces subí a una pequeña habitación que había en el segundo piso de aquella casa, en la que nunca antes había estado. Me senté en la oscuridad, en una cama impecablemente hecha, y comencé a recitar mi mantra: *So, Ham, So, Ham*. No tenía ni idea de qué significa el mantra, pero sabía que me hacía sentir mejor. *So, Ham, So, Ham*. Al cabo de un minuto de respirar y recitar el mantra, ocurrió algo milagroso. De repente, sentí que me envolvía una cálida manta de energía amorosa.

Empecé a notar un cosquilleo en mis extremidades, y mi ansiedad y depresión desaparecieron. Era el mayor sentimiento de paz que había experimentado nunca. En esos momentos estaba en sintonía con una

presencia mucho mayor que cualquier cosa que hubiera conocido. Había encontrado mi poder oculto.

Recuerdo esta experiencia como si fuera ayer. En ese momento me di cuenta de que era capaz de conectar con una energía amorosa que estaba mucho más allá de mi mente lógica o mi cuerpo físico. Me sentí completamente segura por primera vez en 9

mi vida. Salí de la habitación de invitados y bajé a reunirme con mi novio en el piso de abajo. Mi energía era más ligera, mis ojos se habían suavizado y mi espíritu había rejuvenecido. Él me miró y dijo:

—¿Qué te ha ocurrido? Pareces tan clara...

—La meditación —respondí.

Fui diligente en mi práctica de meditación durante varios meses, pero cuando me sentí mejor, empecé a aflojar. Comencé a engancharme a la seguridad, el poder y la excitación de los éxitos externos y las formas mundanas de felicidad. Me orienté hacia las relaciones románticas en busca de amor y seguridad. Me orienté hacia mi carrera profesional para sentirme realizada y satisfecha, y empecé a tomar drogas para acceder al estado que había encontrado en el cojín de meditación. Elegí el mundo externo como fuente de amor y di la espalda a la energía del Universo.

Por medio de una serie de decisiones equivocadas, en las que buscaba la seguridad fuera de mí misma, fui cayendo en picado hasta un fondo oscuro. Volví a entrar en una profunda depresión, pero esta vez estaba amplificadas por la adicción y la vergüenza. Una mañana me senté en el suelo de mi apartamento, en medio de la resaca de las drogas y el alcohol, e invoqué esa conexión energética que una vez había sentido. Recurrí al mantra de mi madre y empecé a recitar: *So, Ham, So, Ham, So, Ham*. Como si no hubiera pasado el tiempo, volví a unirme instantáneamente a ese sentimiento de amor. Era como si unas alas de ángel invisibles me recogieran de aquel suelo y me llevaran a una nueva forma de vivir que estaba más allá del miedo que había elegido. Una vez más, encontré el camino de salida.

Aquel día me comprometí a no volver a dar la espalda nunca más a la verdadera fuente de amor. Durante la última década he seguido un camino espiritual y he fortalecido mi relación con ese amor. Este amor del que hablo se conoce con diversos nombres, como Dios, espíritu, verdad o conciencia. En nuestro léxico moderno, también hay muchos que se refieren a él como “el Universo”. A lo largo de este libro, usaré estas palabras indistintamente.

Mi relación con esta energía es lo más importante de mi vida. Sin ella, pierdo mi poder, mi propósito y mi conexión con el amor. Cada día me dedico a sintonizar con esta presencia de amor a través de la oración, la meditación, las prácticas de atención al presente, y las conexiones amorosas conmigo misma y con los demás. Me responsabilizo del mundo que creo, haciendo del amor un hábito, y alimento esta conexión diariamente. Esta es la razón por la que, incluso después de décadas de ser una estudiante espiritual, aún tengo que orientarme cada día hacia el amor. He adquirido este compromiso para el resto de mi vida. Y la buena nueva es que mantenerlo se vuelve cada vez más fácil. Como cualquier nuevo hábito, cuanto más lo practicas, más divertido es. Actualmente, tengo una relación asombrosa con el Universo, y él, a su vez, nunca me falla.

10

## **LECCIÓN UNIVERSAL: NUESTRA FELICIDAD, ÉXITO Y SEGURIDAD**

### **PUEDEN MEDIRSE POR NUESTRA AUTÉNTICA CAPACIDAD DE SINTONIZAR CON LA VIBRACIÓN AMOROSA DEL UNIVERSO.**

La razón por la que mucha gente se siente infeliz, insegura y no tiene éxito es que ha olvidado dónde reside su verdadera felicidad, éxito y seguridad. Recordar dónde reside tu verdadera poder te permite unirte al Universo para lograr disfrutar de los milagros de la vida, y lo que es más importante, para que tu felicidad sea una expresión de alegría que eleve al mundo.

La alegría es un derecho nuestro de nacimiento. Lo que obstaculiza y bloquea la alegría es nuestra separación del amor. Emprendemos el camino de vuelta al amor cuando comprendemos cómo desconectamos de él

inicialmente. Cada uno de nosotros desconecta a su manera. De un modo u otro, negamos el amor del Universo y elegimos el miedo del mundo. Elegimos engancharnos al miedo que nos producen las noticias, a los miedos que sentimos en las aulas, a los temores presentes en nuestro hogar. Nos separamos del amor del Universo dando un propósito al dolor y pensando que el poder viene de las fuentes externas. Negamos el poder del amor y guardamos nuestra fe para el miedo. Nos olvidamos completamente del amor.

El texto metafísico *Un curso de milagros* enseña: “La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fuerza” [L.48:3.1]. Este es un mensaje profundo, y recuerdo que solté un suspiro cuando lo leí por primera vez.

Separarnos del amor significa que negamos la presencia de un poder superior (el Universo) y aprendemos a confiar en nuestro propio poder para sentirnos seguros. En cuanto eliges desconectar de la amorosa presencia del Universo, pierdes de vista la seguridad, la certeza y la guía clara que sigue estando a tu disposición. En cuanto te realineas con el amor y dejas de confiar en tus propias fuerzas, se te presenta una dirección clara. La presencia del amor siempre expulsa el miedo.

Unirse a la energía del Universo es como una danza asombrosa, en la que confías tanto en tu pareja que simplemente te rindes al ritmo de la música. Cuando empiezas a bailar con la energía del universo, tu vida fluye de manera natural, se presentan sincronicidades increíbles, las soluciones creativas abundan y te sientes libre.

Mi amiga Carla es un estupendo ejemplo de lo que ocurre cuando te realineas con la presencia del Universo. Carla creció en una familia que premiaba el éxito por encima de todo lo demás, y creía que uno tenía que hacer lo que fuera necesario para conseguirlo. Consecuentemente, ella creía a pies juntillas que el esfuerzo incesante, la tensión y la lucha le darían el éxito. Se dedicó durante diez años a desarrollar una destacada carrera profesional empujando, controlando y manipulando los resultados.

Creía que, cuanto más empujara, más exitosa, feliz y segura se sentiría. Su gran 11

energía le llevó a desarrollar un perfil profesional que, visto desde fuera, resultaba impresionante. Y entonces, un día, cuando estaba en la cumbre, tuvo una crisis nerviosa y todo se le vino abajo. La llevaron a toda prisa a la unidad de cuidados intensivos y la obligaron a estar de baja médica hasta que se recuperara. El mundo que conocía se había acabado.

Durante el proceso de recuperación, a Carla le ocurrió algo que cambió su vida para siempre. Una mañana despertó y se quedó inmóvil en su cama. En esa quietud, recordó una oración que su abuela le había enseñado de niña. Era la oración de san Francisco de Asís:

*¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!*

*Que allí donde haya odio, ponga yo amor.*

*Donde haya ofensa, ponga yo perdón.*

*Donde haya discordia, ponga yo unión.*

*Donde haya error, ponga yo verdad.*

*Donde haya duda, ponga yo fe.*

*Donde haya desesperación, ponga yo esperanza.*

*Donde haya tinieblas, ponga yo luz.*

*Donde haya tristeza, ponga yo alegría.*

*¡Señor!, que no busque tanto ser consolado, como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar.*

*Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra; perdonando, como se es perdonado y muriendo, como se resucita a la vida eterna.*

Por algún motivo, se sintió guiada a repetir esta oración en voz alta. Después se levantó y se puso a hacer sus cosas. Y aunque el día empezó con normalidad, a medida que pasaban las horas, las cosas se descontrolaron. Se

sentó al ordenador y un *email* surgió en su pantalla. El *email* contenía un vínculo a mi blog y le había sido enviado por una amiga a la que no había visto en años. La frase clave decía: “El éxito es algo interno”. Este tema atrapó la atención de Carla. Abrió el *email* y entró en un vídeo de mi página web en el que yo ofrecía claves para acceder al éxito a través de prácticas espirituales. Carla seguía sin tener ni idea de por qué había recibido aquel *email*, quién era yo ni por qué había llegado a mi página. Lo único que sabía es que oía una voz interna innegable que le decía: “¡Mira ese vídeo!”

Carla vio el vídeo y sintió que yo le estaba hablando directa y personalmente. Al día siguiente, mientras estaba en una librería buscando una novela, de repente un libro aterrizó en el suelo frente a ella. Era mi libro *May Cause Miracles*. Reconoció mi cara en la portada y se rió de la sincronicidad. No pudo negar aquel momento, de 12

modo que compró el libro y comenzó inmediatamente la práctica de 40 días.

Cuando ya estaba bastante avanzada en la práctica, un día le apareció una nota mía en su página de Facebook. La nota decía que yo iba a dar una conferencia en su ciudad en dos semanas. Compró su entrada inmediatamente.

Carla asistió al evento y estuvo sentada en silencio en su sitio hasta que llegó el turno de preguntas y respuestas. No le interesaba ser vista ni oída, sobre todo porque este material relacionado con la autoayuda era nuevo para ella. Entonces yo pregunté a los asistentes:

—¿Quién de esta sala ha completado la práctica de cuarenta días de *May Cause Miracles*?

En ese momento, Carla se dio cuenta de que estaba en su cuadragésimo día.

Levantó la mano involuntariamente y yo la invité a ponerse de pie y compartir su experiencia. Carla compartió que no tenía ni idea de cómo el *email* original había llegado a su bandeja de entrada, ni de cómo el libro cayó a sus pies ni de cómo había aterrizado en su pantalla el anuncio de Facebook diez días antes de que diera la conferencia en su ciudad. Continuó diciendo que, a lo largo de su recorrido con el libro, había sido guiada a

aceptar que su antigua manera de vivir ya no funcionaba y a realizar nuevas elecciones. En aquella sala llena de desconocidos, anunció que iba a dejar su trabajo estresante y que volvía a la universidad para estudiar nutrición, algo que siempre había querido aprender. Y añadió:

—Hace cuarenta días estaba muy deprimida y hoy sé que, como tú dices, el Universo me cubre las espaldas.

La historia de Carla nos recuerda que, cuando nos rendimos al poder del Universo, siempre nos guía exactamente a lo que necesitamos. Cuando recitó la oración de san Francisco, dejó de confiar en sus propias fuerzas y pidió inconscientemente ayuda al Universo.

La sincronicidad, la guía, la sanación y la abundancia están a nuestra disposición en todo momento. Lo único que tenemos que hacer es sintonizar con el Universo para poder fluir con su energía amorosa y sustentadora. Cuando estamos alineados con esta energía, la vida se convierte en un sueño feliz.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO ENTREGAMOS NUESTRA VOLUNTAD**

### **AL PODER DEL UNIVERSO, RECIBIMOS MILAGROS.**

Otra manera de rendirnos al poder del Universo es tener claro que las historias y creencias con las que cargamos dictan nuestras experiencias.

*Un curso de milagros* nos enseña que “proyección es percepción”. Esto significa que las historias que proyectas desde tu mente son las que percibes en tu vida.

13

Aprendí una metáfora preciosa sobre este principio de un profesor del Curso llamado Gary Renard. Imagina que estás en el cine viendo una película de miedo.

Estás en ese momento de la película en el que está a punto de ocurrir algo realmente malo. Sabes que si la protagonista dobla la esquina, se producirá

una situación en la que correrá peligro su vida. Tú estás lanzando palomitas de maíz a la pantalla y gritando: “¡No lo hagas! ¡No dobles la esquina!” Gary nos sugiere que pensemos que es así como estamos viviendo nuestra vida. Estamos viendo la película que es nuestra vida y gritamos: “¡No vuelvas a esa relación! ¡No aceptes ese trabajo horrible! ¡No tomes esa copa!” Pero una y otra vez nos quedamos atascados en la misma escena de horror.

Lo que proyectamos es lo que percibimos. Veamos ahora un ejemplo de cómo una antigua historia de miedo que creía haber sanado volvió a colarse en mi vida décadas después.

En la escuela de secundaria nunca tuve una pandilla de chicas. Tenía muchos amigos divertidos que tocaban en grupos y fumaban marihuana en el sótano de la casa de sus padres. Estos chicos me gustaban mucho, pero siempre me sentí fuera de onda porque no tenía un grupo de amigas. Esta experiencia me llevó a montarme una película interna que después proyecté en mi vida. Mi proyección era que yo iba por libre y nunca tendría un grupo de amigas. Esta proyección se convirtió en mi percepción durante muchos años.

Más adelante, a los veintitantos, empecé a dirigir talleres y a dar conferencias a grupos grandes de mujeres. Con el tiempo, hubo cientos de mujeres que querían estar conmigo. Mi historia empezó a sanarse y acepté que formaba parte de un colectivo de mujeres con una mentalidad similar, de un colectivo que compartía mi adicción al espíritu.

Justo cuando estaba segura de haber sanado mis antiguos miedos, me di cuenta de que no me sentía totalmente libre de esa historia. Lo cierto es que nuestras historias de miedo son escurridizas. Viven en nuestra psique y en nuestras células; permanecen en nuestro subconsciente. Justo cuando creemos que estamos libres de la falsa proyección, ¡Bang! Algo simple puede activarnos y evocar los viejos temores.

En ese momento de mi vida tenía muchas amigas y estaba segura de mis conexiones.

Sin embargo, había una amiga en mi grupo con la que nunca había llegado a sentirme plenamente conectada. Siempre se mostraba amable, pero nunca

particularmente auténtica o cálida. Algo en su personalidad activó mi antigua historia de miedo.

Cada año ella nos invitaba a una gran fiesta. Un mes antes de la fecha en que solían llegar las invitaciones, mi historia de miedo se activó. Empecé a pensar que no me invitaría a la fiesta. Se lo mencioné a mi marido, a mis amigos y a cualquiera que estuviera dispuesto a escucharme. Mi diálogo interno era: “Va a enviar las invitaciones y no va a invitarme”. Entonces, tal como esperaba, ¡envió las invitaciones y a mí no me llegó! Me sentí muy triste. Resurgieron entonces todos mis 14

sentimientos adolescentes de exclusión. Estaba enfadada y molesta.

Esto me llevó a una caída en barrena. Iba por ahí diciendo a mis amigos lo disgustada que estaba porque ella no me había invitado a su fiesta. Era una adulta actuando como una niña. Una mañana desperté muy deprimida. El primer pensamiento que me vino a la cabeza fue: “No soy lo suficientemente buena, soy una marginada”. Afortunadamente, en ese momento de mi vida ya tenía la suficiente conciencia espiritual como para observar la historia y elegir verla de otra manera.

Me dije a mí misma en voz alta: “Universo, gracias por ayudarme a sanar esto.

Perdono este pensamiento, y elijo ver amor en su lugar”. A continuación, seguí adelante con las tareas del día.

Ese mediodía había quedado a comer con un amigo y le mencioné que no había sido invitada a la fiesta. Él se rió sonoramente y dijo:

—¿Qué? ¿Estás loca? ¡Por supuesto que te ha invitado! Simplemente envíale un mensaje y pregúntale qué ha pasado.

Como había recitado la oración por la mañana, tuve la humildad necesaria para escuchar su sugerencia. Surgió de mí una respuesta involuntaria:

—De acuerdo, le enviaré un mensaje.

Cogí el teléfono y le envié un mensaje: “Hola, ¿cómo estás? No he recibido la invitación para tu fiesta. Espero que todo esté bien entre nosotras”. A los pocos segundos, respondió: “¿Qué? ¡Por supuesto que estás invitada! Envié el *email* desde una nueva cuenta para asegurarme de evitar los filtros del correo basura”. Consulté mi correo basura y, por supuesto... allí estaba la invitación.

Esta historia expone claramente que nuestra proyección crea lo que percibimos.

Como estaba tan pillada en la historia de que no había sido invitada, no me abrí a la posibilidad de que su *email* estuviera en mi bandeja de correo basura. Y esta era una posibilidad muy evidente, teniendo en cuenta que actualmente es difícil superar los filtros del *email*. Como estaba atrapada en la historia, corté la conexión con las posibilidades amorosas y me comprometí con el miedo.

La energía fluye hacia donde diriges la atención. Mi enfoque y mi atención habían sido tan negativos que había cortado toda posibilidad al amor. Cuando pronuncié la oración, abrí mi conciencia a recibir nueva información. Esta fue mi manera de salir de la proyección temerosa.

La buena nueva es que es simple salir de las proyecciones de miedo. Gary, el profesor del Curso que propuso la metáfora del cine interno, nos sugiere que consideremos qué ocurriría si fuéramos a la sala de proyección y cambiáramos el rollo. ¿Qué ocurriría si cambiáramos de proyección? ¿Qué percibiríamos?

**LECCIÓN UNIVERSAL: VES EL MUNDO QUE HAS FABRICADO, PERO**

**NO TE VES A TI MISMO COMO EL QUE FABRICA LAS IMÁGENES.**

15

Hay algunos pasos que puedes dar para recordar tu poder oculto.

**Primer paso: ¿Qué película de miedo has estado viendo?**

Usando la metáfora de Gary, tómate un momento para considerar la idea de que eres el director de la película de tu propia vida. Piensa en la película que has estado proyectando sobre tu propia vida y considera lo siguiente:

- ¿Qué historias de miedo procedentes del pasado y qué proyecciones de futuro estás viendo en tu pantalla de cine interna?
- ¿En qué sentido te impiden dichas historias sentirte seguro y feliz?

### **Segundo paso: ¿Cuál es la película positiva que has estado viendo?**

Tal como las historias de miedo te alejan del flujo del Universo, las historias positivas te fortalecen. Vamos a examinar de cerca las poderosas historias que has estado reproduciendo en tu proyector interno (Nota: es posible que ahora mismo te sientas atascado, con un montón de miedo, y que te cueste encontrar una historia positiva. Hazlo muy simple. Esa historia edificante puede ser: me siento feliz y conectado cuando cocino, o siento que fluyo con el Universo cuando corro distancias largas).

- ¿Cuáles son las historias amorosas y estimulantes que ves en tu cabeza?
- ¿De qué manera hacen que te sientas seguro y feliz?

Este ejercicio te ayudará a entender que las proyecciones positivas en las que crees apoyan tu conexión con el Universo y las proyecciones negativas te mantienen atascado. Uno de los grandes objetivos de este libro es dedicar más energía a las historias positivas y emplear las prácticas que daremos más adelante para ayudarte a sanar las negativas.

### **LECCIÓN UNIVERSAL: BUSCA EL AMOR EN LOS LUGARES**

#### **ADECUADOS.**

16

**Tercer paso: Reconecta con tu poder** Cuando te enfocas en las historias positivas, incrementas tu energía, elevas tu presencia e incluso potencias tu sistema inmunitario, lo que hace que también te sientas fuerte a nivel físico. Las historias positivas hacen que te sientas bien. Cuando te sientes bien, eres

poderoso. Tu presencia es tu poder. Cuando en la pantalla de tu cine interno se proyecta una historia que te potencia, tu percepción de la vida también queda potenciada. Cuando habitas en esta energía positiva y poderosa, te conviertes en un imán para los milagros.

Puedo describir fácilmente lo que siento cuando estoy conectada con el poder de mi presencia. Cuando estoy alineada con mi presencia, respiro con facilidad, las palabras vienen a mí sin tener que pensar demasiado, me siento auténticamente confiada y la gente resuena con mi energía. Me siento segura, calmada y fluyo con lo que esté ocurriendo a mi alrededor. Cuando estoy desalineada del poder de mi presencia, me siento atascada, débil, cansada, ansiosa e inquieta. Nadie quiere estar a mi alrededor y me siento desconectada de todos. Para mí tiene un valor incalculable entender claramente la diferencia entre cómo me siento cuando estoy conectada con mi presencia y cuando no. Esta conciencia me ayuda a darme cuenta de que estoy desalineada, y así puedo elegir realinearme al instante.

A lo largo de este libro te enseñaré a sintonizarte proactivamente con tu presencia empleando un montón de herramientas que te mantendrán conectado. Empecemos ahora mismo haciéndote más consciente de cómo te sientes cuando estás en esa energía, y de cómo responde el mundo externo a tu poder interno.

Tómate un momento para responder a estas preguntas.

¿Qué siento cuando estoy conectado con el poder de mi presencia?

¿Qué siento cuando estoy desconectado de mi poder?

Hazte muy consciente de cómo te sientes cuando estás alineado con tu poder y cuando estás desconectado. Esta toma de conciencia es el paso esencial para reconectar con tu poder oculto.

El camino de vuelta a tu poder es simple. Cuando te notes desconectado de la presencia del amor, simplemente recita esta oración para volver a la paz: *Soy testigo de que estoy desalineado de mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.*

Esta oración te reconectará con el deseo de estar unido a tu poder creativo. Tu deseo es suficiente para ayudarte a iniciar la reconexión. Comprométete conscientemente a realinearte con tu poder, y empezarás a sentir el cambio que se produce.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: TU PRESENCIA ES TU PODER.**

17

Después de una de mis conferencias, un miembro del público me preguntó:  
—

¿Estás conectada con el poder de tu presencia en todo momento?

—¡Claro que no! —respondí enseguida—. Me sacan de él continuamente, pero sé volver con rapidez.

Recuperar tu energía y el poder de tu presencia es tan fácil como la metáfora que propone Gary: en cuanto te sientas desconectado de tu poder, cambia el rollo de tu película. El poder de tu intención te permite reconocer tu energía al instante.

Recuerda que tus intenciones crean tu realidad.

El poder reside en saber que tu energía positiva expande tu vida externa. Esta conciencia recién adquirida te permite ver fácilmente cuándo estás alineado con tu poder y cuándo no. Cuando te sientas desconectado, puedes recitar la oración y volver al flujo.

*Soy testigo de que estoy desalineado de mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.*

Esta oración siempre te realineará con tu capacidad de volver al amor. Puedes volver a elegir en cualquier momento. La práctica de volver a elegir te ayuda a mantenerte conectado con el Universo. La simple elección de volver a elegir saca tu poder de su escondite y restaura tu presencia.

Los cambios más simples pueden reconectarte en un instante. Cuando practiques estos cambios conscientemente, empezarás a experimentar amor,

flujo, sincronicidad y te sentirás muy guiado. Tómate en serio estas lecciones universales y la energía de tu alta vibración te abrirá el camino para vivir una vida que supere tus sueños más audaces.

- La meditación y la oración te abren al poder del Universo.
- El miedo se presenta cuando no confías en el Universo.
- Percibes lo que proyectas. Toma conciencia de las historias de miedo que has venido proyectando en tu pantalla de cine interna.
- Tu presencia es tu poder. Sé consciente de cómo tus pensamientos, palabras y energía te desconectan del Universo. Percibe y entiende la diferencia entre la sensación de estar conectado con tu presencia y la sensación de no estarlo.
- Cuando te notes desconectado de la presencia del amor, recita esta oración para volver a la paz: *Soy testigo de que no estoy alineado con mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.*

En el capítulo siguiente vamos a profundizar en el poder de tus pensamientos y 18

energía. Te estoy ayudando a tomar conciencia de que tus intenciones crean tu realidad. Al principio, este trabajo puede resultar un poco abrumador.

Responsabilizarnos del mundo que hemos creado puede resultar atemorizante. Pero recuerda: puedes elegir cómo quieres percibir cada situación de tu vida, incluyendo tu proceso de curación. Establezcamos la intención para el capítulo siguiente sintiendo entusiasmo por el viaje y el deseo de expandir nuestra conciencia interna con gracia y perdón hacia nosotros mismos. Este proceso ha de ser alegre. Libérate y ríndete a la guía que estás recibiendo. ¡Diviértete!

19

## CAPÍTULO 2

Eres el soñador de tu sueño

Creamos aquello en lo que nos enfocamos, sea bueno o malo. Como hemos aprendido en el primer capítulo, las historias que proyectamos en nuestras pantallas de cine internas se convierten en las experiencias que percibimos como nuestra realidad. Nos pasamos el día recogiendo información e imágenes para apoyar nuestras películas internas. Estamos constantemente enfocándonos en ciertas imágenes y filtrando otras. Al hacerlo, estamos eligiendo activamente el mundo que percibimos. Cuanta más atención prestemos a ciertas imágenes, más filtramos otras.

La Lección 21 de *Un curso de milagros* dice: “Soy responsable del mundo que veo”. Esta lección refuerza la idea de que percibimos lo que proyectamos. El Curso resalta la idea de que lo que percibimos se basa exclusivamente en nuestras interpretaciones. Por ejemplo, podemos interpretar una pelea con nuestra esposa como otra razón más para divorciarnos, o podemos elegir verla como una gran oportunidad de aprender y fortalecernos como pareja. Podemos percibir un diagnóstico de salud negativo con un terror total o como una oportunidad de vivir más despacio y de empezar a aprovechar cada momento con gratitud. Por duras que sean las circunstancias, podemos elegir percibir las con amor o con miedo. Nuestra interpretación determina la percepción de la realidad que experimentamos.

Es posible que estés pensando: todo esto está bien para los que vivimos en sociedades estables y desarrolladas, donde disfrutamos de comida, seguridad y también tenemos cubiertas otras necesidades (por no decir lujos). Pero, ¿qué pasa con los que viven en los países pobres, con los que afrontan el desafío de la guerra o circunstancias amenazantes? ¿Qué pasa con los que tienen que soportar situaciones de pobreza u otras circunstancias extremas? ¿Cómo pueden elegir esas personas percibir su mundo con amor? Si bien nuestras circunstancias personales pueden hacer que varíe el grado de dificultad con que afrontamos la práctica de este ejercicio, existen muchos ejemplos de la perseverancia de la condición humana en situaciones horribles. Consideremos el caso de Elie Wiesel, que convirtió su experiencia del Holocausto en un proceso existencial que hizo de él uno de los grandes escritores y sanadores de nuestros tiempos. O el de Mahatma Gandhi, que 20

eligió protestar pacíficamente cuando dirigió el movimiento indio hacia la independencia del país. O el de Leymah Gbowee, que fue testigo de lo peor de la humanidad y ayudó a sacar a Liberia de una guerra civil terrible

liderando a las mujeres. Lo que todos estos héroes comparten es su disposición a percibir sus circunstancias con amor. El miedo les habría conducido a la violencia y a la muerte.

El amor les condujo a elevarse hacia la luz, por encima de las percepciones de oscuridad.

**LECCIÓN UNIVERSAL: NO SOMOS RESPONSABLES DE LO QUE NUESTROS OJOS ESTÁN VIENDO. SOMOS RESPONSABLES DE CÓMO PERCIBIMOS LO QUE VEMOS.**

No tienes que ser un líder mundial para vivir un cambio de percepción radical. A veces, puede ser tan simple como elegir ver tu trabajo con más gratitud, o a tu familia con más amor. Una pequeña diferencia puede cambiarte para siempre. En mi propia vida, durante años he percibido que mi cuerpo era débil porque enfermaba fácilmente. Decía de mí misma que no tenía una buena constitución, y me montaba la película de que era frágil. Esta percepción de mi cuerpo me hacía ser aún más vulnerable a la enfermedad.

Pasados los treinta, empecé a hacer planes para tener familia. En ese momento supe que tenía que introducir cambios. Quería tener un bebé en un entorno saludable y potenciar mi capacidad de quedarme embarazada. También estaba harta de la vieja percepción de mi cuerpo basada en el temor. Me dispuse a cambiar lo que veía en mi pantalla de proyección interna. Confiaba que al cambiar mi historia interna, sería guiada hacia nuevas percepciones.

De modo que me puse de rodillas y recé para tener una nueva percepción de mi cuerpo. Recé pidiendo guía, cualquiera que fuera la forma en que dicha guía llegara.

Días después recibí una llamada de mi amigo Michael, que me dijo:

—Te he reservado una cita con mi naturópata, la doctora Linda. Es casi imposible conseguir cita con ella, pero sentí claramente necesitas sus servicios, de modo que la llamé. No estaba seguro de poder conseguir la cita

—continuó diciendo—, pero entonces ocurrió algo de lo más asombroso. Mencioné tu nombre a la asistente de la doctora y se sintió feliz de poder ayudar. Ha estado siguiendo tu trabajo durante años.

La generosidad de Michael y la sincronicidad divina me dejaron tan anonadada que acepté grácilmente. Recibir la guía de esta manera me dejó asombrada. Unos meses antes de la intervención de Michael y de que decidiera mejorar mi salud, otra amiga me había hablado de la doctora Linda e intenté concertar una cita con ella. Recuerda que en ese momento aún no me había abierto plenamente a la idea de potenciar mi 21

salud. Cada vez que llamaba a su consulta y dejaba un mensaje, ni siquiera recibía respuesta. Sabía por mis amigos lo difícil que era verla, y les creí. De modo que renuncié a la doctora Linda asumiendo que estaba demasiado ocupada para aceptar nuevos pacientes. La apatía hacia mi propia salud me impedía conseguir cita. Pero en cuanto me dispuse a cambiar la percepción de mi cuerpo, Michael recibió el mensaje del Universo e intervino.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO SIEMPRE CONSPIRA PARA GUIARTE HACIA LAS SOLUCIONES QUE PROCURAN EL BIEN MÁS**

### **ALTO CUANDO TE ABRES A RECIBIRLAS.**

La clave para recibir guía espiritual es estar abierto a ella. El cambio de percepción con respecto a mi cuerpo me llevó a recibir exactamente la ayuda que necesitaba para curarme radicalmente. Gracias a los consejos de la doctora Linda, limpié mi dieta y eliminé el azúcar, la levadura, los lácteos y el gluten. Empecé a tomar suplementos saludables y a realizar limpiezas. También empecé a tomar conciencia del efecto que tenían la comida, los viajes y el estrés en mi cuerpo. Este conocimiento me dio poder. Empecé a rezar sobre mis remedios homeopáticos y suplementos. Infundía el poder de la intención positiva en las medicinas para potenciar sus efectos en mi cuerpo. Me comprometí con una nueva historia interna: estoy curando proactivamente mi cuerpo. Estoy saludable y soy libre.

En este proceso de curación tuve que afrontar algunas dificultades, pero tenía la sensación de que me estaba fortaleciendo. Había sido guiada a una

solución que suponía el máximo bien, y me sentía orgullosa de mí misma por estar dispuesta a llevarla a cabo. Aunque mi cuerpo no se curó de la noche a la mañana, esto es exactamente lo que le ocurrió a mi percepción sobre él. Y esta nueva percepción me dio la energía y la convicción para seguir adelante: me liberó del miedo y me abrió a infinitas posibilidades de curación.

Actualmente tengo plena fe en mi manera de tratar el cuerpo, y sé que me estoy haciendo más fuerte a cada momento. Ahora percibo que mis antiguos problemas de salud han sido grandes profesores. He transformado mi percepción del cuerpo, y he aprendido que es el vehículo a través del cual extiendo amor. ¡Me siento genial!

### **LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO ES NUESTRA AULA, Y CUANDO**

**ACEPTAMOS NUESTRO PAPEL DE ALUMNO FELIZ, LA VIDA SE VUELVE MARAVILLOSA.**

22

En cuanto decidí ver mis problemas de salud desde una perspectiva amorosa, fui capaz de recibir el apoyo del Universo. Nuestra manera de percibir las circunstancias de la vida determina cómo respondemos a ellas. Si vemos que tenemos dificultades con la carencia, los juicios y el miedo, entonces responderemos con carencia, juicio y miedo, bloqueando eficazmente cualquier guía del Universo.

Pero cuando elegimos ver los mismos problemas con amor, hacemos espacio para los milagros.

En cualquier situación podemos elegir como maestro al miedo o podemos elegir la amorosa guía del Universo.

### **LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO ELEGIMOS COMO MAESTRO AL**

**UNIVERSO, PODEMOS VER CON LOS OJOS DEL AMOR.**

Elegir la guía amorosa del Universo no es algo que nos resulte natural. Vivimos en un mundo basado en el temor, y nuestra tendencia básica es orientarnos hacia el miedo. Así como manifestamos amor cuando nos alineamos con el Universo, cuando nos alineamos con el miedo manifestamos caos. Y siempre estamos manifestando amor o miedo. De nosotros depende decidir cómo queremos crear nuestra realidad.

Acabar con el ciclo de manifestación del miedo es mucho más simple de lo que piensas. *Un curso de milagros* dice:

No os preocupéis por cómo vais a poder aprender una lección tan distinta de todo lo que os habéis enseñado a vosotros mismos. ¿Cómo podéis aprender? Vuestra parte es muy simple. Solo tenéis que reconocer que ya no queréis todo lo que habéis aprendido. Pedid que se os enseñe y no uséis vuestras experiencias para confirmar lo que habéis aprendido.

Los pasos siguientes iniciarán tu diálogo con el Universo. Se convertirán en la columna vertebral de tu práctica espiritual. A lo largo de este libro te animaré a recurrir a ellos.

### **Primer paso: Pide guía**

En cuanto rezas pidiendo guía, reconectas con tu sabiduría interna, con la voz del amor. Puedes soltar inmediatamente al maestro del miedo y elegir al maestro del amor dando la bienvenida a la guía espiritual. Piensa en esta guía espiritual como en un amigo amoroso, un intermediario que guía tus pensamientos del miedo al amor.

Es así de simple. Basta con pedir ayuda.

Inténtalo ahora.

23

Elige cualquier área de tu vida en la que te sientas bloqueado.

Ahora pide guía: “Gracias, Universo, por guiarme a percibir este miedo con el maestro del amor”.

Nota cómo te sientes después de recitar esta oración. Es posible que hayas sentido un alivio inmediato. Continúa usando la oración a la largo del día y presta atención a cada momento de alivio y a lo guía que recibes. Espero que este proceso de oración te ayude a ver lo fácil que es realinearte con la energía del Universo y elegir la percepción amorosa. Por mucho que hayas avanzado en el camino negativo del miedo, en cualquier momento puedes volver a elegir. Siempre puedes volver a elegir.

## **Segundo paso: Practica el Instante Santo**

Cuando rezas para aprender con el maestro del amor en lugar de con el maestro del miedo, experimentas lo que *Un curso de milagros* denomina un “Instante Santo”. El Instante Santo es el momento en que dejas tu temor al cuidado del Universo y aceptas la perspectiva del amor. Esto no es algo temporal ni está basado en el tiempo. Más bien, se trata de un instante fuera del tiempo y del espacio en el que la parte de nuestra mente que toma decisiones se da cuenta de que ha cometido un error (el

“instante no santo”), e invita a la amorosa percepción del Universo a reinterpretar la situación. El cambio de percepción nos permite entender que el mundo externo es una proyección del mundo que creamos en nuestra mente; que *el problema no está fuera, sino dentro*. Se nos recuerda que hay una presencia amorosa y espiritual que puede devolvernos la cordura. Esto es el Instante Santo. Y cuando somos testigos del Instante Santo, experimentamos un milagro.

Por medio de esta nueva oración puedes practicar el Instante Santo en todo momento. Cuantos más cambios perceptuales generes, más conectado te sentirás con el flujo del Universo. Esta práctica va a ser crucial a medida que avancemos en el trabajo de este libro.

Recientemente he sido testigo de un precioso ejemplo del Instante Santo en acción.

Un amigo mío se quejaba y contaba cuánto despreciaba a su jefe. No paraba de hablar de que su jefe les dirigía con mano de hierro, denigrándoles constantemente y creando un ambiente laboral negativo. Mi amigo estaba enfadado y disgustado con la situación, pero -¡y esto es crucial!- estaba

dispuesto a verla de otra manera. Esta disposición le llevó a decirme las palabras mágicas: “Necesito ayuda. Quiero ver esto de otra manera”. Esta petición de ayuda abrió una puerta invisible al reino universal de la guía espiritual.

El espíritu actúa a través de la gente, y aquel día el espíritu actuó a través de mí.

Mi respuesta fue enseñarle el Instante Santo. Le expliqué que entregando tus temores al amor, puedes cambiar de percepción, de modo que aquel que considerabas tu

enemigo pase ahora a ser un hermano. Juntos pronunciamos una oración: *Gracias, espíritu, por tu guía. Te entregamos este agravio y te damos la bienvenida para que reorganices todas las creencias limitantes, devolviéndolas al amor.*

Mi amigo se sintió mejor al instante. Comprobé que el alivio se reflejaba en su cara. Aceptamos el milagro del Instante Santo y nos despedimos. Una hora después, me llamó para contarme:

—Me ha ocurrido algo genial. Cuando llegué a casa, me paré en el pasillo recordando lo que dijiste. Oí tu voz decir: “Elige verlo como a un hermano”.

Entonces, miré el correo que tenía en mi mano, y la primera carta era una felicitación de Navidad de mi jefe. En ese instante he sentido una oleada de amor extenderse sobre mí, y he podido verlo como mi hermano. Me he sentido conectado con él de otra manera. Le he perdonado y he rezado para que sea feliz en las vacaciones.

—¡Vaya! —le respondí—, esto es el Instante Santo, amigo mío. Está a tu disposición en todo momento.

### **Tercer paso: Volver rápidamente**

El Instante Santo está a disposición de todos nosotros. Simplemente tenemos que elegirlo. Cuanto más practicamos el Instante Santo, más rápido volvemos al amor.

**LECCIÓN UNIVERSAL: NUESTRA FELICIDAD ES UN REFLEJO  
DIRECTO DE LA RAPIDEZ CON LA QUE  
VOLVEMOS DEL MIEDO AL AMOR.**

Esto es lo que denomino el ritmo de vuelta. ¿Con qué rapidez puedes volver al amor? El mundo que percibimos te ofrecerá incontables oportunidades de desconectar del amor. Basta con poner las noticias, entrar en un metro abarrotado o quedarse atascado en un embotellamiento para engancharse al miedo y la negatividad. El milagro no está en cómo evitar el miedo, sino en con qué rapidez podemos volver al amor.

Recuerda: el objetivo no es evitar el miedo. El miedo nunca se irá del todo y, si dedicas tu energía a intentar evitarlo, perderás la oportunidad de experimentar el Instante Santo. El objetivo es más bien no creer en el miedo.

Comprométete a practicar el Instante Santo. Cuando notes que te has quedado atrapado en una historia de miedo, usa esta oración: *Gracias, Universo, por guiarme a percibir este miedo a través del maestro del amor.* Cuando alineamos nuestros pensamientos con el amor, sentimos verdaderamente que el Universo nos respalda.

Conforme empieces a alejar tus percepciones del temor, es importante que tengas 25

claro qué mundo quieres ver. Mucha gente se queda atascada en este concepto porque, aunque están dispuestos a renunciar al miedo, conservan un sentimiento profundamente enraizado de que no merecen amor. Esta mentalidad les impide entrar en el flujo.

En cada situación tienes dos opciones: ¿Vas a aprender a través del miedo o del amor?

**LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO SIEMPRE RESPONDE A  
LA ENERGÍA QUE ESTÁ DETRÁS DE TUS CREENCIAS.**

**Cuarto paso: Da lo que quieras recibir**

Nuestra energía transmite un mensaje, y dicho mensaje siempre recibirá apoyo. Si estás alienado con un sistema de creencias basado en el miedo, tus experiencias estarán apoyadas por el miedo. Si te entrenas para elegir el amor, entonces experimentarás la vida a través de la lente del amor. No es que tus experiencias cambien, lo que cambia es tu experiencia de tus experiencias.

Podemos ofrecer un buen ejemplo de este proceso en una joven llamada Samantha, con la que he trabajado durante cinco años. Samantha es una correctora fantástica y una de las personas más asombrosas con las que he trabajado. Además de ser fantástica en su profesión, también es encantador colaborar con ella. A lo largo de los años nos hemos hecho muy amigas. Este año pasado envié a Samantha toneladas de trabajo y siempre me devolvía los encargos a tiempo. Nunca perdía el ritmo.

Curiosamente, Samantha nunca me facturaba su trabajo. Mes tras mes le pedía que me enviara la factura y entonces, o bien ignoraba el *email*, o decía:

—Ya lo haré cuando no esté tan ocupada.

Esto me incomodaba. Notaba energéticamente su apatía a la hora de recibir el pago y su temor a aceptar la abundancia. También quería honrar la gran calidad de su trabajo, y ella impedía que fluyera su abundancia. Mantuve la boca cerrada confiando en que el Universo estaba llevándola a aprender una lección importante.

Pasó el mes de diciembre y ya estábamos acercándonos a Año Nuevo. Examiné mi contabilidad y me di cuenta de que no le había pagado ni un céntimo en todo el año.

Le escribí inmediatamente un *email* diciéndole: “Hermana, por favor, ¡déjame pagarte!” Al momento respondió: “Voy a hacer la factura sin falta esta semana. El Universo me ha dejado muy clara la importancia de recibir el pago. Varios clientes se han relajado mucho a la hora de pagarme (tardan meses una vez que les envío las facturas), haciendo que requirieran un seguimiento casi agresivo. Lo he tomado como una señal. Te enviaré la factura esta semana”.

“Sí, esto es una señal”, respondí. “Si no recibes el dinero de los clientes que te quieren pagar, estás diciendo al Universo que en realidad no quieres que te paguen.

Entonces los clientes menos fiables pillan la señal del Universo y no te pagan. Ya es hora de que emitas el mensaje y el mantra: “me pagan por mi magnífico trabajo. ¡me pagan a tiempo!”

La historia de Samantha nos recuerda que recibimos la misma energía que emitimos.

Tómate un momento para reflexionar sobre dónde enfocas la energía. ¿Estás proyectando una actitud de apatía, estrés, celos o temor? Examina de cerca el hecho de que aquello en lo que te enfocas vuelve reflejado en lo que recibes.

Espero que esta lección te ayude a tomar conciencia de los mensajes que envías al Universo antes de que se conviertan en un problema. Imagina qué ocurriría si cambiaras tus hábitos antes de que el Universo tenga que emplearse bruscamente para enseñarte una lección. ¿Qué pasaría si cambiases de energía antes de que se acabara el dinero, o antes de que se deshaga el matrimonio, o antes de que la adicción te derrote? ¿Por qué no adelantarte? Cuando elegimos percibir el mundo con amor, podemos reorganizar completamente nuestra experiencia de la vida.

Aceptar esta verdad puede ahorrarte años de drama, tortura y dolor.

De modo que vamos allá ahora mismo. ¿Quieres aprender a través del amor o quieres aprender a través del miedo? En la lección siguiente te comprometerás con el amor del Universo haciendo una declaración de tu propósito.

**Quinto paso: Crea una declaración de tu propósito** Se trata de una declaración que haces al Universo. Cuando la pongas en papel, estarás firmando un contrato sagrado. Estás enviando el poderoso mensaje al Universo de que estás dispuesto a entregar tu miedo y estás preparado para dejar que el amor te muestre el camino. ¡Déjalo por escrito en un papel! Este es un paso enorme en el proceso de rendirse al Universo. No podemos

detener el proceso de aprendizaje, pero podemos alinearnos con la energía del amor para que sea mucho más divertido. Tu propósito es aprender a través del amor.

Si ya estás dispuesto a comprometerte con el aprendizaje a través del amor, declara tu propósito al Universo. Anota en una hoja de papel o en tu diario: “Estoy dispuesto a aprender a través del amor”.

Cuando haces te comprometes con el Universo de esta manera, es importante que seas consciente de cualquier historia escurridiza que pueda engancharte y llevarte de vuelta al miedo. Estas son las historias que afirman que *el dolor tiene un propósito*.

Vivimos en un mundo que favorece el dramatismo, el terror, la separación y la dureza. Hemos sido llevados a creer que sin dolor no se consigue nada. Yo estoy 27

aquí para deshacer este mito ahora. El dolor no es equiparable al propósito. Tu propósito es estar alegre, tu propósito es vivir con facilidad, tu propósito es rendirte al amor del Universo para poder vivir una vida feliz. Acepta el propósito del amor y tu vida cambiará radicalmente en este instante.

Usa esta nueva declaración de tu propósito cada día. Al despertar, afirma: “Estoy dispuesto a aprender a través del amor”. Cuando te topes con una situación difícil o con un pensamiento negativo, di simplemente: “Estoy dispuesto a aprender a través del amor”. Haz que este sea tu mantra.

Siempre que invites al Universo a reinterpretar tu miedo y transformarlo en amor, experimentarás el Instante Santo. Sigue practicando el Instante Santo para que tus percepciones empiecen a orientarse de manera natural hacia el amor. Cada palabra que decimos y cada imagen que vemos simbolizan el amor o el miedo. Cuando todos los símbolos que elegimos empiezan a vibrar con la nota del amor, nos sentimos mucho más apoyados por la vida. Aduéñate de los símbolos que eliges teniendo claro lo que quieres ver.

### **Sexto paso: Tú eres el soñador de tu sueño**

Tú eres el soñador del sueño que es tu vida. A veces, si estás desconectado del amor del Universo y te identificas con el miedo del mundo, tu sueño

puede parecer una pesadilla. Cuando confías en la guía espiritual del Universo, sales de la pesadilla a un sueño feliz. Un sueño con nuevas percepciones que reflejan la verdad de que eres amor.

En este momento sagrado, ofrécete la oportunidad de practicar un ejercicio para generar imágenes. Las imágenes en las que te enfocas constituyen el sueño que es tu vida. Por eso este ejercicio es crucial para aceptar que el Universo te cubre la espalda.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: GENERA VISIONES DEL MUNDO QUE DESEAS**

### **VER.**

*Un curso de milagros dice: “La mente es muy poderosa y jamás pierde su fuerza creativa. Nunca duerme. Está creando continuamente. Es difícil reconocer la oleada de poder que resulta de la combinación de pensamiento y creencia, la cual puede literalmente mover montañas”.*

Debemos aprender a entrenar nuestras mentes para que creen con amor en lugar de con miedo. Esta práctica es estupenda para que empieces a despertar al poder de tus propias creaciones.

28

Empieza el ejercicio de generar imágenes respondiendo a esta simple pregunta:

¿Qué quieres ver? No te excuses por la respuesta. Tal vez quieras ver un mundo sin guerras, tal vez quieras verte a ti mismo en una relación salvajemente romántica, tal vez quieras verte a ti mismo caminando por la vida sin miedo. Genera las imágenes que más anhelas.

Anota tu respuesta ahora. ¿Qué quieres ver?

A continuación, lee tu respuesta y seguidamente cierra los ojos y siéntate en silencio durante cinco minutos. Puedes seguir con esta meditación o, si deseas más instrucciones, puedes usar mi meditación guiada para generar imágenes, que encontrarás en [www.gabbybernstein.com/universe](http://www.gabbybernstein.com/universe).

Meditación para generar imágenes:

Siéntate erguido dejando que tus manos descansen sobre los muslos, con las palmas mirando hacia arriba. Cuando te sientas erguido con el alineamiento adecuado (no demasiado rígido), te conviertes en un canal para recibir energía positiva.

Cierra los ojos y lleva la atención hacia dentro.

Permite que surja tu espíritu interno (tu inspiración) y entrégate a las imágenes que quieres ver.

Deja que tu sabiduría interna genere imágenes en el ojo de tu mente.

Entrégate a esa sabiduría ahora.

Inspira profundamente por la nariz y espira por la boca.

Con cada inspiración y espiración, entrégate más plenamente a las visiones que quieres contemplar.

Enfoca conscientemente tu atención en ellas.

Permite que estas visiones de lo que quieres te guíen en este viaje hacia nuevas percepciones.

Sigue sentado todo el tiempo que desees.

Cuando estés preparado, sal suavemente de la meditación y tómate un momento para anotar las imágenes que te hayan podido venir. Tal vez querías ver un bebé recién nacido, y en la meditación has visto los ojos de un niño. O tal vez anheles una pareja romántica, y en la quietud te hayas visto dando un cálido abrazo a tu amante.

Incluso es posible que hayas visto imágenes mucho menos concretas, cuyo mensaje llegarás a entender con el tiempo.

**LECCIÓN UNIVERSAL: LAS VISIONES QUE CONTEMPLAS EN LA QUIETUD TE OFRECEN UNA GRAN GUÍA Y TE ASEGURAN**

**QUE**

**ESTÁS RECIBIENDO APOYO.**

29

Si no has experimentado ninguna imagen, tal vez hayas tenido una reacción emocional o tal vez se haya producido un cambio en tu energía. Anota lo que haya ocurrido.

Este ejercicio abre la puerta a colaborar con la energía del Universo. Cuando te rindes humildemente a través de la oración y la meditación, empiezas a recibir una guía que viene de mucho más allá que ese lugar físico. A menudo sentirás dentro de ti y a tu alrededor una presencia que guía tus pensamientos y sentimientos. No tengas miedo de sumergirte profundamente en la piscina infinita de sabiduría interna que ahora está a tu disposición. Abre tu corazón y tu mente a nuevas percepciones.

Permítete rendirte al flujo del amor que siempre te guía. Y lo que es más importante, acepta que tienes derecho a ser feliz. Tienes derecho a prosperar, a brillar, a tener éxito. Ofrecete el regalo de abrir tu mente a un mundo que está más allá de aquello en lo que te han enseñado a creer. Un mundo de infinitas posibilidades. Un mundo de amor.

Ahora mismo tienes la oportunidad de soltar la pequeñez, de elegir al maestro del amor, y de elegir ver lo que deseas. En este instante puedes experimentar el cambio que has estado anhelando.

Haz que el amor sea tu primera elección momento a momento. Sé que puedes estar pensando: “Bueno, esto está muy bien, pero, ¿qué pasa cuando mi jefe se comporta como un asno o cuando me aterran las noticias de la televisión?”

Mi respuesta es:

Cuando estés en medio de la oscuridad, echa mano de una linterna.

Los pasos que hemos delineado en este capítulo son las linternas. La luz está a tu disposición en todo momento; lo único que tienes que hacer es

encenderla orientándote hacia dentro.

Vamos a sintetizar los pasos clave de este capítulo:

- Elige al maestro del amor. Acepta que prefieres aprender a través del amor.
- Practica el Instante Santo y reza para poder aprender a través del maestro del amor y no del maestro del miedo.
- Vuelve con rapidez. Recuerda: tu felicidad es un reflejo directo de la rapidez con la que puedes cambiar del miedo al amor.
- Alinea tus pensamientos con el amor. El Universo siempre responde a la energía que está detrás de tus creencias.
- Comprométete con la declaración de tu propósito: “Estoy preparado para aprender a través del amor”.

30

- Eres el soñador de tu sueño. Crea las visiones del mundo que quieres contemplar.

Mantente comprometido con estos pasos mientras continuamos avanzando en este viaje que realizamos juntos. Las instrucciones que damos en cada capítulo se incorporan al siguiente; cada lección que aprendes te sirve en la siguiente. Cuanto más te comprometas con estas lecciones, más divertido será este libro para ti. Ahora mismo tienes la opción de aprender con alegría. ¡Vamos a por ello!

En el capítulo 3 te ayudaré a entender que el Universo siempre te está guiando para que puedas sanar tus pensamientos e imágenes de miedo proponiéndote algunas tareas divinas. De ti depende aceptar llevarlas a cabo. Ahora bien, si lo haces, se producirá una gran sanación.

31

CAPÍTULO 3

Siempre estás siendo guiado, aun cuando

creas que no es así

A medida que vayas avanzando en las lecciones de este libro, te resultará útil tener presente que el mundo es un aula y que las demás personas son las tareas que tienes encomendadas en la escuela de la vida. Cada experiencia que percibes en la pantalla de tu vida te ofrece estas dos opciones: puedes aprender percibiéndola con amor o percibiéndola con miedo. Cada ocasión es un instante santo que te ofrece una tarea espiritual y divina, en la que puedes elegir sanar o quedarte atrapado en las ataduras del pasado. Si eliges llevar a cabo estas tareas que te propone el Universo y estás dispuesto a sanar, entonces te ocurrirán muchos milagros. Pero si no quieres llevar a cabo las tareas, te quedarás atascado en historias y experiencias que ya no te sirven.

Un poderoso ejemplo de este proceso es mi amigo Lance. Mientras crecía, Lance incorporó una historia basada en el temor que decía que él no era lo suficientemente listo. Se pasaba la vida intentando controlar este miedo, y anesthesiaba su incomodidad con alcohol, relaciones, trabajo y todo tipo de comportamientos adictivos. Estos intentos de insensibilizarse no le llevaron a ninguna parte. Poco después de cumplir los 30, Lance empezó a darse cuenta de que solo estaba tratando de evitar su incomodidad, y tomó la poderosa decisión de mantenerse sobrio y emprender la senda de la recuperación.

Conocí a Lance al comienzo de su recuperación y nos hicimos muy amigos. A esas alturas yo ya llevaba diez años sobria, y era muy consciente de que el miedo puede presentarse de muchas maneras en los primeros pasos del proceso de recuperación.

Por lo tanto, era capaz de observar las experiencias de Lance y de ayudarle a ver la lección universal contenida en su incomodidad.

Cuando llevaba unos dos años sin beber, entró en relación con una mujer asombrosa. ¡Era una dama genial! Le trataba bien y respetaba sus opiniones. Aunque Lance no pudo verlo al principio, lo curioso era que el sentido del humor de esta mujer activaba sus inseguridades. A menudo le tomaba el pelo

diciéndole que no estaba enterado de las últimas noticias o que no podía cocinar ni una receta de lo 32

más simple. Estos comentarios, que solo eran una manera de tomar un poco el pelo a un amante, ponían a Lance de los nervios. Su novia solo estaba jugando con él y divirtiéndose, pero estos chistes dieron vida a los viejos temores de Lance de no ser lo suficientemente listo. Entonces proyectó su antigua historia en esta nueva experiencia, eligiendo verla a través de la lente del temor en lugar de con la del amor.

Vino a pedirme consejo sintiéndose profundamente herido y molesto. Dijo:

—Voy a tener que romper con ella. Está claro que no soy suficiente para ella. Se merece a alguien más listo que yo.

Yo le respondí con una inmovilización espiritual:

—¡Espera un momento, tío! Ahora mismo es tu locura la que está hablando. ¡Estás proyectando tus viejos temores en una situación totalmente inocente!

En pocos minutos pudo ver con claridad que había proyectado su antigua percepción de miedo en su nueva novia.

Continué explicando a Lance que esta novia era la tarea perfecta enviada por el Universo para que pudiera afrontar sus temores. Esta mujer no estaba en su vida por accidente: había sido puesta ahí por lo divino, en ese momento en el que él estaba dispuesto a sanar sus viejas heridas y a recuperarse de una vez por todas. Su compromiso de mantenerse sobrio envió al Universo el mensaje de que estaba dispuesto a jugar a lo grande en esta vida y a recuperar su fe en el amor. Le expliqué que inconscientemente había pedido una sanación mayor, y que el Universo se la estaba ofreciendo en la forma de esta mujer amorosa, que activaba todas sus inseguridades para que él se viera obligado a afrontarlas.

Al principio Lance se resistió a la idea.

—Es demasiado doloroso. No puedo afrontarlo —dijo—. Ella se merece a alguien mejor.

—¿Estás dispuesto a ser feliz y a sentirte libre? —le pregunté.

—Sí, por supuesto —dijo él.

—Entonces más te vale emprender esta tarea ahora mismo, porque de otro modo se volverá a presentar una y otra vez en todas tus parejas futuras.

Lance escuchó mi consejo y siguió los pasos que le sugerí con respecto a cómo responder a la tarea que le enviaba el Universo.

Probablemente tú también tienes una tarea del Universo esperándote. Tal vez sea una historia temerosa del pasado que proyectas en el presente. O tal vez, como Lance, ni siquiera te hayas dado cuenta de que hay algo que afrontar. Tal vez estés asumiendo que eres una víctima del mundo que ves, y que no hay nada que puedas hacer al respecto. Bueno, yo estoy aquí para destruir ese mito. Tú no eres una víctima, y puedes ser libre y feliz. Si estás dispuesto a emprender el camino hacia la libertad, ya es hora de que empieces a hacer la tarea que tienes pendiente.

33

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL MUNDO ES TU AULA Y LAS PERSONAS QUE**

### **LO HABITAN SON TUS TAREAS ESCOLARES.**

Seguidamente, enumero los pasos que compartí con Lance. Síguelos para iniciar el proceso de abordar las tareas que te propone el Universo.

**Primer paso: Reconoce la tarea y llámala por su nombre** El primer paso es darse cuenta de que lo que puede parecer una situación tremendamente incómoda es en realidad una tarea que te envía el Universo. En otras palabras, observa tu locura y llámala por su nombre: miedo. Seguidamente, acepta que este miedo ha surgido de esta manera, como una tarea divina, para potenciar tu sanación y tu crecimiento.

Observa detenida y honestamente la situación que te está causando dolor e identifica cómo activa tus creencias temerosas esa persona o circunstancia.

Hónrate por tener la fuerza de ser capaz de verla en lugar de huir de ella. Siéntete orgulloso de considerarla una tarea a realizar.

Confía en que si no estuvieras preparado para aceptarla, ¡ni siquiera habrías abierto este libro! Al elegir leer un libro como este, has firmado inconscientemente un contrato sagrado que dice que estás dispuesto a apostar fuerte, que estás dispuesto a sanar, y que estás preparado para ser libre.

**Segundo paso: Acepta que no puedes evitar la tarea** El segundo paso guarda relación con aceptar que solo puedes posponer la tarea, pero no evitarla. Si eliges no aceptar la tarea hoy, continuará presentándose en futuras relaciones y experiencias. Si la evitas, ella continuará presentándose ante ti.

En esta situación tienes dos opciones. La primera es hacer caso al miedo: enviarlo todo al carajo y salir corriendo. A veces, esta puede parecer la opción más segura pero, confía en mí, no lo es. Escapar del miedo es como correr por una pista de atletismo cerrada. Inevitablemente acabarás en el mismo lugar una y otra vez hasta que lo afrontes verdaderamente.

De modo que, en lugar de hacer caso del miedo, te recomiendo que te presentes dispuesto a realizar la tarea con gracia, a llevarla a cabo de una vez por todas. Y

confía en que el Universo nunca te da algo que no puedas gestionar.

### **Tercer paso: Honra tus sentimientos**

Presentarse a realizar la tarea que el Universo nos encomienda requiere que

34

estemos dispuestos a sentir el dolor que nos provoca para poder sanar el pasado. En el camino espiritual mucha gente se salta este paso increíblemente importante. Es fácil tapan el miedo con una afirmación e intentar hacer que se vaya a base de voluntad. Pero debajo de todas nuestras experiencias difíciles están la ira, el resentimiento y el miedo que no hemos sentido.

La práctica de sanar sufrimientos largo tiempo contenidos comienza en cuanto reconocemos que el sufrimiento está ahí. Date permiso para observar tu rabia, tu enfado y tus resentimientos ocultos. En el capítulo 2 revisitamos viejas historias que habías estado proyectando sobre las nuevas circunstancias de tu vida. Ahora tómate algún tiempo para honrar los sentimientos que viven debajo de esas historias.

Debajo de todas tus proyecciones basadas en el miedo hay profundas heridas ocultas que has ignorado por miedo a sentir ese viejo dolor. En lugar de permitir que el dolor esté presente, lo proyectas en otros, en tus circunstancias, incluso en el cuerpo físico. La parte temerosa de tu mente hará lo que sea necesario para distraerte de sentir ese dolor, porque en cuanto empiezas a sentirlo, empiezas a sanarlo. Nos apegamos al miedo por hábito. Estamos convencidos de que es más seguro negar nuestros sentimientos incómodos. Pero aquello que neguemos persistirá, por muy bien que sepamos evitarlo. Aunque afrontar nuestras heridas más profundas puede parecernos terrorífico, la libertad siempre espera al otro lado.

Cuando empieces a ralentizarte y te abras espiritualmente, es posible que tomes más conciencia de cómo te has venido resistiendo a la verdadera curación. Tal vez veas que tus patrones adictivos han enmascarado tus sentimientos, o que la intensidad de tu energía ha hecho que te muevas tan rápido que nunca te detienes el tiempo suficiente para sentir. Estas conductas son una forma de resistencia inconsciente.

La verdadera sanación se produce cuando te das permiso para observar los sentimientos que viven debajo de los mecanismos que provocan la activación de tu energía negativa. En lugar de acabar la relación, abandonar el trabajo o evitar la tarea que tienes entre manos del modo que sea, preséntate a realizarla plena y completamente, permitiéndote sentir todo el dolor y toda la rabia.

Cuando notes que la tarea que te ha enviado el Universo activa una reacción negativa en ti, respira hacia el dolor subyacente. Sentir el dolor te permite atravesarlo y le resta fuerza. Permitirte sentir el dolor te libera de temerlo. En lugar de expresarlo inconscientemente o de dedicar toda tu energía a evitarlo, puedes simplemente sentirlo. Y cuando lo haces, llevas a cabo la tarea encomendada por el Universo y sanas el hábito de una vez por todas.

Es importante indicar que, a medida que profundizas en este trabajo, es posible que empieces a descubrir sentimientos o recuerdos que te desorienten. Cuando haces el trabajo del sentimiento profundo, con frecuencia afloran a la superficie sensaciones o recuerdos traumáticos. Sé consciente de ellos y, si en algún momento te abruman, 35

busca apoyo terapéutico.

Si te sientes seguro honrando esos sentimientos, puedes empezar con esta meditación simple. Puedes encontrar el audio de la meditación guiada en [www.GabbyBernstein.com/Universe](http://www.GabbyBernstein.com/Universe). Este vínculo de recursos también incluye una lista de terapeutas, *coaches* y grupos de apoyo que pueden ayudarte si tienes que abordar algún trauma.

Siéntate en un lugar seguro y cómodo donde no vayas a ser interrumpido.

Inspira e identifica dónde viven el dolor, la ira, el resentimiento y el temor en tu cuerpo. Seguidamente, ponte las manos sobre esa zona, llevándole tu energía y atención.

Respira lenta y profundamente, permitiéndote sentir el dolor físico y emocional que allí habita.

Continúa respirando hacia el dolor y la incomodidad. Sé amoroso y delicado contigo mismo al explorar la profundidad de estos sentimientos.

Con cada respiración, libera el dolor.

A medida que respires más profundo hacia la incomodidad, empezarás a sentir que se disipa. La tensión de tu cuerpo cederá y empezarás a relajarte.

Continúa esta práctica hasta que empieces a notar una sensación de alivio.

En cuanto notes que la sensación se disipa, inspira profundamente y espira aliviado. Continúa respirando así durante un minuto.

A continuación, toma una respiración profunda hacia el lugar de tu cuerpo donde estés sintiendo dolor. Contén la respiración durante un momento

mientras presionas suavemente esa zona con las manos. Visualiza una bola de luz dorada que se vierte hacia ese lugar de tu cuerpo. Al espirar, suelta.

Toma una última inspiración profunda y suelta.

Cuando estés preparado, abre los ojos.

Esta meditación puede proporcionarte una nueva sensación de libertad, y te ayudará a afrontar con tranquilidad la tarea enviada por el Universo. Prácticala a diario, o incluso varias veces al día, permitiéndote abrazar el dolor y la incomodidad. Puedes llegar a ser tan bueno en ella que simplemente notes tus sentimientos serenamente durante uno o dos minutos, hallando un gran alivio de la rabia, la ira y el dolor ocultos.

### **Cuarto paso: Llama a la compasión**

Probablemente notarás que, a medida que empiezas a percibir tus sentimientos, se establece en ti una sensación de paz que te desengancha del miedo. El paso siguiente es llamar a la compasión. El camino hacia la curación de viejas heridas pasa por honrarte por todo aquello por lo que has pasado, reconociendo el condicionamiento 36

que has experimentado, y por amarte compasivamente volviendo al estado de paz. La compasión es el antídoto de la ira, del resentimiento y del miedo. La compasión te da permiso para soltar y permitir que se produzca una profunda sanación.

El proceso de la compasión comienza manteniendo un diálogo contigo mismo.

¿Cómo te dirigirías a un niño inocente que estuviera saliendo de un colapso? Piensa en las palabras y en la actitud amable que le ofrecerías. Seguidamente, aplícate esa misma actitud amorosa a ti mismo.

Tómate un momento para anotar algunas formas de hablarte a ti mismo compasivamente. Por ejemplo, cuando me noto atascada en una de las lecciones que me envía el Universo, me permito sentir la rabia y la ira, y después me doy cuenta de que estos sentimientos vienen de una sensación de no ser digna de amor. El miedo viene de creer que no soy suficientemente

buena. Al darme cuenta de estos sentimientos, vuelvo compasivamente al autoamor. Me digo cosas como: “Gabi, has vuelto otra vez al viejo sistema de creencias. Esas historias son tan dolorosas, y honro cómo te sientes. Entiendo lo duro que debe haber sido pasar por ahí. Siento mucha compasión por dónde estás en este momento. Estás segura sintiendo lo que sientes. Te quiero”.

Estas palabras pueden catapultarme a un lugar de calma. Esta es una práctica de autoalivio, autoamor y autocompasión.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL CAMINO HACIA LA CURACIÓN SE ABRE**

### **CUANDO TE AMAS TANTO A TI MISMO QUE LA OSCURIDAD DEL**

### **PASADO YA NO PUEDE COEXISTIR CON TU FE EN LA LUZ DEL MOMENTO PRESENTE.**

Una vez realizada la práctica de amarte compasivamente para volver a tu mente recta, estás preparado para pedir ayuda al Universo.

#### **Quinto paso: Deposita tu fe en el Universo.**

El quinto paso está diseñado para aprender a confiar en el apoyo y la guía del Universo. Recuerda, el Universo nunca te presentará unas circunstancias que no puedas afrontar. Por difícil que pueda parecer tu tarea, encuentra consuelo en el hecho de que el Universo siempre favorece la consecución del bien más alto. Cuando adoptas como sistema de apoyo al Universo, dejas de confiar exclusivamente en tu propia capacidad para resolver los problemas.

No te preocupes si lo de depositar la fe en el Universo es algo nuevo para ti. Cada capítulo de este libro te ayudará a ahondar en tu fe y a fortalecer tu relación con Él.

De momento, emprende esta nueva relación con el Universo pidiéndole ayuda 37

mediante esta hermosa plegaria:

*Gracias, Universo, por ofrecerme esta tarea divina para que sane y crezca espiritualmente. Estoy preparado y dispuesto a llevar a cabo la tarea con amor.*

*Doy la bienvenida a tu apoyo. Muéstrame dónde ir, qué hacer y qué decir.*

*Confío en que estoy siendo guiado.*

### **Sexto paso: Cuida de tu lado de la calle**

Cuando aceptas tu tarea y se la entregas al Universo para que se produzca la sanación, te sientes inmediatamente más ligero. Notas una sensación de liberación sabiendo que has emprendido el proceso de sanar viejos patrones. Cuanto más te entregues, más fe tendrás.

Pero, ¿qué pasa con las personas que tienen papeles protagonistas en tu historia de miedo? Por ejemplo, en el caso de Lance, su novia no sabía nada, no era consciente de las razones por las que él se sentía tan molesto. En cuanto él empezó a llevar a cabo su tarea, le sugerí que sanara la relación con ella. El modo de hacerlo fue expresar su temor y reconocer su tarea ante ella. Él le explicó que tenía una vieja herida que ahora estaba dispuesto a sanar. Compartió que los chistes le tocaban la herida y se disculpó por las acciones que habían sido producto de su temor. Cuando él se abrió, ambos se sintieron más cerca.

A menudo tenemos miedo a ser vulnerables, pero la vulnerabilidad es increíblemente poderosa. Genera una conexión muy auténtica. Cuando estás dispuesto a limpiar tu lado de la calle, a poner de tu parte, no tienes miedo de ser vulnerable. No hay nada más sexy que tu auténtica verdad.

### **Séptimo paso: Da la bienvenida a la curación**

El último paso consiste en permitir que la curación se produzca de manera natural.

Lo único que tienes que hacer es estar dispuesto a aceptar la tarea, llevarla a cabo y rezar para que la situación se sane. A medida que continúes con las

lecciones de este libro, ahondarás tu fe en el Universo y se te ofrecerán nuevas oportunidades de liberación. Simplemente deberás dar un paso atrás y dejar que el Universo te muestre el camino. Los milagros que se irán desplegando te dejarán asombrado.

El Universo hará por ti lo que tú no puedes hacer por ti mismo. Las mayores sanaciones que he experimentado en mi vida han venido de experiencias que el Universo había puesto ante mí, y no de cosas que yo he provocado. Esta es la belleza del camino espiritual. Cuando te rindes y dejas que el Universo mueva sus fichas, se te presenta la verdadera sanación. El Universo conspira a cada momento para llevarte hacia el pensamiento de la mente recta y la energía del amor. De ti depende 38

orientarte hacia el amor o hacia el miedo. Todo este libro es un ejercicio para orientarse hacia el amor y que acabe siendo algo automático. Ahora empieza por aceptar tu tarea y sigue estos pasos.

La recompensa de seguir este plan es que ya no te sentirás impotente ante las circunstancias de la vida, y dejarás de representar el papel de víctima. El camino espiritual te dará una sensación de poder que nunca antes has conocido: el poder contenido en la experiencia de la rendición.

Ahora mismo, rendirte o entregarte puede darte miedo. Esto es normal y es lo que cabe esperar. Haz las cosas de manera simple y empieza rindiéndote al hecho de que estás dispuesto a llevar a cabo la tarea que el Universo te encomienda. Este es el lugar perfecto para empezar.

Cuando Lance estuvo dispuesto a llevar a cabo su tarea, fue capaz de mostrarse vulnerable y auténtico con su novia. Siguiendo los pasos que hemos delineado, se liberó de los grilletes de sus antiguos temores y sanó sus falsas percepciones. Con el tiempo, su relación no prosperó, pero Lance no se sintió decepcionado. Sabía en su corazón que esa mujer había llegado a su vida por una razón. Lo divino la puso allí en cuanto él estuvo dispuesto a realizar la tarea encargada por el Universo. Aunque no siguieron juntos, la relación fue milagrosa. El milagro no fue una relación duradera, sino que Lance hiciera su tarea y cambiara su percepción de sí mismo y del mundo.

Esta gran sensación de alivio también está a tu disposición. Cuando llevas a cabo tu tarea, profundizas en tus relaciones y fortaleces tu confianza en los demás.

Aprenderás que es seguro mostrarse vulnerable. No sentirás la necesidad de esconderte del dolor del pasado porque ya no te tendrá atrapado.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: PUEDES LIBERARTE DEL PASADO CUANDO**

### **LLEVAS A CABO TU TAREA EN EL PRESENTE.**

Afrontar tus miedos y llevar a cabo tus tareas puede resultar terrorífico. Es probable que la voz del miedo haya resonado con gran fuerza a lo largo de tu vida.

En muchos sentidos, has llegado a confiar en el miedo para sentirte “seguro”. El temor ha hecho que te sintieras separado de los demás y desconectado del amor. Por lo tanto, este proceso puede provocar muchas emociones incómodas. ¡Dales la bienvenida! Es necesario estar plenamente presente para que la sanación sea completa. Da el salto y confía en el proceso.

Puedo asegurar que, cuando haces las tareas que te encomienda el Universo, te liberas. Mis mayores experiencias de sanación, recuperación y crecimiento espiritual han sido el resultado de estar dispuesta a sanar, recuperarme y crecer. Si 39

ahora mismo no te sientes preparado para afrontar tu tarea, eso también está bien. En cualquier punto del libro puedes volver al presente capítulo e iniciar este camino. Es crucial que te sientas preparado para que se produzca este poderoso cambio.

Recapitulemos los pasos que te llevan a resolver las tareas que te encomienda el Universo:

- Reconoce la tarea y llámala por su nombre: miedo.

- Acepta que no puedes evitar la tarea y estate dispuesto a llevarla a cabo. Tu disposición despejará el camino.
- Reconoce los sentimientos que viven debajo de ese viejo dolor.
- Pide a la compasión que despeje el camino.
- Pide ayuda al Universo y confía en un poder mayor que tú.
- Ocúpate de tu lado de la calle y responsabilízate de tu parte en la situación.
- Da la bienvenida a la sanación y espera milagros.

En el capítulo 4 te guiaré hacia el siguiente paso del proceso de rendirte al Universo. Te ayudaré a entender que tus imágenes, pensamientos y percepciones afectan a tu energía, y te daré instrucciones para fortalecer tu presencia energética.

Permanece abierto y receptivo, y disfruta de cada paso de este hermoso viaje que estamos haciendo juntos.

40

## CAPÍTULO 4

Tus vibraciones hablan con más claridad que  
tus palabras

Los primeros capítulos de este libro han introducido el concepto de que tus historias e ideas internas han venido creando tu realidad. Ahora es el momento de ahondar más en la comprensión de cómo los pensamientos y palabras que proyectamos afectan a nuestro campo energético, y cómo nuestro campo energético afecta a nuestra vida. *Un curso de milagros* dice: “No hay pensamientos fútiles. Todo pensamiento crea forma a algún nivel”. Cuando tienes pensamientos positivos y amorosos, y empleas palabras que te fortalecen, te sientes bien. Pero cuando enfocas tus pensamientos y palabras en la carencia, el juicio y la separación, te sientes horrible. Tus pensamientos

y tus palabras pueden afectar a tu sistema nervioso, a tu energía y, en realidad, a toda tu experiencia de vida.

Empieza por prestar mucha atención a cómo tus pensamientos y palabras afectan a tu energía. Nuestra energía es nuestra mayor fuente de poder. Cuando vibras con una energía amorosa y de alta frecuencia, lo que recibes de vuelta también es una energía amorosa y de alta frecuencia. Por el contrario, cuando emites energía de baja vibración, recibes de vuelta energía y experiencias de baja vibración. Por lo tanto, nuestro poder reside en nuestra capacidad de cambiar nuestra energía en cualquier momento dado para incrementar la probabilidad de recibir energía amorosa y de alta vibración.

Yogi Bajan, el maestro de yoga que trajo las enseñanzas kundalini a Occidente, dijo: “Si tu presencia no funciona, tampoco lo hará tu palabra”. Estar alineado con tu presencia significa que permites que la energía del Universo te atraviese de manera natural. Significa que has dejado a un lado la pequeñez y las creencias limitantes, y te has realineado con pensamientos, palabras y sentimientos de amor. Dicho de manera simple, tu energía es una expresión fluida del amor.

La promesa contenida en el alineamiento con tu presencia energética es que estarás más conectado. Esta conexión crea relaciones más profundas, un apoyo sincrónico del Universo, un acceso fácil a tu fuente de inspiración y una sensación de seguridad 41

en medio de la incertidumbre.

A lo largo de mi carrera de conferenciante he tenido muchas experiencias mágicas en las que me he sentido plenamente alienada con la presencia. Hubo una charla en particular que me enseñó el milagro de estar en presencia del auténtico poder.

Estaba dando una conferencia en Hamburgo y la mayoría del público solo hablaba alemán. El ochenta por ciento de ellos llevaban puestos unos auriculares para poder oír al traductor repetir mi charla en alemán. Era la primera vez que una charla mía iba a ser traducida a otro idioma. Antes de subir al escenario, recé, medité y pedí guía al Universo sobre cómo prestar

servicio a este grupo. A continuación, entregué mis palabras al cuidado de mi guía interno. En cuanto subí al escenario, oí a mi guía interno decir: “No confíes en las palabras. Confía en tu presencia”. Esta intuición me conmovió profundamente. Empecé hablando muy despacio. Me permití sentirme conmovida por las historias que iba contando. Y confié en que, mientras mi mensaje me conmoviera a mí, el público también se sentiría conmovido.

Hacia la mitad de la charla, miré a la gente con los auriculares puestos y les dije:

“Tengo una petición. Me encantaría que os quitarais los auriculares y que experimentarais mi charla a través de mi energía más que a través de mis palabras”.

Todos estuvieron dispuestos a hacerlo y se los quitaron. En ese momento, sentí como si estuviera en una danza energética con el público, comunicando a través de la vibración. Noté que algunas personas estaban llorando y buscaban pañuelos en el bolso. Aun sin traducir, mis palabras eran capaces de sentir la vibración de mis intenciones. Completé la charla y ni uno solo de los asistentes había vuelto a ponerse los auriculares.

A la mañana siguiente volé a Londres porque tenía programada otra charla. Era la conferenciante que cerraba un evento que había durado todo el fin de semana. Los asistentes habían escuchado a docenas de oradores entre el sábado por la mañana y el domingo por la tarde. Cuando llegué al escenario, estaban agotados. Para empeorar las cosas, llegué tarde a una sala verde (sala de espera para los oradores) que estaba llena de gente. En lugar de excusarme e ir a meditar en privado, me quedé por allí conversando, distrayéndome con los demás conferenciantes. De repente, me empujaron al escenario para dar la charla final a un grupo de personas agotadas que querían irse a casa. Como no había preparado mi energía adecuadamente, junto con el bajo nivel de energía del público, acabé dando una charla decepcionante. No es que no enunciara mis puntos ni que no siguiera el guión, lo hice. El problema fue que no recurrí a la energía del Universo para enseñar con mi presencia. Recuerda lo que dijo yogui Bhajan: “Si tu presencia no funciona, tampoco lo hará tu palabra”.

Ese día me comprometí conmigo misma y con el público asistente a mis conferencias y decidí que nunca volvería a subir a un escenario sin estar conectada con mi presencia.

42

## **LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO EXPERIMENTAS LA VERDADERA PRESENCIA DE ALGUIEN, TE RECUERDA LA TUYA.**

Con la intención de asegurarme estar presente en todas las áreas de mi vida, empleo esta hermosa práctica para soltar el miedo y alinearme con el amor. Así es como funciona:

### **Primer paso: Quítate de en medio**

El mayor obstáculo que nos impide tomar conciencia de la presencia del amor es el miedo. Cuando nuestros pensamientos temerosos se adueñan de nosotros, nos quedamos pillados en la pequeñez, y cortamos la conexión con nuestro poder. A menudo me dejo atrapar por los pensamientos y permito que mi mente deambule por la pequeñez del miedo. Sudo la gota gorda por cosas pequeñas. Puedo obsesionarme con la programación de unos vuelos que se producirán dentro de varios meses, o me quedo pillada en una historia de miedo pensando que algo podría ir mal en una remesa de *emails*.

¿Qué hago cuando me siento atrapada en mi propia locura? Reconozco que estos pensamientos caóticos son mi resistencia al amor. Soy testigo de los pensamientos y recuerdo que bloquean mi verdadera conexión con el Universo. Entonces me quito de en medio.

A través de la oración, permito que la energía amorosa del Universo lleve mis pensamientos de pequeñez y de duda de vuelta al amor.

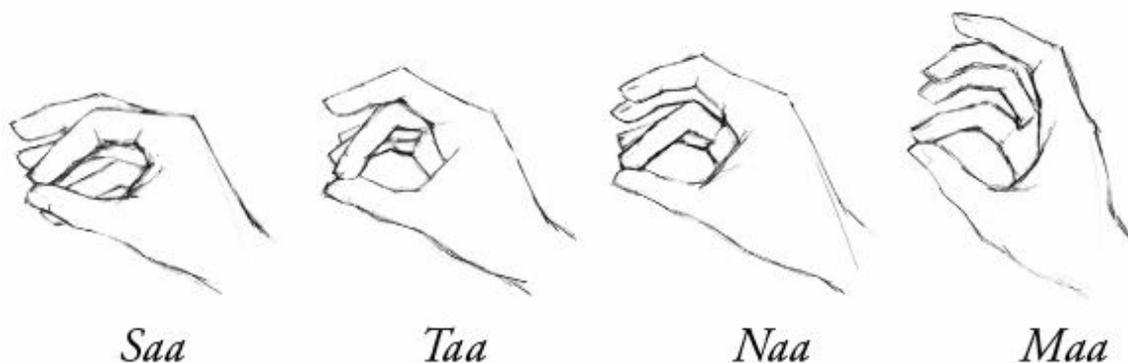
Uso la oración siguiente: *Doy un paso atrás y dejo que el Universo guíe mi camino.*

Esta oración me libera inmediatamente del deambular mental insignificante y me devuelve a la presencia de mi poder. Suelo repetir esta oración a lo

largo del día para mantenerme en contacto constante con el amor del Universo. Emplea esta oración cuando el miedo te pille.

**Segundo paso: Calibra tu energía por medio de la meditación** Medito cada día para potenciar mi conexión con el Universo y afinar mi energía.

En la meditación activamos el apoyo sincrónico y la conexión con el Universo. La meditación elimina las dudas, las limitaciones y el miedo, reconectándonos con el flujo de amor. Mientras permanezco sentada en la profunda quietud de la meditación, noto que mi energía cambia y se sintoniza con la energía del Universo. Esta forma de calibrar tu energía es como cuando un músico afina su instrumento. Cuando estamos 43



sintonizados y conectados, tomamos conciencia de la sincronicidad y de la ayuda que nos rodean.

En una ocasión, antes de dar una charla en Toronto, me senté a meditar durante quince minutos para prepararme. En esa quietud sentí un cosquilleo en mis extremidades y noté que mi energía cambiaba. Entonces empecé a recibir una visión de mí misma sobre el escenario frente a un numeroso público. Vi mi pequeña estructura física con unas enormes alas de ángel que se extendían desde mis hombros. Estas alas tenían una longitud de más de quince metros y dominaban todo el escenario. La imagen me hizo llorar. Poco después de meditar subí al escenario y las alas vinieron conmigo. Encima del escenario mantuve el mismo sentimiento con el que había conectado en meditación. Tuve una experiencia mágica con aquel público.

Me presenté con mi presencia y les ayudé a despertar la suya. Seguidamente, durante la firma de libros, una mujer vino a mí y me dijo:

—Gabby, tu charla ha sido increíblemente conmovedora. Sentí como si tuvieras tus alas de ángel extendidas en el escenario.

—Las tenía —le dije sonriendo.

Las imágenes que recibimos en meditación pueden guiarnos a recordar la magnificencia de nuestro verdadero ser. Emplea la práctica de la meditación para sintonizar con tu presencia y para manifestar tu mayor fuente de poder. Puedes escuchar un audio de meditación en [www.GabbyBernstein.com/Universe](http://www.GabbyBernstein.com/Universe).

Durante varios años he sido estudiante y profesora de meditación kundalini. Las meditaciones kundalini son muy poderosas, en el sentido de que nos conectan rápidamente con la energía del Universo. Hay una meditación simple pero profunda llamada *Kirtan Kriya* que es capaz de cambiar nuestro enfoque en el miedo y la duda y llevarnos a sentirnos profundamente conectados con el amor.

*Kirtan* significa canción en sánscrito, y *Kriya* es un conjunto específico de movimientos. Las *kriyas* están diseñadas para equilibrar cuerpo, mente y emociones, de modo que nuestra presencia se eleve y permitamos la sanación.

El *Kirtan Kriya* combina un mantra y una serie de gestos manuales (*mudras*) para elevarte y conectarte profundamente con la energía divina del Universo. Mientras practicas *Kirtan Kriya*, canta el mantra *Sat Nam*, que significa “estoy identificado con la verdad”, o “la verdad en mi nombre”.

Los *mudras*, o posiciones de los dedos, son importantes en esta *kriya* (véanse las ilustraciones seguidamente).

44

Así es como se practica *Kirtan Kriya*:

- Siéntate cómodamente en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas.
- Lleva los hombros hacia atrás y endereza el cuello. Haz que tu cuerpo se yerga y alinee, convirtiéndolo en un recipiente para recibir el amor del

Universo.

- Repite los sonidos *Saa, Taa, Naa, Maa*. Mientras cantas el mantra, imagina que el sonido entra fluyendo por lo alto de la cabeza y sale de ti por la frente (por el punto del tercer ojo).
- Durante dos minutos, canta con tu voz normal.
- durante dos minutos más. Canta susurrando,
- Durante los próximos cuatro minutos, repite el sonido en silencio para ti mismo.
- A continuación, invierte el orden, susurrando durante dos minutos, y después cantando en voz alta otros dos minutos, hasta un total de doce minutos.
- Para acabar la meditación, inspira profundamente, estira las manos por encima de la cabeza y después bájalas lentamente, extendiéndolas por los lados.

Practica esta *kriya* durante doce minutos (o menos). Te recomiendo que cantes al son de la música que encontrarás en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe).

Se sabe que practicar el *Kirtan Kriya* durante doce minutos al día reduce los niveles de estrés e incrementa la actividad de las áreas del cerebro que potencian la memoria. Usa esta práctica de meditación para ralentizarte y sintonizar.

### **Tercer paso: Establecer intenciones poderosas.**

La intención de estar en presencia es suficiente para realinearse con el amor.

Establecer una intención puede ser tan básico como declarar ante ti mismo, en silencio o en voz alta, que estás preparado para reconectar con tu presencia. Esta declaración envía al Universo el mensaje de que estás dispuesto a soltar el miedo y a alinear tus pensamientos y tu energía con el

amor. Cuando te notes desalineado, establece la intención de volver a casa. Tus intenciones son mucho más poderosas de lo que te puedas imaginar.

Piensa en las intenciones que estableces a lo largo del día. ¿Tienes la intención de hacer las cosas con rapidez? ¿De lograr y conseguir? ¿De evitar los resultados negativos? ¿De simplemente pasar el día? ¿Qué pasaría si, en lugar de las anteriores, tuvieras la intención de sentirte bien?

45

## **LECCIÓN UNIVERSAL: TUS INTENCIONES CREAN TU REALIDAD.**

Os contaré una historia sobre mi amiga Jessica que ilustra el poder de la intención.

Jessica se quejaba constantemente de que era la única soltera de nuestro grupo de amigas y tenía que esforzarse incluso para conseguir una cita. Todos sus pensamientos, palabras y energía se enfocaban en el problema de no tener pareja.

Como soy amiga suya, finalmente llegó un punto en el que tuve que intervenir. Le expliqué que toda la energía que dedicaba a decirse a sí misma y al mundo que ser soltera es horrible y que ya no quedan hombres atractivos, no le estaba ayudando a conseguir una cita. Le mostré que al enfocarse en lo negativo estaba reduciendo su energía, y eso hacía que no fuera atractiva para los posibles pretendientes. Le propuse el reto de que estableciera una nueva intención. En lugar de pasar el día quejándose de que ahí fuera no había nadie interesante, le sugerí que se enfocase en la posibilidad de que lo hubiera.

Dispuesta a escuchar mi consejo, Jessica reorientó su atención durante un periodo de tres semanas. Empezaba cada día con la intención de atraer una pareja. Se hizo muy hábil en las citas por internet, dedicó tiempo a socializar en entornos luminosos y cambió su manera de hablar sobre las citas. En lugar de quejarse de lo mal que estaba todo, empezó a decir cosas como: “Estoy manifestando a mi pareja y me estoy preparando para cuando llegue”. Sus palabras e intenciones la fortalecían. En el plazo de un mes tuvo dos

citas asombrosas, y en el plazo de cuatro meses emprendió una relación seria.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO CAPTA LO QUE TÚ EMITES.**

¿Sientes que la historia de Jessica resuena con la tuya? ¿De qué manera estás bloqueando el flujo de energía positiva hacia lo que deseas?

Si estás dispuesto a reorientar tu punto de enfoque, puedes empezar estableciendo una nueva intención. Elige poner al derecho tu energía y tus pensamientos negativos.

Identifica el área de tu vida donde has estado bloqueando el flujo de amor y establece una nueva intención. Tal vez tu intención sea pasarlo bien o centrarte más en lo que tienes que en lo que crees que te falta. Dale la vuelta a tu proyección de miedo y comienza a extender una nueva percepción basada en el amor.

Establece tu nueva intención y anótala en este momento.

Ahora que dispones de una nueva intención clara, repítela en voz alta a lo largo del día

día. Cuando despiertes por la mañana, establece tu intención con convicción. A lo largo del día, cuando caigas en el ciclo de miedo, vuelve a declarar tu intención. Al permanecer comprometido con tus intenciones positivas, empezarás a experimentar el apoyo de la energía universal.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: LA ENERGÍA FLUYE ALLÍ DONDE VA TU**

### **INTENCIÓN.**

#### **Cuarto paso: Entiende el poder de la alegría**

Las intenciones que nos fortalecen nos producen alegría, y la alegría es el catalizador de todo lo bueno de este mundo. Mi amigo Robert Holden dice: “Cuando nos comprometemos con la alegría, incrementamos nuestras

probabilidades de éxito”. Me encanta esta afirmación. Pero mucha gente ha elegido, conscientemente o no, optar por el miedo. De algún modo, nos perdemos en la historia de que el dolor tiene un propósito, o aceptamos la creencia de que una vida significativa requiere esfuerzo. Estas creencias limitantes pueden tener consecuencias devastadoras.

En realidad, cuanto más alegres estamos, más luz extendemos sobre el mundo, más poder tenemos para expresar nuestra presencia y más energía positiva emitimos.

El poder de la alegría es la fuente de energía necesaria para estar presentes y servir, la inspiración que favorece las soluciones creativas para problemas aparentemente irresolubles, y lo que nos da acceso a la generosidad para dar más donde se necesita.

Incluso la presencia alegre de una única persona es capaz de dejar una impronta tremendamente positiva en una comunidad local y en el paisaje global. La energía de la paz, del amor y de la alegría tiene el poder de cambiar el mundo. Maharishi Mahesh Yogi fue el maestro espiritual que fundó el movimiento de la Meditación Trascendental en India a mediados de los años 50, y después trajo la práctica a Occidente. Él predijo que si un uno por ciento de la población meditara, esta coherencia grupal tendría el poder de mejorar la calidad de vida de toda la población. Creía que el campo unificado, la alegría y la energía calmante del grupo sería capaz de aportar más paz y armonía al resto de la comunidad. Maharishi propuso la teoría de que cuando grupos de personas meditan juntas con una intención compartida a favor de la paz, sus ondas cerebrales alfa se sincronizan.

Seguidamente, esta coherencia de las ondas cerebrales hace que las personas que no practican meditación sientan las cualidades de la meditación en sus mentes subconscientes.

Un estudio publicado en 1976 demostró que la profecía de Maharishi era cierta. Se 47

envió a un grupo de monjes a una comunidad conocida por su nivel de delincuencia.

En este caso, el número de monjes enviados representaba el uno por ciento de la población total de esa comunidad. Los monjes practicaron la meditación y, con el tiempo, la tasa de delincuencia descendió en un asombroso 16 por ciento. A este fenómeno —el poder de la energía alegre y meditativa de cambiar el tono del consciente colectivo— se le denomina el Efecto Maharishi. La razón por la que dicho efecto funciona es que las poderosas ondas alfa del grupo de meditación son capaces de impregnar el ambiente y llegar a la gente de esa área geográfica, teniendo un efecto positivo en sus corazones, mentes y acciones. Para disponer de más información sobre el tema, consulta el artículo “Prevenir la delincuencia mediante el Efecto Maharishi”, de David W. Orme-Johnson, publicado en 2003 en *Journal of Offender Rehabilitation*.

Cuando se reúne una masa crítica de meditadores, su práctica puede aportar orden a la sociedad, e incluso a la totalidad del planeta. Carl Jung, el famoso psicólogo y psiquiatra, dijo:

*Nuestra psicología personal solo es una fina piel, una onda en el océano de la psicología colectiva. El factor poderoso, el factor que cambia toda nuestra vida, que cambia la superficie de nuestro mundo conocido, que hace historia, es la psique colectiva, y la psique colectiva se mueve siguiendo unas leyes que son totalmente distintas de las que rigen nuestro consciente.*

En lo profundo de nuestra conciencia tenemos una línea directa con el campo unificado de energía. A través de la oración, la meditación, las intenciones positivas y la alegría podemos vivificar ese campo y crear una onda de paz que tenga efectos en el mundo. Si haces de la alegría tu prioridad y sintonizas con ella a lo largo del día a través de la meditación, no solo te sentirás profundamente conectado, también tendrás un tremendo impacto en las personas y circunstancias de tu vida y en las vidas de personas que ni siquiera conoces. Tienes la capacidad de ser un activista espiritual. A través de tu energía positiva puedes aportar una gran sanación a todos los que te rodean. La energía que emitimos o bien poluciona el planeta o bien lo sana. ¿Qué eliges?

**LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO ESTÁS EN UN ESTADO DE ALEGRÍA, DEJAS UNA IMPRONTA POSITIVA EN CADA UNO DE LOS SERES DEL**

## **MUNDO.**

Ahora dispones de una variedad de herramientas conscientes a las que recurrir.

Usa las herramientas de los primeros tres capítulos para cambiar tus percepciones, y 48

usa las nuevas prácticas de este capítulo para cultivar la presencia de la alegría, la felicidad y la paz en tu vida. Esto fortalecerá tu fe en el Universo y te ayudará a manifestar el poder de tu presencia.

Cuando conectas con este poder, empiezas a notar un cambio real. La gente querrá estar a tu lado. Se sentirán elevados por tu presencia, posiblemente sin saber por qué. Estarás más vibrante y energético, más atractivo en muchos sentidos, e incluso serás más listo; y tú mismo también lo sentirás. Y lo que es más importante: tendrás una sensación de poder en un mundo que a menudo hace que nos sintamos totalmente impotentes. Cuando las tragedias del mundo parezcan abrumadoras, podrás reconocer ese sentimiento como una separación del amor del Universo. Al meditar y activar tus ondas cerebrales alfa, envías vibraciones amorosas al mundo, disipando la separación para co-crear alegría y paz con el apoyo del poder del Universo.

**Quinto paso: Oriéntate hacia la alegría y serás guiado** Ahora que comprendes que tus pensamientos, palabras, intenciones y energía pueden influir en el mundo, comprométete a orientarte hacia la alegría y la paz.

Tómate un momento para reflexionar sobre las siguientes cuestiones. Anota tus respuestas en un cuaderno.

*¿Qué te produce alegría?*

*¿Cómo puedes crear proactivamente más alegría en tu vida?*

*¿Cómo puedes llevar alegría a las áreas de tu vida que no son alegres?*

*¿Cómo sería tu vida si la alegría fuera tu prioridad?*

Pasé décadas orientándome hacia el miedo. Pero, a medida que progresaba en mi camino espiritual, empecé a pensar: “¿Cómo sería mi vida si me orientara hacia la alegría?”. Esta cuestión me llevó a realizar un experimento personal. Empecé a medir el éxito en función de cuánto me divertía. Empecé a probar nuevas aficiones, riéndome de mis pensamientos de pequeñez y haciendo cosas para buscar la alegría en toda situación, especialmente en las áreas más difíciles de mi vida. Cuando sentía que me estaba quedando pillada en una historia negativa, me planteaba el reto de intentar verla desde una perspectiva alegre. Me decía a mí misma: “¿Y si eligiera que esto fuera divertido?”. Plantearme esta pregunta en cualquier momento me devolvía inmediatamente a un lugar de alegría.

La búsqueda de la alegría no tiene que basarse exclusivamente en nuevas aficiones ni en experiencias divertidas. La alegría puede venir de la decisión de divertirse más. ¡No tienes que esforzarte por hacer que tu vida sea más alegre! La alegría es una elección.

Veamos un ejemplo. Digamos que detestas quedarte pillado en un atasco de tráfico 49

(esto es válido para la mayoría de nosotros, ¿cierto?). Esta es una situación en la que uno se siente impotente. Tienes que llegar allí donde vas, y las circunstancias externas te ralentizan. En este caso, tienes dos opciones. La primera es estar en el atasco totalmente enfurruñado, maldiciendo en silencio (o en voz alta) a los coches cercanos y tocando la bocina. Esta actitud negativa hace que te sientas frustrado e incluso podría causar algún pequeño accidente por estar tan enfadado al volante. ¿Te resulta familiar este escenario?

Examinemos ahora la segunda opción. Estás atascado en el tráfico, y te tomas un momento para observar tu frustración. En lugar de dissociarte, rezas una oración: *Universo, gracias por ayudarme a encontrar alegría en esta situación.* En un instante empiezas a orientarte hacia la alegría. En lugar de enfocarte en todas las razones por las que detestas los atascos, eliges buscar el modo de que sean divertidos, como escuchar un audio libro que nunca habías tenido tiempo de escuchar, o llamar a un amigo con el que no has hablado en las últimas semanas. Tu decisión te lleva a experimentar alegría

en una situación que aparentemente no es alegre. Entonces, el tiempo pasa volando, y antes de que te des cuenta la carretera está despejada.

Esta lección puede parecer muy obvia, pero puede ser sorprendentemente difícil de entender cuando más se la necesita. Orientarnos hacia la alegría no es algo que nos salga automáticamente. Pero, cuanto más practicamos este principio, más natural se vuelve. Tienes la capacidad de cambiar la energía de una relación tormentosa, de cambiar el ambiente de tu oficina, o de sanar tu percepción de ti mismo con una elección: la elección de orientarte hacia la alegría.

Cuando la alegría es tu prioridad, tomar decisiones se vuelve más fácil, las relaciones se vuelven más amorosas, y empiezas a confiar en que el Universo te cubre las espaldas. A medida que eliges pensamientos más amorosos, palabras más fortalecedoras, más momentos de oración, y espacios de quietud más largos sobre tu cojín de meditación, empiezas a experimentar y a expresar alegría de manera natural.

Esto te dará la libertad que anhelas. Abrirá las puertas para que el Universo te apoye de maneras que no puedes siquiera imaginar.

### **Sexto paso: Celebra el apoyo del Universo**

Cuando estás conectado con tu presencia alegre, atraes el apoyo del Universo. Por ejemplo, después de mi charla en Toronto en la que sentí mis alas de ángel sobre el escenario, fui a la sala verde para recoger mis pertenencias e ir al aeropuerto. Las únicas personas que quedaban allí eran mi amiga Julie, su marido y yo. Nos sentamos juntos durante un momento para conectar y después me levanté para irme.

Cuando me puse de pie, el marido de Julie notó que había un pequeño talismán sobre 50

la mesa. Lo cogió y me dijo:

—No sé por qué, Gabby, pero creo que esto es para ti.

Me dio el talismán. Era el ala de un ángel con la palabra *recibe* inscrita en él. Le dije:

—Sí, creo que es para mí.

Confié en que el talismán era un delicado recordatorio de que mi compromiso con el Universo había sido reconocido.

Un año después, volví a Toronto para dar otra charla. Después de la charla, una mujer vino corriendo hacia mí y me dijo:

—Gabby, ¡estoy tan contenta de que hayas vuelto a Toronto! Te vi el año pasado.

Te dejé un regalo con uno de los encargados del escenario. Era un ala de ángel que tenía inscrita la palabra *recibe*.

Tomé aire. En ese momento, entendí el verdadero significado de vivir en mi presencia y de aceptar el apoyo del Universo. El talismán del ángel no fue un accidente feliz, sino que realmente había sido mío en todo momento.

Este tipo de experiencias se vuelven la norma cuando te entregas plenamente a la presencia del Universo y permites que se mueva a través de ti. Celebra los momentos en los que te encuentras en sincronía con el Universo. Esta conexión está a tu disposición en todo momento. Lleva energía y entusiasmo al camino de la reconexión y será un proceso alegre.

Recordemos las lecciones de este capítulo:

- Quítate de en medio y deja pasar el amoroso flujo del Universo. Emplea esta oración para realinearte con la energía del Universo y poner este proceso en movimiento: *Doy un paso atrás y dejo que el Universo me muestre el camino.*
- Calibra tu energía a través de la meditación. La práctica de meditación recalibra la energía, devolviéndola a la frecuencia del amor.
- Establece la intención de conectar con tu presencia. La energía fluye hacia allí donde diriges tu intención. Cada día puedes establecer nuevas y poderosas intenciones. No pidas perdón por tus deseos y confía en que aquello en lo que te enfoques crecerá.

- Comprende el poder de la alegría. Recuerda que la alegría es el catalizador de todo lo bueno que hay en el mundo.
- Inclínate hacia la alegría y serás guiado. Permanece comprometido con la alegría pase lo que pase.
- Celebra el apoyo del Universo y disfruta de la sincronicidad, la guía y los delicados recordatorios de que estás en el camino correcto.

51

Utilizar las herramientas que te he ofrecido hasta ahora te abrirá a una manera de percibir la vida diferente de cualquier cosa que hayas conocido. Pronto empezarás a experimentar a tu lado el milagroso flujo del amor del Universo.

Cuando empiezas a sincronizarte con el Universo, pasan cosas maravillosas. En el capítulo 5 compartiré historias personales de mi vida y de las vidas de amigos que han tenido el gran privilegio de fluir con la guía del Universo. Estas historias te fortalecerán para que emprendas tu proceso de co-creación con la energía universal.

Espero que los próximos capítulos te ayuden a sumergirte más profundamente en el reino de las infinitas posibilidades que contiene una vida divinamente guiada.

52

## CAPÍTULO 5

El universo trabaja rápido cuando te lo estás

pasando bien

En 2014, mi marido y yo pasamos nueve meses buscando un nuevo apartamento. Vivíamos en la ciudad de Nueva York, un mercado competitivo que puede hacer que alquilar o comprar una vivienda sea todo un reto.

Además, nuestra búsqueda coincidió con uno de los mejores momentos de la historia reciente para los vendedores. Consecuentemente, cada nuevo piso que veíamos nos dejaba más deprimidos. Nuestra reacción a todo era: “¡Vaya! Otro piso carísimo y horrible de una larga lista”.

Perdimos rápidamente de vista la alegría de comprar nuestra primera casa. Y empezamos a sentirnos fatal porque los precios nos llevaban a comunidades en las que no queríamos vivir. Toda esa experiencia estaba empezando a pesar sobre nuestros hombros. Con el tiempo empezamos a enfermar, a pelearnos, a perder la fe en la casa de nuestros sueños.

Y entonces, una noche, después de haber pasado tres horas en Brooklyn viendo apartamentos muy caros que necesitaban reformas radicales, ambos nos vinimos abajo. Mi marido estaba enfadado y recitaba su mantra: “Esto es una lata. Esto es una lata”. Yo me sentía frustrada por haber dedicado tanto tiempo y energía a tratar de encontrar algo que no parecía existir. Y entonces, en medio de un mini-colapso, le dije las palabras mágicas a mi marido: “Tiene que haber una manera mejor. Vamos a rezar para encontrar una solución creativa”. Él afirmó con la cabeza y rezamos. Yo dije: “Gracias, Universo, por abrirnos a posibilidades creativas. Dejamos nuestros planes en tus manos. Muéstranos lo que tienes”. En unos segundos, ambos nos sentimos más ligeros. En mi cara se dibujó la sonrisa de la rendición, y en ese momento mi marido también sonreía. Estaba encantado de que por fin hubiéramos soltado nuestra necesidad de controlar. En este acto de rendición nos realineamos con la verdadera fuente de poder: el Universo.

Y entonces, tuve una idea inspirada. Le dije a mi marido:

—Cariño, ¿sabes que siempre hemos soñado con vivir en el campo? ¿Por qué no 53

invertimos la búsqueda y miramos algunas casas en la parte alta del estado?

Me miró animado y dijo:

—Eso suena *divertido*.

¡Volvíamos a estar en acción! Cuarenta y cinco minutos después, mi marido había encontrado cuatro casas en el campo. En veinticuatro horas contactamos con un agente inmobiliario y concertamos una visita a las cuatro propiedades, incluyendo una casa asombrosa sobre una montaña. Ese domingo nos fuimos al norte.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO TRABAJA RÁPIDO CUANDO TE**

### **ESTÁS DIVIRTIENDO.**

La primera casa que visitamos fue la casa sobre la montaña. Al acercarnos, mi marido dijo: “Es esta. Puedo sentirlo”. Entramos por un camino mágico, de varios cientos de metros, que ascendía serpenteando en medio del bosque. El camino acababa en un mundo encantado de jardines ingleses y paredes de piedra. Aquí y allá, objetos de mármol y plantas inusuales jugaban alegremente con la belleza del entorno natural. La parte frontal de la casa estaba rodeada de árboles que desplegaban todos los colores del follaje. Y la vista desde la sala de estar se extendía varios kilómetros. Ver este lugar por primera vez resultaba excitante y relajante al mismo tiempo. En cuanto entramos en la casa, sentí una oleada de energía amorosa recorrer mi cuerpo. Dije a mi marido y al agente: “Esto no tiene sentido, pero me siento en casa”. Continuamos viendo algunas casas más, pero ninguna de ellas parecía hacernos sentir tan bien como la casa sobre la montaña.

A lo largo de las semanas siguientes visitamos varias veces más la casa de la montaña para obtener más información sobre la propiedad. En la cuarta visita invitamos a nuestros padres para contar con sus opiniones. El día anterior a esta visita con nuestros padres, yo estaba al teléfono con mi querida amiga Colette Baron-Reid, una poderosa médium. Le estaba contando a Colette lo de la casa de la montaña. Compartí con ella mi excitación y mi incertidumbre. Ella me dijo:

—¿Has pedido una señal?

—¿Una señal? ¿Qué es eso? —le pregunté.

Colette me empezó a explicar que, cuando cambia de casa, pide una señal. Su señal es una libélula. Me dijo que, cuando encontró su última casa, supo que aquella era la suya al ver en ella un libro con una libélula en la cubierta.

Me encantó la idea de pedir una señal. Le dije a Colette:

—Realmente no me gusta la libélula. Mi señal será un búho.

No tengo ni idea de por qué elegí un búho. ¿O tal vez el búho me eligió a mí?

De modo que fuimos a visitar la casa con nuestros padres. En cuanto llegamos, ¡me di cuenta de que había una postal en la cocina con una libélula en ella! Lo tomé como 54

una señal preliminar. Aunque había encontrado la libélula de Colette, mantenía el compromiso de encontrar mi búho. De modo que di vueltas por la casa buscándolo.

Lo busqué por todas partes: en libros, en los árboles, incluso entre los platos.

Cuando estábamos a punto de irnos, aún no lo había encontrado. Entonces envié un mensaje a Colette diciéndole: “No he encontrado el búho, ¡pero he encontrado tu libélula!” Ella respondió: “¡Genial! Estuvimos hablando de la libélula, de modo que eso es suficiente”.

La respuesta de Colette me calmó y nos metimos en el coche para regresar a casa.

Antes de entrar en la autopista, mi marido y yo paramos en un pueblo a tomar un café. Cuando volvíamos al coche, me giré hacia la izquierda y vi que en el parabrisas del coche situado junto al nuestro había una pegatina con un gran búho volando. Grité:

—¡He encontrado un búho!

Era la gran señal de que el Universo nos cubría las espaldas.

Unas semanas después, presentamos una oferta por la casa y fue aceptada instantáneamente. Nos sentimos muy contentos, pero también muy nerviosos. Como esta era la primera casa que comprábamos, ambos estábamos muy alerta para no emocionarnos demasiado antes de firmar los papeles.

En el proceso de negociar los últimos detalles del contrato, viajamos a Londres, donde yo tenía que dar varias conferencias. Estando en Londres, empecé a sentir que me invadía el miedo.

En lugar de dejar que el miedo y la incertidumbre se llevaran lo mejor de mí, elegí ponerme a rezar. Tuve una conversación íntima con el Universo. Le dije:

—Gracias por mostrarme una vez más que estoy en el camino correcto. Universo, creo que necesito más búhos...

Cuando estás alineado con el bien más alto, el Universo trabaja rápido. En el plazo de una hora después de haber dicho mi oración empecé a ver búhos por todas partes.

Había búhos artísticos en los grafitis de la calle, almohadas con búhos en los escaparates de las tiendas, búhos en la ropa de la gente. ¡Había búhos por todo Londres!

Esa noche tenía que hablar en la preciosa iglesia londinense de Saint James. El amable encargado de sonido de la iglesia siempre da a los oradores la postal de uno de sus cuadros. En el pasado me había dado una postal de un oso. Esa noche se presentó con dos postales y dijo:

—Sabía que iba a venir tu marido, de modo que he traído una obra de arte para cada uno.

Le dio la primera postal de un oso a mi marido, y después dijo:

—No estoy seguro de por qué, pero he tenido la sensación de que esta era para ti...

¡Y me dio una postal de un búho! En ese momento respiré aliviada sabiendo realmente que el Universo me cubría las espaldas. Le di las gracias por el regalo y 55

di las gracias al Universo por la señal.

Dos semanas después, mi marido y yo cerramos el trato de la casa sobre la montaña. En el momento en que estuvimos dispuestos a cambiar nuestras proyecciones internas, cambiamos nuestras percepciones. Cuando nos orientamos hacia la oración y la guía interna, fuimos guiados hacia posibilidades creativas.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: LA GUÍA QUE ESTÁ DISPONIBLE PARA TI ES**

### **ILIMITADA CUANDO TE ABRES A RECIBIRLA.**

La lógica, el miedo y las limitaciones cortan nuestra conexión con las posibilidades creativas y la guía universal. En cuanto nos rendimos a nuestro verdadero poder, empezaron a llover milagros. Y rápido. Mediante el proceso de recordar y aceptar nuestro poder y energía, fuimos capaces de recuperar la fe y de emocionarnos.

El Universo es un flujo abundante de energía positiva y poderosa. Cuando te alineas con esa energía amorosa y poderosa, te conviertes en un imán que la atrae cada vez más. Cuando estás en el marco psicológico adecuado con respecto a algo y te diriges hacia ello desde una actitud alegre, el Universo empieza inmediatamente a mostrarte el camino. Tienes el poder de alinearte con lo que sea que desees ver.

Dicho alineamiento siempre será positivo para tu vida mientras te mantengas alineado con tu poder energético.

En el caso de la búsqueda de apartamentos, mi marido y yo nos llegamos a convencer tanto de que el mercado inmobiliario era caro y desastroso que nos olvidamos completamente de nuestro poder. De hecho, lo íbamos reduciendo con cada pensamiento, sentimiento y comentario negativo. La historia que nosotros mismos construimos fue la que nos deprimió.

La buena nueva es que podemos elegir percibirlo de manera diferente. Por el simple hecho de abrirnos y entregarnos a las posibilidades creativas, permitimos que el Universo resolviera. Después de una breve conversación fuimos capaces de recuperar nuestro poder, soltar nuestra historia de miedo y reconectar con la inspiración y el amor.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EMPIEZA A RECONECTAR CON TU PODER**

### **DÁNDOTE CUENTA DE QUE LO HAS PERDIDO...**

Estos son los pasos que dimos para reconectar con el Universo. Emplea estos 56

mismos pasos para recordarte la poderosa conexión a la que puedes recurrir en cualquier momento.

#### **Primer paso: Mantén la determinación de verlo con amor**

¿Qué estás diciendo (en voz alta o para ti mismo) que te está desconectando de tu poder? Por ejemplo, ¿te quejas a menudo a tus amigos de lo difícil que es encontrar pareja y tener citas a tu edad? ¿Cada día al volver a casa empiezas a quejarte de cuánto odias tu trabajo y a tu jefe, y estás deseando irte, pero te dices que ahora el mercado está muy mal como para dejarlo?

Sé honesto. Cuando hayas identificado tu historia de baja vibración, tómate un momento para sincerarte contigo mismo con respecto a cómo te hace sentir. En nuestro caso, la historia de baja vibración sobre el mercado inmobiliario estaba literalmente enfermándonos. Estábamos tan ansiosos y deprimidos que empezamos a pelearnos y a discutir sin motivo.

Tómate un momento para reconocer que tus palabras y creencias están bloqueando el apoyo del Universo. ¿Cuál es la principal historia de baja vibración que sueles repetir y cómo te hace sentir? Anótala ahora.

Mirar la historia con sinceridad lo es todo. Tu honestidad te abre la puerta a recordar y aceptar tu poder oculto. Así pues, tómate un momento para releer esa historia de baja vibración y darte cuenta de cómo te hace sentir.

Inmediatamente, di en voz alta: “Estoy determinado a ver esto con amor. Entrego esta historia y dejo que el Universo se encargue”.

Haz que este sea tu mantra. Cuando te sientas pillado en tu historia de baja vibración, obsérvala y di:

*Estoy determinado a ver esto con amor.*

Sé un testigo neutral de tu miedo y entrégalo al Universo.

**Segundo paso: Deja que tus sentimientos naveguen tu camino** El paso siguiente para desplegar tu poder oculto es tener claro cómo quieres sentirte. En mi caso, estaba más enfocada en encontrar una casa que tuviera sentido a nivel lógico que en encontrar una casa que me hiciera sentir que estaba *en casa*. En cuanto soltamos la lógica y dejamos que nuestros sentimientos dirigieran la navegación, el Universo pudo entrar.

**LECCIÓN UNIVERSAL: NO PIDAS PERDÓN POR CÓMO DESEAS SENTIRTE.**

57

En el capítulo 4 te llevé a establecer un compromiso con la alegría. Ahora es el momento de plasmarlo plenamente. Tómate un momento para tener absolutamente claro cómo quieres sentirte. ¿Qué sensación te produce estar alegre? ¿Qué quieres manifestar en tu vida y qué quieres sentir? Anótalo ahora.

**Tercer paso: Pide una señal.**

¡Esta es la parte divertida! Es el momento de pedir tu señal. Recuerda, pedir una señal implica que estás dispuesto a colaborar con el Universo. Significa que estás comprometido a soltar la estructura y el control para dejarte guiar por un poder más grande que tú. Si no te llega la señal, ¡eso también es una señal! Pedir guía clara es un ejercicio que haces para recibir una dirección buena y ordenada que no guarda relación con lo que tú piensas que es correcto. Recuerda esto y confía en que el Universo tiene un plan mejor que el tuyo.

Puedes pedir una señal que te guíe hacia cualquier cosa que desees. Si no estás seguro de una decisión o simplemente quieres saber que estás en la buena pista, pide una señal. Y no te obsesiones con qué debería ser tu señal. Simplemente elige lo primero que te venga a la cabeza. Tal vez pienses en un animal, en una canción o en el título de un libro. Permite que cualquier cosa que se te ocurra sea tu señal. Deja que te venga naturalmente y comprométete con lo que escuches.

Con frecuencia, la gente recibe señales que son secuencias de números, como 1111

o 444. O tal vez tu señal sea una canción, una fragancia o un nombre.

Sin pensar demasiado, decide cuál va a ser tu señal. Anótala ahora.

**Cuarto paso: Ponlo en manos del Universo y ten paciencia** Ahora vamos a entregar tu deseo al Universo con una oración: *Gracias, Universo, por ofrecerme claridad. Muéstrame una señal de que estoy yendo en la dirección adecuada.*

Ahora ten paciencia.

Recuerda, en el momento en que entregué mi necesidad de encontrar un búho, creé el espacio para que el búho pudiera aparecer. Procura no controlar tu señal. He tenido amigos que han intentado manipular las tuyas. Por ejemplo, una amiga eligió que el número 108 sería su señal. Si veía el número 54, pensaba que también era su señal, porque 54 por dos da 108. No vayamos tan lejos. Si estás yendo en la dirección adecuada, tu señal será clara como el cristal. Y recuerda siempre que, si no está claro, eso también es la guía divina. Colette Baron-Reid dice que tu señal tiene que ser tan clara como una valla publicitaria, de manera que no puedas negarla.

58

Algunas señales llegan rápidamente y otras llevan su tiempo. Si no la recibes de manera inmediata, no te preocupes. Es posible que tengas que limpiar algunos temores personales o que tengas que fortalecer tu fe antes de recibirla. Si no consigues la señal inmediatamente, considera que tu impaciencia podría estar bloqueándola.

A menudo, cuando estamos impacientes es porque no confiamos en el resultado. Si sientes impaciencia, tal vez sea porque tienes miedo de que algo no ocurra exactamente como quieres o cuando quieres. Recuerda que esta necesidad de controlar el resultado surge de tu falta de fe en el Universo. También puedes creer que, si lo que deseas no ocurre dentro del plazo de tiempo que tú quieres, sucederá algo malo. Lo peor de esto es que harás que dependa tu felicidad y seguridad de ese resultado.

Cuando depositas tu felicidad y tu seguridad en un resultado, pierdes de vista un plan que está más allá del tuyo. Cortas la comunicación con el Universo y desconectas de las infinitas posibilidades que podrían ocurrir. La clave para soltar el control es entregar tus necesidades y obsesiones externas y recordar que nada puede arrebatarte tu verdadero poder: el amor y la paz dentro de ti.

En cuanto abrazas tu paz interna y entregas el resultado, en ese momento el Universo puede ponerse verdaderamente a trabajar. Un poderoso ejemplo que suelo oír guarda relación con las mujeres que están tratando de concebir. Veo que muchas de mis amigas se obsesionan por cuándo se quedarán embarazadas, o con por qué tardan tanto en conseguirlo. Hacen un seguimiento de su ovulación, orinan sobre palitos y tienen sexo sin pasión, pues solo les preocupa el resultado. Cuando eso no funciona, muchas recurren a la fertilización *in vitro*. Curiosamente, he visto que muchas de estas mujeres conciben inmediatamente antes de la fertilización *in vitro*.

¿Por qué? La inminencia del procedimiento les ayuda a relajarse y a confiar en un plan que está más allá del suyo, lo que permite a la naturaleza hacer su trabajo.

Imagina que viviéramos con una presencia de paz que fuera independiente del resultado. La clave para vivir esa paz es entregarse, rendirse. Seguidamente, cuando creas que te has rendido, ríndete un poco más. Confía en el poder del Universo y relájate en la energía de la receptividad. Mantente comprometido con tu oración, relájate y déjate guiar por las señales del Universo. Esto puede parecer difícil cuando estás profundamente apegado a un resultado, pero llegarás a aprender que rendirse es mucho más fácil.

El Universo nos ama y nos apoya; simplemente tenemos que recordar que hemos de alinearnos con la energía del amor para poder recibirlo. Deja que

tus señales sean suaves recordatorios de que eres amado y estás siendo guiado.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: SIEMPRE ESTÁS RECIBIENDO APOYO.**

59

**Quinto paso: Da la bienvenida a las posibilidades creativas** Pedir señales solo es uno de los modos de recibir apoyo del Universo. También deberíamos estar abiertos a las oportunidades creativas. En cuanto mi marido y yo fuimos más allá de las limitaciones de nuestras ideas prácticas y nos abrimos a posibilidades creativas, el Universo entró en acción. Cuando estamos dispuestos a diseñar nuestra vida desde un lugar creativo, el Universo puede salir a jugar.

Si estás preparado para contemplar posibilidades creativas, recita esta oración: *Gracias, Universo, por transformar las limitaciones y las dudas en posibilidades creativas.*

Emplea esta oración cuando tu mente lógica se esté llevando lo mejor de ti y permanece abierto a captar maneras nuevas e innovadoras de percibir tus circunstancias. Tal vez recibas un mensaje de un amigo, o tal vez venga de una canción o de un libro. En tu camino aparecerá algún tipo de orientación clara hacia las ideas creativas. Estate dispuesto a soltar lo que piensas que necesitas y permite que el poder del Universo te guíe.

Practicar las lecciones de este capítulo te ayudará a conectar con una energía más juguetona. Cuando estás dispuesto a jugar, a divertirte y a ser creativo, se abre un canal para comunicar con la energía amorosa del Universo. La alegría es la gran creadora. He descubierto que, cuando no me divierto, me siento bloqueada y atascada, y mi sistema de guía interna se cierra. Ahora bien, en cuanto decido realinearme con la diversión y la creatividad, siento que la energía vuelve a fluir, haciéndome cosquillas por todo el cuerpo. Esa energía alegre y divertida está alineada con el amor del Universo. En parte, esta es la razón por la que los niños experimentan muchos más deleites y maravillas que los adultos. Debemos conectar con nuestro niño interno y comprometernos a desaprender las limitaciones del mundo para poder recordar el espíritu juguetón de nuestra verdadera esencia, que es amor.

En este estado recibirás señales y la guía será algo natural.

¿Qué ocurriría si decidieras jugar y divertirte más? Este concepto puede provocar resistencias porque se nos ha enseñado a vivir de la manera opuesta. Se nos enseña que debemos esforzarnos por conseguir nuestros objetivos y que el éxito viene de

“provocar que las cosas ocurran”. Aprendemos que las cosas buenas cuestan sangre, sudor y lágrimas. Yo te reto a ir más allá de estas creencias de limitación y sufrimiento. Te reto a aceptar que estás aquí para divertirte.

Sinteticemos los pasos de este capítulo:

- Sé testigo de tu historia de baja vibración y de cómo te hace sentir.
- Honra lo que deseas y cómo quieres sentirte.

60

- Elige la señal que será el delicado recordatorio del Universo de que estás alineado con la energía y el flujo del amor.
- Deja tus deseos en manos del Universo y sé paciente. La paciencia es clave para recibir guía.
- Permanece abierto a captar posibilidades creativas.

Establece un estado mental en el que seas capaz de conectar con el Universo. Has negado tu poder demasiado tiempo. Ahora es el momento de recibir amor, luz y una profunda sensación de conexión.

Si tienes dudas con respecto a este proceso, no temas. En el capítulo 6 te enseñaré que hasta los obstáculos te ofrecen guía. Cuando conectas con la energía amorosa del Universo, todos los aspectos de tu vida se convierten en una divina oportunidad para alcanzar un crecimiento óptimo, sanación y libertad. Comprométete con las nuevas plegarias y afirmaciones, y abre el corazón a continuar en este hermoso viaje lleno de nuevas percepciones.

Al concluir este capítulo, me estoy tomando un momento para reflexionar sobre dónde estoy y cómo estoy dejando que la diversión me muestre el camino. La diversión me ha llevado a este mismo momento. Estoy sentada en mi escritorio, contemplando un paisaje precioso desde mi nuevo despacho en la casa sobre la montaña. Sonrío sabiendo que el Universo tenía un plan para mí, y me siento agradecida de haber seguido la guía recibida.

61

## CAPÍTULO 6

Los obstáculos son desvíos que te llevan en la

buena dirección

Una tarde cogí un taxi con mi marido para ir a otra parte de la ciudad para asistir a una reunión. En el taxi tuvimos una pequeña discusión sobre algo insignificante. La discusión fue ridícula, pero nos irritó a ambos de tal modo que no podíamos soltar. Por desgracia, estas discusiones tontas se habían vuelto normales. Llevábamos varios meses peleándonos por nimiedades, y parecía que no encontrábamos la manera de salir de ese patrón. Si bien en esas situaciones tenía muchas ganas de “tener razón”, también quería ser feliz. De modo que, después de unos minutos de pelea, mi sabiduría interna intervino ofreciéndome guía.

Oí: “Reza por la sanación y la resolución”. Pedí un Instante Santo e invité al amor.

Me dije a mí misma: “Gracias por reorganizar esto y por ayudarme a soltar la pequeñez”. Sentí que la energía de mi marido se aligeraba.

Después de nuestra reunión, fuimos al ascensor para descender a la planta baja y abandonar el edificio. Cuando se abrió la puerta del ascensor le dije:

—Espera, tengo que hacer una pregunta más.

Volví a la oficina, recibí la respuesta a mi pregunta y regresé al ascensor. Bajamos 17 pisos y aterrizamos en lo que se suponía que era la planta baja. Nos quedamos esperando un momento pero la puerta del ascensor no se abría. ¡Nos dimos cuenta enseguida de que estábamos encerrados! Era la segunda vez que me quedaba encerrada en el plazo de un año, de modo que empecé a alucinar. Al recordar que mi marido tiene claustrofobia, mi miedo se multiplicó. Los primeros minutos que pasamos encerrados en el ascensor me parecieron horas. Estábamos sudando, nos quitábamos capas de ropa y dábamos vueltas mientras intentábamos conectar con el director del edificio a través del teléfono de emergencia. El director nos decía que el técnico ya venía de camino. En Nueva York, decir que alguien “viene de camino” no significa que esté a punto de llegar. Por lo que sabíamos, podría quedarse atascado una hora o más en el intenso tráfico de la ciudad. Estábamos encerrados y no teníamos ni idea de cuándo podríamos salir.

Transcurridos unos diez minutos, volví a escuchar mi voz interna. La voz de sabiduría me dijo: “Esto va a ser duro para Zach. ¡Debes ser amable con él!” El mensaje me llegó alto y claro y reorienté la atención hacia mi marido. Empecé a hacerle cosquillas en la espalda, a frotarle las orejas, y a hablarle de las cosas que le interesan. Incluso le dejé hablar de cómo quería diseñar la cocina de la casa sobre la montaña. Estaba haciéndole todas las cosas que siempre quiere que le haga. Le estaba dando amor y atención. En ese momento, encerrada en el ascensor, mi atención se dirigió hacia lo que realmente importaba: la conexión con mi marido. ¡Y

funcionó! Habían transcurrido unos veinte minutos y mi marido todavía conservaba la calma. Estaba disfrutando del masaje y tuvimos algunas ideas creativas para nuestra nueva casa. La claustrofobia no le abrumaba, más bien se sentía en paz.

Cuando llevábamos unos 45 minutos encerrados, fui yo la que empecé a ponerme nerviosa. Pronuncié una plegaria en voz alta: “Universo, ¡necesitamos tu ayuda!

Estamos preparados para salir de aquí...”. A los pocos minutos oímos al técnico trabajando en la puerta. Poco después, la puerta se abrió y vimos que nos habíamos quedado atascados entre el primer y el segundo piso. Cogimos nuestras cosas y saltamos del ascensor a un recibidor lleno de gente que volvía de comer. Nos sentimos aliviados de estar fuera. En ese momento, mi marido miró su reloj y era la 1:11 p.m. Respiramos con deleite sabiendo que las secuencias del número 1 son una señal de que el Universo te está guiando. Doreen Virtue, autora y médium, dice que cuando ves el número 1 en secuencia hay guía a tu alrededor.

Junto con esta experiencia, el Universo nos ofreció una preciosa tarea espiritual, un delicado recordatorio de que los obstáculos son desvíos que van en la buena dirección. Aunque quedarte encerrada en un ascensor con tu marido claustrofóbico durante 45 minutos puede parecer una pesadilla, en realidad fue una bendición. En el taxi había rezado pidiendo un milagro que nos sacara del ciclo de pequeñas discusiones continuas y que me

reconectara con mi marido. Y ese día el Universo nos encerró en un ascensor hasta que pudimos recuperar nuestro amor y nuestra conexión.

Cuando pides guía, el Universo puede ofrecerte alguna sorpresa inesperada. A veces, las lecciones divinas adquieren formas extrañas. En nuestro caso, quedarnos encerrados en el ascensor me llevó a soltar las pequeñeces y a devolver mis pensamientos al amor, reorientando mi energía hacia mi marido. Cuando se retiró todo lo demás, pudimos realinearnos con lo que es verdad, que es el amor.

Esta historia nos recuerda que toda situación puede contemplarse como una poderosa oportunidad de permitir que el Universo reoriente nuestro camino. Cuando invocamos el Instante Santo a través de la oración, nos realineamos con la energía del amor. Entonces nuestra conciencia amorosa se expande, y nos hacemos receptivos a una guía que puede indicarnos algo muy diferente de lo que teníamos 63

planeado. Lo único que tenemos que hacer es confiar en que cualquier cosa hacia la que hayamos sido guiados es exactamente lo que necesitamos. Incluso las situaciones que parecen ser obstáculos en realidad son oportunidades, desvíos que nos llevan en la buena dirección. Confía siempre en la dirección que marca el Universo sabiendo que estás siendo guiado hacia el amor.

**LECCIÓN UNIVERSAL: LOS OBSTÁCULOS SON DESVÍOS QUE TE**

**LLEVAN EN LA BUENA DIRECCIÓN.**

*Un curso de milagros dice: “Los milagros reorganizan la percepción y te liberan de toda carencia y aislamiento”. Practicar el Instante Santo y adoptar la mentalidad milagrosa es el camino más directo hacia la gracia. Es posible que no siempre se te presente inmediatamente una dirección clara, pero has de saber que estás en la dirección correcta. Esto es crucial para tu paz y felicidad: cuando “sabes” y aceptas que hasta los obstáculos más difíciles pueden ser una intervención divina, ahondas tu fe en el Universo.*

Cuando eliges ver que los obstáculos son desvíos que van en la buena dirección, empiezas a encontrar un significado más profundo y crecimiento personal en medio de la incomodidad. Tal vez puedas conectar con un propósito superior, hacer una conexión real con alguien, o incluso seguir un camino que reorienta el curso de tu vida en un sentido que acabará siendo positivo y que no hubiera sido posible de otra manera. Con amor, podemos transformar todos los obstáculos que percibimos en las mayores lecciones de nuestra vida.

A lo largo de mi vida he conocido a muchas personas que han afrontado heroicamente sus desvíos con una mentalidad milagrosa, cambiando el curso de sus propias vidas y de las vidas de otros. Un poderoso ejemplo de esto es mi querida amiga Kris Carr. Es posible que conozcas a Kris: es una líder muy conocida en el mundo del crecimiento personal y las prácticas para el bienestar. El día de San Valentín de 2003, a los 31 años, le diagnosticaron una forma rara de cáncer de nivel cuatro. Gracias a una enorme cantidad de práctica espiritual, amor y sabiduría interna, Kris fue capaz de elevarse por encima del temor del mundo y abrazar el amor del Universo. Fue capaz de ver este obstáculo que la vida le presentaba como un desvío divino que le llevaba en la buena dirección. El cambio de percepción que ha vivido le ha llevado a sanar su cuerpo holísticamente, y a ser una voz de sanación y transformación para las masas. Cada año su tumor mengua, y cada año está más libre de miedo. Kris sabe que la verdadera curación es liberarse del miedo, y que ha venido aquí para compartir esta historia. Ella ama su cuerpo por todo lo que es, y ha abrazado este obstáculo que le presenta la vida como la mayor oportunidad de servir 64

y crecer espiritualmente. Kris es mi heroína.

¿Qué pasaría si todos nosotros manifestáramos a nuestra Kris Carr interna?  
¿Y si fuéramos capaces de afrontar el miedo con una mentalidad milagrosa, reorientándolo hacia el propósito y el amor? ¿Cuán diferente sería el mundo si todos viviéramos así?

Esta es mi misión: guiarte a elegir el amor pase lo que pase, de modo que puedas transformar todos los obstáculos en oportunidades para crecer espiritualmente.

La clave para confiar en el plan del Universo es soltar todos los resultados.

Cuando nos obsesionamos con cómo “debería” salir algo, desconectamos del flujo de la guía universal. La energía asociada a la mentalidad de los “debería” es controladora y manipuladora. El Universo no se alinea con esa energía y de esa manera cortamos la comunicación y la receptividad. Por otra parte, cuando soltamos el resultado abrimos nuestra percepción del mundo y nos permitimos ser guiados.

Mi antigua cliente de *coaching*, Sara, pasó muchos años saliendo con cierto tipo de hombres, el tipo de hombre con el que ella creía que “debería” estar. Sobre el papel, estos tipos tenían todas las credenciales: buen aspecto, dinero, una fe religiosa compatible y valores compartidos. Ella creía que estaba en el mejor camino para crear una relación a largo plazo y, sin embargo, una y otra vez, estas relaciones acababan abruptamente. En cada ocasión, su novio parecía acabar la relación sin causa aparente, diciéndole algo de este tipo: “No estoy seguro de por qué tengo que acabar con esto. Eres genial y eres todo lo que creía que estaba buscando, pero por algún motivo creo que no soy el hombre adecuado para ti”. Cuando conocí a Sara, ella tenía 40 años, estaba soltera y se sentía completamente perdida. Vino a mí para realizar sesiones privadas de *coaching* a fin de “arreglar” lo que estuviera mal en ella para poder mantener una relación duradera.

Después de cuatro meses de tratamiento, y tras un pequeño retroceso, en una sesión se puso a llorar diciendo:

—Gabby, estoy de acuerdo. Durante toda mi vida he estado tratando de atraer al tipo de hombres con los que mi madre quería que estuviera. Mi padre estuvo ausente de mi vida, y mi madre me dijo que sería feliz con un hombre católico y triunfador que ganara mucho dinero y proveyera para mí. De modo que he estado obsesionada tratando de encontrar al hombre de los sueños de mi madre.

Honré a Sara por estar dispuesta a ver su patrón marcado por el temor. Después compartí con ella que su energía controladora era probablemente el motivo por el que no había podido mantener una relación a largo plazo. Cada uno de los hombres con los que había estado había sentido su temor y su vibración controladora, y sabía intuitivamente que no encajaba.

Había llegado el momento de que Sara reorganizara su percepción y se realineara con el poder del Universo. El primer paso consistió en ayudarla a ver cómo había bloqueado su conexión con la guía universal. Necesitaba hacerle entender que, lo 65

que percibía como obstáculos, en realidad eran desvíos que la llevaban en la buena dirección. Mediante sus fracasos relacionales, el Universo estaba diciéndole que el hombre ideal de su madre no era necesariamente su hombre ideal. También ayudé a Sara a ver que su energía controladora, basada en el miedo que su madre le había inculcado, no era atractiva, y hacía que casi cualquier hombre quisiera alejarse de ella.

El paso siguiente consistió en ayudar a Sara a liberarse de sus necesidades y expectativas, y a entregarse a una guía y a una sabiduría más allá de su lógica y de su razón. Era el momento de acudir al Universo en busca de ayuda. Le ofrecí una oración para ayudarla a soltar el control y abrazar el flujo. La oración dice: *Gracias, Universo, por ayudarme a ver más allá de mis limitaciones. Gracias por expandir mis percepciones para que pueda atraer el auténtico amor.*

Durante más de un mes, Sara recitó esta oración cada día. A medida que pasaban los días, empezó a sentir una profunda sensación de alivio y felicidad. Le encantaba la idea de no estar obligada a tenerlo todo calculado y poder dejar de controlar sus relaciones románticas. La capacidad de Sara de permitir que esta oración reorganizara su energía fue el milagro que había estado esperando. Por primera vez se sintió completa en sí misma, sin estar en pareja.

Al confiar en que el Universo le guardaba las espaldas, Sara se volvió superatractiva. De repente, todo tipo de hombres le empezaron a pedir citas, hombres a los que no esperaba resultar atractiva. Estos hombres eran muy distintos del modelo de hombre ideal de su madre, pero le parecían asombrosos. Uno de ellos en particular, Michael, fue muy persistente. A nivel lógico, Michael no le encajaba.

No tenía la vida resuelta y, a nivel profesional, se esforzaba por salir adelante.

Además, no era católico. En otras palabras, no tenía ninguna de las características que Sara había buscado anteriormente. Sin embargo, continuó diciendo sí cada vez que él la invitaba a salir.

Después de salir con Michael durante unos meses, un día Sara me llamó de repente y me dijo:

—Gabby, nunca he sido tan feliz en mi vida. Michael hace que me sienta tan segura, tan confiada. Me encanta estar con él. Siento que me ha estado esperando todo este tiempo. Estoy muy contenta de haberme abierto a recibirle.

Diez meses después se comprometieron.

Sara tenía razón: Michael la había estado esperando. Y el Universo lo sabía. Cada uno de los hombres que habían roto con Sara a lo largo del camino podía haber parecido un obstáculo, pero en realidad habían sido desvíos que le llevaron a cambiar su energía, a confiar en el Universo y a seguir una nueva dirección.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: EL UNIVERSO HARÁ POR TI LO QUE TÚ NO**

### **PUEDES HACER POR TI MISMO.**

66

Deja que la historia de Sara te inspire a soltar por fin cualquier cosa a la que hayas estado aferrándote. ¿De qué maneras estás obstaculizando la llegada de tu Michael?

Tanto si se trata de una pareja, como de un cambio de actividad profesional, de una opción relacionada con tu salud o de un traslado a la otra punta del país, ¿cómo estás controlando tus experiencias y desalineándote del flujo del Universo?

Déjame guiarte a realizar el proceso secuencial que ayudó a Sara a ver su obstáculo como un desvío en la dirección adecuada, y a permitir que el

Universo la llevara hacia el amor.

Puedes aplicar esta práctica a cualquier área de tu vida y confiar en que el Universo te conectará.

### **Primer paso: ¿Está la palabra “debería” bloqueando tu flujo?**

¿De qué manera la palabra “debería” está co-creando los obstáculos presentes en tu vida? Describe en qué área de tu vida estás enfocándote en los “debería” y manipulando el resultado. Anota ahora mismo tus “debería”.

### **Segundo paso: Reza para entregar tus “debería” y mira el obstáculo con amor en lugar de con miedo**

La próxima vez que te quedes atascado en la mentalidad de víctima porque algo no está funcionando de la manera que tienes planeado, simplemente pronuncia esta oración y realinéate con el amor:

*Gracias, Universo, por ayudarme a ver este obstáculo como una oportunidad.*

*Daré un paso atrás y dejaré que tú me muestres el camino.*

Esta oración te ofrecerá un modo de superar cada bloqueo. Ponla a prueba hoy mismo con algo simple. Tal vez te sientas estresado y abrumado por tu vida laboral.

Recita la oración y deja que el Universo reorganice tu día. O tal vez estés atascado en un drama familiar y no puedas soltar los resentimientos. Pronuncia la oración y deja que el amor tome las riendas. Deja que esta oración reorganice tu percepción y te lleve más allá de la limitación y la duda.

### **Tercer paso: Entrégalo**

Deja tu obstáculo al cuidado del Universo a través de esta preciosa meditación. En ella invoco a un grupo de ángeles para que te ayuden con la práctica de la entrega.

No importa si crees en los ángeles o no. Lo único que tienes que hacer es dejar que las imágenes de esta meditación representen símbolos de fe que puedan ayudarte a soltar tu necesidad de controlar.

Puedes leer las instrucciones que vienen a continuación y hacer la visualización, o puedes descargar el audio en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe).

Siéntate cómodamente en el suelo o en una silla con el respaldo recto.

Cierra los ojos.

Lleva los hombros hacia atrás y endereza la columna.

Toma una inspiración profunda y retén el aire. Seguidamente, en la espiración, suelta. Toma otra inspiración profunda honrando todo aquello a lo que has estado aferrándote, y suéltalo con la espiración.

Continúa con las respiraciones largas y profundas durante el resto de la meditación.

Imagina que estás cómodamente sentado en un espacio que te gusta. Te encuentras tranquilo.

Acomódate en ese espacio sabiendo que estás protegido y que recibes apoyo.

Ahora tómate un momento para reconocer el área de tu vida que has estado controlando. Permítete apreciar los sentimientos que vayan surgiendo cuando enfocas la atención en esa situación. Honra lo que surja para ti y continúa con la respiración larga y profunda.

En el ojo de tu mente, empieza a proyectar la visión de una pequeña cesta dorada situada delante de ti. La luz irradia desde el interior de la cesta hacia fuera.

Cuando estés preparado, pon delicadamente el área de tu vida que has estado controlando dentro de la cesta. Ofrecela y entrégala completamente.

Ahora establece la intención de soltar completamente la necesidad de controlar y permite que el Universo se haga cargo de la situación. Toma una respiración profunda y honra tu devoción a esta actitud de entrega.

Seguidamente, evoca la visión de un hermoso ángel que se sitúa detrás de ti. El ángel pone sus manos en tu espalda y te confirma que puedes sentirte seguro soltando la necesidad de controlar. A continuación, el ángel recoge la cesta y sale volando con ella, diciéndote adiós.

Has dejado el área de tu vida en la que tienes necesidad de controlar en manos del Universo, que se está ocupando de ella.

Siéntate serenamente durante unos minutos mientras se va asentando esta nueva energía de relajación.

A continuación, cuando estés preparado, abre delicadamente los ojos.

Una vez que has practicado esta meditación, puedes confiar en que el Universo ha escuchado tu llamada. Esta práctica te ayuda a establecer la poderosa intención de soltar tu necesidad de controlar y emprender un nuevo camino. Ahora que has 68

entregado los obstáculos, es importante que te abras a cualquier plan que el Universo tenga preparado para ti. Es muy probable que el plan sea muy diferente de lo que querías o esperabas. Recuerda que la guía que estás recibiendo te lleva en la dirección correcta, aunque al principio te parezca un desvío. Sigue comprometido con esa verdad y te sentirás completamente apoyado.

Vamos a recapitular tus pasos:

- Acepta que los obstáculos son desvíos que te llevan en la buena dirección.
- Sé honesto con respecto a cómo estás controlando ciertas circunstancias de tu vida.

- Usa la oración: *Gracias, Universo, por ayudarme a ver este obstáculo como una oportunidad. Daré un paso atrás y dejaré que me muestres el camino.*
- Practica la meditación de la guía para que te conduzca al estado de rendición, paciencia y paz.

Confiar en que tus obstáculos son desvíos que te llevan en la buena dirección te ayuda a alinearte con el poder del Universo y a sentir alivio. En el capítulo 7 te guiaré hacia el siguiente paso importante en el proceso de confiar en el Universo: la práctica de la certeza. La certeza estará a tu servicio y te apoyará de maneras que nunca podrías imaginar. Este paso es crucial para tu paz y felicidad.

69

## CAPÍTULO 7

La certeza despeja el camino para que pueda

llegar lo que tú deseas

En 2005, cuando empezaba a recuperarme del alcoholismo, me mantuve ocupada con todo tipo de libros de autoayuda, viendo los DVD de Louis Hay, escuchando audios de espiritualidad y absorbiendo toda la guía de la que podía echar mano. Había un DVD concreto que me encantaba. Su título era *Tú puedes sanar tu vida*, y presentaba a muchos autores cuyos rostros bendecían mis estanterías, incluyendo a Louise Hay, Christiane Northrup y el asombroso doctor Wayne Dyer. La parte de la película en la que sale Wayne Dyer fue la más conmovedora para mí, y la vi una y otra vez. Me sentía profundamente enamorada de algunas de sus frases, como: “Tal como pienses, así serás” y “Lo ves cuando crees en ello”. Estas frases llegaron a ser mis mantras, y gracias a la guía de Wayne empecé a poner mucho énfasis en elegir los pensamientos que deseaba para co-crear mi realidad.

Cada día seguía el consejo de Wayne y suspendía voluntariamente mi escepticismo. Soltaba toda limitación y permitía que mi mente soñara. Tenía visiones de escribir libros espirituales en los que expresaba la increíble

sanación y crecimiento que estaba experimentando. Me veía a mí misma como conferenciante y profesora. Creaba imágenes de mí misma dando charlas al lado de estos grandes profesores y enseñando a audiencias que, como yo, anhelaban la sanación y el crecimiento personal.

Me mantuve fiel a mis visiones, fortalecí mi certeza y confié en que el Universo apoyaba mi trabajo. Esta certeza me generaba una sensación de paz. Nunca sentí la necesidad de impulsar mi carrera profesional y confié en que había un plan. El Universo respondió bien a mi paz mental. Con el tiempo, mi certeza tomó forma y mis visiones se hicieron realidad. En 2009 firmé el primer contrato de mi libro *Add More ~ing to Your Life: A Hip Guide to Happiness*. En cuanto recibí las primeras galeras del libro, envié una copia a Wayne Dyer, a una dirección en Maui, sin expectativas de recibir respuesta. Junto con el libro puse una nota de agradecimiento 70

a Wayne por ayudarme a dar forma a mi visión. Me parecía asombroso el simple hecho de haber enviado el libro, independientemente de si él lo recibía o no.

Pocas semanas después recibí una carta con matasellos de Maui. ¡Abrí el sobre y me encontré una nota manuscrita de Wayne Dyer! Me daba las gracias por el libro y me animaba a seguir adelante con mi carrera. Su generosidad y amor me dejaron alucinada. No podía creer que se hubiera tomado el tiempo para responderme.

Pocas semanas después, asistí a un evento, organizado por Hay House en la ciudad de Nueva York, en el que Wayne era el orador principal. Estaba sentada en primera fila, absorbiendo cada palabra. Hacia la mitad de su charla, Wayne tomó mi libro de una mesa que había en el escenario y empezó a hablar de una nueva y joven autora que acababa de publicar su primer libro. Dijo:

—Un día, esta joven estará en un escenario como este, hablando a un público igual de numeroso que este. Será una profesora fantástica y quiero que todos salgáis y compréis su libro —y añadió—: Gabrielle Bernstein, por favor, ponte de pie y saluda al público.

Me quedé anonadada, no me había dado cuenta de que estaba hablando de mí. Me puse de pie y saludé con la mano al público, y di las gracias a Wayne por su generosidad. Ese momento fue mejor que cualquier cosa que hubiera soñado.

Pasaron tres años más y en ese periodo publiqué otros tres libros. Las visiones que había tenido de ser conferenciante, autora y profesora espiritual empezaban a tomar forma. Cuanto más disfrutaba del proceso y me enfocaba en el servicio y en la alegría que este trabajo me ofrece, más apoyo recibía del Universo. Un día de 2014

salí al escenario de Javits Center, en Nueva York, a dar una charla. Al salir al escenario y contemplar al numeroso público, me di cuenta de que aquel era el escenario en el que Wayne había estado unos años antes, y donde había predicho ese momento. Mi visión a largo plazo se había hecho realidad. “Como pienses, así serás.”

El trabajo duro, la pasión y el compromiso pueden darte todo el apoyo que necesitas para cumplir el propósito de tu vida. Sin embargo, el ingrediente secreto es la certeza con respecto al resultado. Cuando estamos seguros, podemos relajarnos en una sensación de conocimiento y fe. Mi cita favorita de *Un curso de milagros* es:

“Los que están seguros del resultado pueden permitirse esperar, y esperar sin ansiedad”. Esta frase me da sensación de poder. Todos anhelamos tener certeza en la vida, pero nuestro mundo parece cualquier cosa menos cierto. Hemos llegado a creer en el miedo, en la impotencia y en la duda. Los mensajes de este libro cuestionan esas creencias limitantes y te animan a mirar desde otra perspectiva que te permita confiar plenamente en un camino y en un poder más grande que tú. Cuando te permites soñar grandes sueños y aprendes a confiar en tu sabiduría interna, recibes el regalo de la certeza.

71

**LECCIÓN UNIVERSAL: EL CAMINO HACIA LA CERTEZA  
REQUIERE UN**

## **PROFUNDO DESEO DE LIBERARSE DEL MIEDO.**

Mi determinación de verme libre de miedo me dio fuerza para abrazar la certeza en un mundo incierto. La libertad de la que hablo es una paz interna que solo puede venir de la auténtica fe en el Universo. Cuando elegimos tener fe en el mundo, tenemos miedo. Pero cuando confiamos en el Universo, la paz se hace real.

La libertad y la paz a menudo se ven atacadas, especialmente cuando te sientes impotente frente a una situación. En nuestras vidas surgen muchas situaciones que parecen estar fuera de nuestro control —la pérdida de un ser querido, un diagnóstico atemorizante, o la noticia de algún suceso terrorífico— y consecuentemente perdemos la fe.

Incluso podemos perder la fe cuando todo parece ir estupendamente. Para mí es habitual oír historias de personas que, gracias a su compromiso con una práctica espiritual, han manifestado vidas asombrosas. Y sin embargo, el temor acaba abatiéndolas. Se cuentan a sí mismas historias del tipo: “Esto es demasiado bueno para ser verdad”, o “Esto es demasiado bueno para durar”. E inmediatamente esta certeza demuestra ser cierta. Pero eso está bien. Hemos de comprender que estamos programados para tener más fe en el miedo que certeza en el amor.

Anhelamos el sentimiento de permitir que nos atravesase el flujo creativo del amor.

A menudo, buscamos ese sentimiento en una copa, en una pareja romántica o en algún tipo de éxito mundano. Cuando miro atrás a mi adicción, está claro que yo también estaba buscando ese flujo creativo, aunque en el lugar equivocado. Cuando dejé de beber, orienté mi búsqueda hacia dentro para realinearme con la energía del amor. El compromiso con mi vida interna a través de la oración y la meditación fortaleció mi fe y mi certeza en el amor del Universo. Aprendí que bastaba con dar un paso atrás y permitir que la fuerza creativa del amor operara a través de mí. Ahí es cuando empecé a vivir verdaderamente.

Las lecciones siguientes fortalecerán tu fe en el sendero que conduce hacia la certeza. El *Curso* dice: “¡La confianza resolvería cualquier problema

ahora mismo!”.

Practica estas lecciones y empezarás a experimentar una sensación de certeza, independientemente de lo que esté ocurriendo en tu vida. Acumula los momentos de fe para rendirte a la certeza.

### **Primer paso: Estar preparado**

El primer paso en el camino hacia la certeza es estar preparado. ¿Estás dispuesto a desapegarte de las historias, de los miedos y de las limitaciones del mundo? ¿Estás dispuesto a situar tus mayores visiones por encima de la pequeñez de tu temor?

72

¿Estás dispuesto a soltar las historias, experiencias y circunstancias del pasado que te han conducido a la duda? Si la respuesta es “sí”, entonces has emprendido el viaje hacia la certeza. Recuerda, no es necesario que sepas cómo vas a soltar esas limitaciones; basta con estar preparado.

¿Qué harías si vivieras con fe y certeza? Anota la respuesta.

Soltar la duda me dará certeza y fe para \_\_\_\_\_.

Comprométete con esta declaración y pon en marcha la certeza.

### **Segundo paso: Piénsalo. Siéntelo. Créelo**

El segundo paso del camino hacia la certeza es recordar que tus pensamientos y visiones crean tu realidad. De manera muy parecida a cómo mis visiones de estar en el mismo escenario que Wayne Dyer acabaron convirtiéndose en realidad, tú también puedes crear el mundo que quieres ver.

A fin de ayudarte en el proceso de creación, vamos a practicar una meditación para que te alinees con tu mayor deseo. Durante esta meditación permítete conectar emocionalmente con lo que más desees. No te preocupes por el resultado y disfruta de los sentimientos que te produce ese deseo, sabiendo que el Universo responde a las emociones positivas.

## LECCIÓN UNIVERSAL: LA FRECUENCIA QUE ENCARNAS SUSTENTA TUS EXPERIENCIAS.

Meditación de Creación (puedes descargar el archivo de audio en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe)).

Antes de empezar, asegúrate de tener un cuaderno y un bolígrafo al lado para usarlos inmediatamente después de la meditación.

Si te gusta meditar con música, suelo recomendar el uso de un mantra específico para esta visualización. Este mantra kundalini es: *Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar*. Este mantra significa que hay un creador de toda creación.

Este mantra es el único mantra kundalini que lleva asociada una advertencia.

Cualquier cosa en la que estés pensando mientras lo escuchas o lo cantas se manifestará en tu vida. Estarás en tal estado que tus pensamientos tendrán todavía más poder de lo habitual. Simplemente sé consciente de lo que piensas mientras escuchas el mantra y elige conscientemente orientarte hacia lo que deseas.

Puedes descargar el mantra en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe).

Comienza la meditación en silencio o con el mantra. Siéntate cómodamente en el suelo o sobre una silla y cierra los ojos. Lleva los hombros hacia atrás y endereza la columna. Pon las palmas de las manos sobre los muslos, vueltas hacia arriba 73

para recibir la energía del Universo.

Toma una inspiración profunda y expande el diafragma. Al espirar, permite que el diafragma se contraiga. Continúa con este ciclo de respiraciones largas y profundas durante toda la meditación.

Tómate un momento para pensar en algún deseo que hayas tenido durante algún tiempo. Posiblemente un amor romántico que tienes la esperanza de

conseguir, una sensación de paz emocional o de salud física, un bebé, o incluso alcanzar un estado de claridad e inspiración.

Ahora honra ese deseo.

Y seguidamente orientate todavía más hacia tu deseo. Empieza a imaginar que estás viviendo esta intención. Contéplate caminando de la mano con tu pareja, u observa tu cuerpo libre de dolor y enfermedad. ¿Qué imágenes te vienen a la mente? Simplemente deja que tu mente deambule y bendice tus visiones creativas.

Honra cualquier visión que te venga a la mente. Si en algún momento de la meditación tienes una sensación de duda o temor, simplemente honra lo que sientes.

Siéntelo en tu cuerpo y déjalo pasar. No necesitas alejar de ti el miedo o la duda.

Simplemente deja que vengan y vayan durante este proceso de meditación creativa.

Honra lo que sientas y después vuelve a la visión de lo que deseas.

Continúa comprometiéndote todavía más con la visión de lo que deseas.

Ahora respira aún más profundo y permite que la respiración alinee tu energía física con las emociones asociadas a tus visiones creativas. Deja que el sentimiento que acompaña a la visión te atraviese de manera natural.

Mantente cómodamente sentado, entre cinco y diez minutos, en la energía de este flujo creativo.

(Si eliges escuchar el mantra durante la meditación, puedes cantar mientras escuchas *Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar.*)  
Cuando estés preparado, toma suavemente una respiración profunda y suéltala.

Seguidamente, abre los ojos a la habitación.

Inmediatamente después de la meditación, abre el cuaderno. En la parte superior de la página escribe: “Gracias, sabiduría interna, por escribir a través de mí. Invito a la energía amorosa del Universo a que tome el mando y me lleve a un lugar de certeza”.

Escribe libremente durante diez minutos. Anota las visiones recibidas. Deja que fluya tu pluma y no corrijas las palabras.

### **Tercer paso: Entra en diálogo con el Universo**

Seguidamente, tómate un momento para releer lo que has escrito. Permítete sentirte tocado por las ideas inspiradas que te han venido. Permítete ser vulnerable y mantente conectado con tus visiones. Deja que el Universo te comunique mensajes o 74

que te transmita seguridad a través del ejercicio de escritura libre.

En algún caso es posible que no hayas escrito nada conectado ni inspirado. Eso está bien. Al principio, una nueva relación no siempre es fluida. Entrar en relación con el Universo lleva su tiempo, y requiere compromiso y convicción. Este es el primer ejercicio del libro en el que realmente entramos en un diálogo escrito con la inspiración del Universo. Sigue comprometido con esta práctica y haz el ejercicio de escritura libre después de tu meditación diaria.

Esta práctica de mantener una conversación con el Universo marcará el comienzo de una nueva relación. Cuando te rindes y permites que te atraviese la energía del amor, surgen muchas ideas inspiradas y pensamientos intuitivos. Con el tiempo, siempre que continúes con esta práctica, te llegará cada vez más sabiduría amorosa.

Acabarán aterrizando en la página palabras e ideas que nunca se te podrían haber ocurrido a ti solo. Incluso es posible que tu escritura cambie y el léxico que empleas podría ampliarse. No corrijas las palabras. Simplemente permite que la sabiduría te atraviese.

Cuanto más cómodo te sientas en esta conexión, más seguro estarás de que hay un poder, mayor que tú, trabajando continuamente a tu favor.

Empezarás a canalizar la energía del amor de manera natural. De hecho, lo sepamos o no, todos canalizamos en todo momento. O bien canalizamos pensamiento de miedo o canalizamos la voz del amor. Cuando oramos y meditamos, nos situamos inmediatamente en nuestra conexión con el amor y nos rendimos a la sabiduría superior. Nuestro compromiso diario es elegir el amor, sintonizar, y conversar con el Universo, que nos prepara para vivir con la certeza de que estamos siendo guiados y apoyados.

¡Es tan divertido vivir con certeza! Puedes ir por la vida con sensación de seguridad, solidez y poder. Ya no te sentirás desalineado y desconectado de los demás. Conocerás una nueva sensación de conexión que no te pueden dar los bienes materiales, los títulos, los premios ni los grados. Esta conexión dura eternamente, te da confianza y te libera.

#### **Cuarto paso: Co-crea con el Universo**

El último paso en el camino hacia la certeza es co-crear con el Universo. Conecta con las imágenes y las emociones que te hayan venido en la meditación y en el ejercicio de escritura libre. Manteniendo en mente esas imágenes y emociones, trata de sentir cómo sería vivir realmente en ese mundo. Piensa para abrirte el camino a la experiencia de estar viviendo tu deseo.

Cuando estaba soltera y me acercaba a los treinta, anhelaba tener un marido.

Muchas de mis amigas estaban yéndose a vivir con sus novios y comprometiéndose.

En aquel momento, mi verdadero deseo era manifestar al amor de mi vida y, en lugar de dejar que el miedo y la duda me desanimaran, pedí ayuda al Universo para 75

cumplirlo.

Declaré que estaba preparada. Usé la visualización creativa y la meditación para que me ayudaran a experimentar los sentimientos románticos que anhelaba. A continuación, llevé esas emociones conmigo. A lo largo del

día, donde quiera que estuviese, evocaba los sentimientos que había tenido en mi cojín de meditación, los sentimientos de deseo, amor, romance y emoción. Caminaba por las calles de Nueva York como si tuviera a mi pareja a mi lado. Me imaginaba dándole la mano, en intimidad, sintiendo amor.

Esta fue una práctica muy creativa. Me convertí en una super-atractora. Después de una semana de ir caminando por ahí con estos sentimientos, empecé a tener muchas citas; los hombres me llamaban de repente, y noté que se fijaban en mí cuando iba por la calle. Estaba emitiendo la energía superatractiva del amor y el romance.

Si vas por ahí sintiéndote derrotada, con dudas y triste, el Universo no puede ofrecerte la positividad de las vibraciones altas. Cuando vas por la vida evocando los sentimientos que deseas sentir, el proceso de manifestación comienza, y tus deseos vuelven reflejados a ti.

Prueba esta práctica una vez al día durante una semana y toma nota de lo que ocurre. Conecta con los sentimientos que deseas y camina por ahí con esas emociones emanando de tu campo energético. Deja que estos sentimientos de alegría y deseo te ayuden a co-crear lo que realmente quieres llamar a tu vida.

Ir por la vida conscientemente, eligiendo lo que quieres sentir independientemente de lo que ocurra a tu alrededor, fortalece tu fe y tu certeza. Sentirás seguridad porque, aunque el deseo real aún no se haya manifestado en la forma, ya se ha manifestado en tus emociones. Pasé nueve meses haciendo esta práctica de sentir el amor romántico a mi alrededor. Durante ese tiempo noté con certeza que mi pareja estaba de camino. Incluso cuando una cita no funcionaba, o un hombre no me llamaba, volvía rápidamente a mi sentimiento deseado y recuperaba la fe. Esa fe y esa certeza fueron las que me permitieron mantenerme receptiva durante ese periodo y, por último, atraer a la pareja que actualmente es mi marido.

Con el tiempo, tus visiones se manifestarán fácilmente en la realidad y sabrás lo que significa pintar el cuadro de tu vida. Verás con claridad cómo puedes crear un reflejo directo de tu certeza y de tu fe en el Universo. Y lo

que es más importante, cuando empiezas a co-crear con el Universo, sirves al mundo de una manera verdaderamente expansiva porque te conviertes en una expresión de alegría.

Es importante que seas consciente de cómo usas tu conexión con el Universo. A menudo he visto a gente usarla por motivos equivocados. Con frecuencia veo a personas atrapadas en una co-creación obsesiva. Por ejemplo, consideremos el caso de mi amigo Sam. Sam se pasó todo un año tratando de manifestar un ascenso en su trabajo. Al permanecer fuertemente enfocado en conseguir el ascenso, se mostraba necesitado, controlador y energéticamente desagradable. La necesidad de “llegar a 76

un puesto más alto” molestó a su jefe, y Sam nunca consiguió el ascenso que, por otra parte, merecía. Ayudé a Sam a ver que, en realidad, su deseo controlador estaba bloqueando el apoyo del Universo. No había nada malo en desear el ascenso, pero le pedí que considerara lo que podría ocurrir si su deseo fuera disfrutar del trabajo y ser útil a sus clientes, a sus compañeros de trabajo y a la compañía. Cuando desvías el foco de lo que vas a “conseguir” y te orientas hacia cómo quieres sentirte, el Universo puede participar en la co-creación.

Si co-creas con una energía necesitada y manipulativa, es posible que llegues a manifestar tu deseo, pero es poco probable que sea duradero. Quizá llegue la relación, o se materialice algún trato en el negocio, pero no producirá beneficios para tu alma ni la felicidad duradera que buscas. Te habrás “estafado” a ti mismo la alegría y los beneficios a largo plazo que se producen cuando sigues los pasos delineados anteriormente. Cuando te alineas con los auténticos sentimientos que te aportan alegría, el Universo apoya tus deseos.

Dicho esto, reconozco que todos nos enredamos en esta rutina de manifestar desde el ego. Es algo que cabe esperar. Y lo digo ahora para que puedas ser consciente de ello y orientarte delicadamente hacia la verdad cuando te sientas atrapado en la obsesión de “cómo” y “cuándo” se manifestarán las cosas. En lugar de obsesionarte con el resultado, céntrate en cómo quieres sentirte.

La manera de quitar de en medio tu vibración necesitada y controladora es dejar de rezar pidiendo lo que crees necesitar y empezar a rezar por el bien mayor para todos.

Cuando rezas por el bien mayor, apartas tus intenciones personales, te rindes al plan del Universo y te liberas del tuyo. Recuerda que el Universo no responde a la manipulación, sino al amor.

La certeza genera una energía de paz. Este es el objetivo: vivir en este mundo pero creyendo en otro mundo amoroso y pacífico más allá de él. Nuestra fe en un mundo más allá del físico es lo que permite que se establezca en nosotros la verdadera paz. *Un curso de milagros* dice: “Estás en paz y llevas la paz contigo dondequiera que vas”. Cuando aceptamos que la paz interna es una elección que hacemos, nuestra visión del mundo físico cambia. Aceptamos la paz cuando abrazamos plenamente una relación con el espíritu que podemos comprender.

Ahora quiero ofrecerte mi visión espiritual del mundo en un esfuerzo por ayudarte a diseñar la tuya.

Yo creo en los ángeles, en los espíritus guía, en los Maestros Ascendidos y en una comunidad de entidades amorosas que siempre están guiándonos y dirigiéndonos hacia el amor y a desaprender los miedos del mundo. Creo que el Universo es la energía omnipresente del amor dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Creo que en cualquier momento dado podemos alinearnos con esa poderosa presencia del amor mediante la oración, la contemplación y la quietud. Podemos medir nuestra paz en 77

base a nuestra capacidad de alinearnos con el campo de fuerza de la energía universal. Confío en estos guías espirituales tanto como confío en mi marido o en mi madre. Creo profundamente en ellos y sé que están trabajando a través de mí para fortalecer mi fe en el Universo. Sobre todo, creo que estamos aquí, en estos cuerpos y en este tiempo, para aprender grandes lecciones espirituales. A medida que abrazamos la luz y la transformación contenidas en dichas lecciones, somos guiados a extender la luz al resto del mundo. Alimento esta fe cada día mediante la oración y la meditación. Esta certeza me libera.

Me ha llevado 36 años y muchas vidas anteriores poder tomar plena posesión de estas creencias. Y ahora puedo decir con absoluta convicción que mi certeza es la mayor bendición que he recibido nunca.

Mi misión es guiarte a que conozcas tu propia certeza. Tal vez hayas puesto tu fe en creencias religiosas, o tal vez conectes con el Universo cuando salgas a correr o pases tiempo con tus hijos. No importa cómo encuentres esa conexión: lo único que importa es que establezcas una relación con un poder superior que tú puedas entender. Cuanta más energía e intención pongas en tu fe, más intrépido y más libre serás. Tu libertad intrépida iluminará el mundo.

Cuando observamos la certeza en otros, recordamos una verdad que reside en nosotros. La absoluta fe y certeza de Wayne Dyer en el Universo fue lo que me atrajo hacia él. Su fe fortaleció la mía. Mientras escribo este capítulo, celebro la vida de Wayne, puesto que dejó el cuerpo hace solo unos días. Siento pesadez en el corazón y millones de personas en todo el mundo se sienten profundamente entristecidas por esta pérdida. Pero, en el fondo, sé con certeza que el espíritu, el entusiasmo y la guía de Wayne nunca nos abandonarán.

A medida que avanzamos con la guía y las prácticas de este libro, continuaré alentándote a confiar en tu fe espiritual. Para ayudarte a avanzar más en tu viaje hacia la certeza, te animo a que te tomes un momento para pensar qué significa para ti la energía del Universo, Dios o el espíritu. Cuando estás comprometido con el amor, no hay respuestas correctas ni equivocadas.

Tu fe en el Universo crecerá y se fortalecerá cada día. De momento, honra donde estás ahora y confía en aquello en lo que creas actualmente. Día a día podemos levantar el velo e ir de la oscuridad a la luz, del miedo a la fe, y de la incredulidad a la certeza.

Resumamos el camino hacia la certeza que hemos recorrido en este capítulo:

- El primer paso en el camino hacia la certeza es estar preparado. Estate dispuesto a ser libre momento a momento.

- Conecta con los sentimientos que desees a través de la meditación.

78

- Comienza un diálogo con el Universo a través del ejercicio de escritura.
- Co-crea conscientemente tu realidad conectando con los sentimientos asociados a tu deseo y cultiva esos sentimientos en diversos momentos a lo largo del día.
- Deja de rezar pidiendo un resultado y reza en cambio por el mayor bien de todos.
- Establece una relación espiritual que puedas comprender. Esa relación crecerá y cambiará, pero, de momento, honra tu relación con el Universo.

*Un curso de milagros* dice: “Libero al mundo de todo lo que jamás pensé que era y, en lugar de ello, elijo mi propia realidad”. Cuando te basas en la certeza y en la fe, cambias de opinión con respecto al mundo que ves. Tu fe tiene el poder de convertir el trauma en curación, el conflicto en un gran crecimiento, y el miedo en amor. Profundiza tu conexión con el Universo con cada meditación, oración y deseo positivo. Deja que tu fe te guíe mientras sueltas la percepción del mundo que creías conocer y abrazas la verdadera libertad y paz.

En el capítulo siguiente nos basaremos en tu fe para empezar a reconocer que el Universo te habla. Las prácticas e historias del capítulo 8 te guiarán a profundizar en tu diálogo diario con el Universo, de modo que la presencia del amor asuma un nuevo papel en tu vida. Prepárate para lo que viene...

79

## CAPÍTULO 8

El universo habla de maneras misteriosas

En 2008 hice con mi madre un viaje a Brasil que formaba parte de nuestra búsqueda espiritual: queríamos visitar al médium Juan de Dios. Juan de Dios canaliza espíritus para facilitar curaciones milagrosas y el crecimiento

espiritual. La principal intención de mi viaje a Brasil era simplemente acompañar a mi madre para que no fuera sola. Pero, en el fondo, sabía que yo también tenía que estar allí.

La noche antes de visitar a Juan de Dios, el guía de nuestro grupo nos sugirió que fuéramos claros con respecto a la sanación y la guía que deseábamos recibir.

Recuerdo que estaba sentada en la habitación apenas iluminada de la posada brasileña, anotando las intenciones en mi diario. En la parte superior de la página escribí: “Quiero conocer verdaderamente a Dios para poder ser libre y enseñar con autenticidad”.

La siguiente intención de mi visita a Juan de Dios era recibir apoyo para mi libro, *Add more ~ing to Your Life*, que por aquel entonces ni siquiera tenía editor pero aun así lo seguía escribiendo, y es que quería llevar mis experiencias espirituales a un público de nuevos buscadores. Anoté en mi diario: “Gracias, espíritu, por guiarme a los socios editoriales adecuados que puedan apoyar la extensión de mi mensaje por el mundo”.

Al día siguiente llevé mis intenciones a Juan de Dios y recibí sus bendiciones. En el tiempo en que estuve en Brasil conocí a personas increíbles. Una de ellas era una amable chamana que facilitaba grupos y se llamaba Heather Cumming. Heather también era la intérprete de Juan de Dios. Por aquel tiempo, Heather estaba acabando de escribir el libro *John of God: The Brazilian Healer Who's Touched the Lives of Millions*. En mi grupo también estaba Setsuko, una mujer japonesa que traducía libros de espiritualidad. Setsuko estaba en nuestro grupo porque quería conocer a Juan de Dios y tener un encuentro con Heather, ya que quería traducir su libro al japonés.

A lo largo de las dos semanas que pasé en Brasil, Setzuko y yo tuvimos muchas conversaciones sobre el mundo editorial. Le hablé de mi libro y de que estaba 80

preparada para que me saliera un editor. Aunque ella no me conocía de nada, sentía una extraña certeza de que mi libro tendría cierto impacto en el mundo. El día que nos íbamos de Brasil para volver a casa, Setzuko me

dijo: “Buena suerte con tu libro. Espero traducirlo al japonés algún día”. Le sonreí y agradecí su generosidad y apoyo.

A los pocos meses de visitar a Juan de Dios, firmé el contrato editorial que colmaba mis esperanzas. Acabé y publiqué el libro en el plazo de cuatro meses —un proceso increíblemente rápido— confiando en que el Universo estaba preparado para hacer que ocurriera.

Seis meses después de la publicación de mi libro visité el Centro Omega, un centro espiritual en Rhinebeck, Nueva York. Me encontraba comiendo con un amigo italiano que estaba buscando trabajo como traductor de libros. Me preguntó:

—¿Conoces a alguien en el campo de la traducción?

—Solo conozco a una mujer llamada Setsuko, que vive en Japón —dije yo—.

Ahora ni siquiera sabría cómo ponerme en contacto con ella. Pero buscaré la forma de hacerlo.

Quince minutos después nos dirigimos a la cafetería Omega para tomar un té.

Mientras subía los escalones hacia la tienda de regalos, me topé con un hombre y una mujer que bajaban por las escaleras. Levanté los ojos, ¡y era Setzuko!

—¡Justo estaba hablando de ti! —aullé—. ¿Qué estás haciendo en Estados Unidos?

—No puedo creer que me haya encontrado contigo aquí —dijo ella—. Acabo de comprar tu libro en una librería y me he sentido muy orgullosa de tu logro.

Setzuko y yo nos sentamos a tomar un té y ponernos al día. A los pocos minutos dijo:

—Sé que el Universo me ha guiado hasta ti para que pueda traducir tu libro al japonés. Se lo llevaré a mi editor y veremos si podemos hacer que ocurra.

Celebramos con gratitud la guía universal y cada una de nosotras siguió su camino.

Este fue un encuentro maravilloso, y además mi amigo italiano hizo un contacto impresionante y recibió guía para trabajar en el campo de la traducción.

Tres meses después acepté la primera oferta para publicar *Add more ~ing to Your Life* en japonés y Setzuko fue la traductora. Desde entonces, ha presentado ofertas por mis otros libros y, ¿quién sabe?, ¡tal vez traduzca este también!

Esta sincronicidad nos sirve como otro poderoso recordatorio de que el Universo nos guía hacia donde enfocamos nuestra energía e intención. Cuando entregamos nuestras intenciones y nos sentimos potenciados por las infinitas posibilidades, es asombroso lo rápido que el Universo responde.

Es posible que hayas experimentado este tipo de sincronicidades inapelables en tu propia vida: tal vez piensas en un ser querido y él te llama justo cuando has cogido el teléfono y estás a punto de marcar su número. O dices algo al azar y, una hora después, ocurre. Es probable que estos momentos sucedan, y cuando lo hacen te 81

asombras y no puedes creértelo. En cierto sentido, parece demasiado bueno para ser verdad. Puedes atribuirlo todo a la coincidencia, pero es mucho, mucho más que eso.

Estas sincronicidades son la manera que tiene el Universo de guiarte exactamente a lo que necesitas. Cuando conectas con la energía amorosa del Universo, aprendes a vivir más allá de las limitaciones del mundo y a aceptar una dirección buena y ordenada, renuncias a tu obsesión por la lógica y te dejas guiar por la intuición, tomas conciencia de que cuentas con un gran apoyo dentro de ti y a tu alrededor. Mi objetivo en este capítulo es ayudarte a entregarte plenamente a este apoyo del Universo mientras te muestro cómo usar tus intenciones y tu conexión para el bien más alto.

## **Primer paso: Los milagros son naturales**

Cuando nos sintonizamos con el Universo, empezamos a experimentar muchas sincronicidades milagrosas y misteriosas. Al principio, estas sincronicidades pueden parecer sorprendentes e inexplicables, pero cuanto más fe tienes, más frecuentes se hacen. *Un curso de milagros* nos enseña: “Los milagros son naturales.

Cuando *no* ocurren, es que algo anda mal”. Lo natural es nuestro instinto pacífico y amoroso, y nuestra conexión con el amor del Universo. Lo que no es natural es el temor que nos preserva de esta conexión. El miedo, junto con la culpa, la separación, el juicio y el ataque nos impiden acceder a los milagros que están a nuestra disposición en todo momento. Cuando creemos en el amor del Universo y le permitimos que nos atraviese, somos un canal claro para recibir grandes regalos y guía. Cuando la sincronicidad no se produce y no nos sentimos guiados, es signo de que hemos vuelto a caer en nuestros hábitos temerosos.

Nuestro camino espiritual consiste en recordar que somos amor. Cuanto más encarnemos esta verdad, más milagros experimentaremos. Aceptamos que los milagros son parte natural de quienes somos. Y cuando vivimos en el amor, tenemos una vida milagrosa.

Ahora bien, no espero que te ilumines de la noche a la mañana ni que vivas con amor en todo momento, pero orientémonos a traer más amor a nuestra vida. Cuando la luz brilla, la oscuridad no puede coexistir con ella. Es hora de que enciendas tu luz interna y de que la dejes brillar con tanto fulgor que puedas adueñarte, honrar y abrazar tu verdadera conexión con el Universo. Estate, a partir de ahora, pendiente de si bloqueas los milagros y, en ese instante, vuelve a elegir.

## **Segundo paso: Busca amor y espera milagros**

El paso siguiente es dedicar momentos de atención a lo largo del día a buscar amor. Cuando enfocas la atención deliberadamente en el amor y la alegría, 82

abres las compuertas para recibir milagros. La mayoría de nosotros solemos quedarnos pillados en lo que va mal. Pero, ¿qué pasaría si dedicáramos nuestros días a contemplar todo lo que va bien? Haz un esfuerzo consciente por buscar el amor a lo largo del día.

Para iniciar este proceso, empieza el día con una oración: *Enfoco mi atención en el amor que me rodea y espero milagros.*

Repite esta oración y siente el poder de sus palabras. El hecho de estar dispuesto a pronunciar estas palabras en voz alta te hará empezar con buen pie. Cuando buscas amor, colaboras activamente con el Universo para que vuelva a llevarte a la mentalidad milagrosa. Recuerda, un simple cambio de percepción es un milagro. El momento en que perdonas a tu esposo/a y dejas atrás una discusión estúpida es un milagro. Cuando pides una señal del Universo y la consigues, también es un milagro.

Los milagros pueden ser sincronicidades asombrosas, o pueden ser meros cambios de percepción. El *Curso* dice: “No hay grados de dificultad en los milagros”.

Es importante celebrar estos milagros dando las gracias al Universo. Eso reforzará tu fe y tu confianza en que estás en sincronía con un poder mayor que tú. Recuerda que tu relación con el Universo es una conversación continua. Las mejores conversaciones comienzan con la palabra *gracias*.

### **Tercer paso: Practica la no-interferencia**

Presta atención a cómo cambia tu día cuando te comprometes con el amor.

El *Curso* dice: “No necesitas hacer nada”. No necesitas “hacer milagros” ni conseguir que las cosas ocurran. Basta con que te alinees con tu verdadera naturaleza amorosa y permitas que tus ojos vean lo que deseas.

El *Curso* enseña que los milagros son hábitos y deberían ser involuntarios. No deberían estar bajo el control consciente, porque los milagros seleccionados conscientemente pueden estar mal orientados. Con este importante mensaje, el *Curso* nos recuerda que nos dirijamos hacia dentro y pidamos ayuda cuando nos sintamos desconectados de la mentalidad

milagrosa. Los milagros se vuelven involuntarios cuando tenemos el hábito de orientarnos hacia el amor. Y cuando nos desviamos hacia el miedo, podemos pedir al Universo que nos ayude a devolver nuestros pensamientos al amor. Cuando pidamos ayuda, se nos ofrecerá el milagro.

Lo único que tenemos que hacer es estar receptivos a la guía para que nos llegue.

Esta relación relajada con el Universo nos da la oportunidad de estar en paz.

### **LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO NOS OLVIDAMOS DE NUESTRA NATURALEZA PACÍFICA, PODEMOS PEDIR AL UNIVERSO QUE NOS**

#### **RECUERDE LO QUE ES REAL.**

En una ocasión dirigí un taller de fin de semana en un centro de retiro para un gran 83

grupo. El grupo se abrió con rapidez y compartió muchos de sus temores e historias a lo largo del fin de semana. Después del retiro, volví a casa con mi amiga Jenny; íbamos en el coche hablando sobre el fin de semana. Jenny dijo que, aunque había disfrutado mucho del curso, se sentía un poco triste por todas las historias tristes y la energía que había captado de otros participantes. También me contó que llevaba muchos meses teniendo problemas para dormir por el miedo que le daban los acontecimientos mundiales y algunas experiencias personales recientes. Se sentía paralizada por el miedo. Yo escuché lo que estaba diciendo y le sugerí que tal vez no estaba estableciendo fronteras energéticas claras con la gente y con el mundo. Le recordé que la oración podía guiarle a realizar una sanación por el bien mayor. Le sugerí que se relajara en la oración, confiando en que se le ofrecería lo que necesitara. Dijimos una oración: *Yo soy amor y los milagros son naturales. Doy la bienvenida a la sanación para el bien mayor.*

Unos momentos después de pronunciar la oración, recordé una preciosa meditación para limpiar la energía de una gran profesora espiritual llamada Doreen Virtue.

Suelo usar la meditación de Doreen para limpiar cualquier temor, energía negativa o ataque psíquico. Le hablé a Jenny de ella y me contestó:

—Suenan bien, envíame el vínculo cuando lleguemos a casa.

Diez minutos después, estábamos escuchando una lista de reproducción en mi cuenta de Spotify. Entonces, de repente, empezó a sonar una música instrumental ligera y surgió la voz de Doreen Virtue en el aparato de música. ¡Era la meditación para limpiar la energía! Esta meditación no estaba en mi lista de Spotify, y ni siquiera sabía que la tuviera guardada en iTunes. Ambas empezamos a gritar de emoción. La sanación exacta que necesitaba le llegó más rápido de lo que podía imaginar. Me miró y me dijo:

—¡Vaya! No he tenido que trabajar duro para esto. ¡Los milagros son naturales!

A continuación, cerró los ojos y escuchó la meditación. Al acabar, Jenny se sentía clara, con energía y liberada de la negatividad y la tensión acumuladas.

Cuando rezas, te apartas de en medio. Hacer de la oración una práctica diaria te ayudará a sentir el flujo de sincronidad y apoyo universal en todo momento. Tu conexión con el Universo estará presente en todas las cosas. Pensarás en algo y aparecerá; establecerás una intención y enseguida tomará forma. Practica la fe como un trabajo a tiempo completo y procura no interferir en el plan del Universo. La fe y la no interferencia harán que te sientas relajado. Este estado de relajación es el portal para recibir la guía del Universo.

**LECCIÓN UNIVERSAL: MIENTRAS SIGAS COMPROMETIDO Y**

**ENTREGADO AL BIEN MAYOR, SE TE OFRECERÁ TODO LO QUE**

**NECESITES.**

## **Cuarto paso: Fortalece tu fe**

El paso siguiente en el proceso de co-creación con el Universo es generar una declaración de fe. Este ejercicio comienza con la pregunta:

¿Cómo sería tu vida si supieras que siempre estás siendo guiado?

Tómate un momento para escribir libremente las respuestas. ¿Qué harías de manera diferente si supieras que el Universo te cubre las espaldas? ¿Tienes pruebas espirituales de que, de hecho, el Universo está guiándote? Escribe tu historia. (Si aún no tienes pruebas, las tendrás antes de terminar este libro. Siéntete libre de volver a esta lección más adelante.)

Siente la energía de la fe que esta historia activa. Si no cuentas con tus propias pruebas espirituales, está bien apoyarse en las historias de otras personas o en las de este libro. Tómate unos momentos para conectar con los sentimientos de fe que provocan estas historias.

¿Qué sensación te produce tener fe? ¿Para qué usarás la libertad que te da tu fe, para hacer o ser qué?

Ahora vamos a crear una declaración de fe. Esta declaración te permite acceder a tu compromiso con el Universo y co-crear positivamente tu vida. El objetivo es hacer una declaración de fe que encienda dentro de ti un sentimiento de amor, conexión e inspiración. Esta declaración puede ser lo que tú desees que sea.

Mi declaración de fe es: “Sé que el Universo es un campo energético de amor omnipresente. Sé que, cuando a través de mis pensamientos, acciones y creencias me alinee con la energía del amor, se me da infinito apoyo y guía. Sé que puedo co-crear mi realidad con esta presencia amorosa para poder vivir en la alegría y extender luz”.

Leer esta declaración en voz alta me llena los ojos de lágrimas. Este es el objetivo.

Escribe una declaración de fe que conmueva tu esencia. Usa parte de lo que ya has anotado en tus respuestas anteriores y escribe una declaración que te

ponga en un estado de fe en el Universo, centrado en el corazón.

Escribe tu declaración de fe y no cambies ni una palabra. Anota lo que te salga. No juzgues lo que escribas y no trates de hacerlo perfecto. Simplemente, déjalo fluir.

Siempre puedes ampliar tu declaración de fe, de modo que no tienes por qué limitarte a lo que has escrito.

**Quinto paso: Comprométete con tu declaración de fe** Ahora que tienes una declaración de fe, es hora de divertirse. Durante las próximas 24 horas, comprométete a vivir con fe. Comienza ahora mismo leyendo tu declaración en voz alta para ti mismo, seguida de este mantra: “Confío en mi 85

conexión con el Universo y tengo fe en que estoy siendo guiado”.

Durante las próximas 24 horas, camina por la vida apoyándote en tu fe en el Universo. Cuando sientas que algo está en sincronía, celébralo como un momento de alineamiento. Cuando algo vaya mal, reconócelo como un desvío en la buena dirección que te ofrece apoyo y guía. Elige ver todo lo que te ocurra como una guía amorosa. Perdona tus acciones y pensamientos negativos, y vuelve inmediatamente a tu declaración de fe.

Si la idea de confiar en la fe te intimida o abrumba, recuerda: ¡Esto tiene que ser divertido! Es un experimento radical y asombroso sobre cómo vivir confiando en el Universo y comprometiéndose con el amor. Solo por hoy, comprobaremos la sensación que nos produce tener fe en el amor *pase lo que pase*.

Al final del periodo de 24 horas, tómate algún tiempo para reflexionar sobre tu experiencia. Haz inventario en tu cuaderno de los momentos milagrosos y anota una versión honesta de las veces en las que te has resistido al apoyo del Universo. Si te ha gustado este ejercicio, sigue adelante. Continúa poniendo a prueba tu fe cada día.

Diviértete con la práctica de sincronizarte con el Universo. Si la práctica espiritual te parece un trabajo, entonces se convierte en otro elemento a

tachar de tu lista de cosas pendientes. Cuanto más curioso y juguetón seas en tu camino espiritual, más sincronicidades verás. Co-crea tus experiencias con una sensación de alegría y con mente abierta. Saborea el viaje.

Mientras completas este ejercicio, tendrás una vislumbre de la libertad que ahora tienes a tu disposición. Es fácil comprometerse a vivir 24 horas de libertad porque sabes que al día siguiente puedes volver a controlar y a preocuparte. Aunque no te gusten el control y la preocupación, probablemente te sientes seguro ahí. Pero tengo la esperanza de que encuentres tanta alegría en tu experimento de 24 horas que vuelvas a él con frecuencia, aunque sea por breves periodos de tiempo. Deja que esta práctica forme parte de tu rutina espiritual. Ofrécete descansos de libertad del caos que creas en tu mente y en tu realidad. Estos descansos pueden ser un indulto de todo lo que piensas que tiene que ocurrir y de todo lo que piensas que tienes que controlar. Has de saber que puedes tomarte unas vacaciones internas cuando lo elijas, dejando entrar la luz para permitir que tu energía creativa se manifieste y te lleve hacia lo que deseas.

Cuando te tomas unas vacaciones de tus hábitos caóticos y temerosos, comienzas a crear nuevas experiencias. Los fugaces momentos de libertad que experimentas pueden ser muy poderosos. Son pinchazos de luz en medio de una vasta oscuridad.

Cuanto más frecuentemente permitas la entrada de la luz, más seguro te sentirás estando libre de la oscuridad. El miedo es un hábito, y esta práctica te guiará a hacer del amor un nuevo hábito que, con el tiempo, sobrepasará la presión del temor.

Lleva esta práctica, momento a momento, a tus experiencias. Permanece en el flujo del amor. Cada día, establece intenciones positivas para ti mismo. Trata de ser más

86  
amoroso con tu pareja, de tener un día productivo en el trabajo, de comer más conscientemente, y así sucesivamente. Cuando estableces intenciones positivas, envías un mensaje claro al Universo de que estás preparado para recibir apoyo. ¡Tu trabajo está hecho! Entonces lo único que tienes que hacer es ser paciente, divertirse, y creer en los milagros.

El hecho de practicar estos principios no quiere decir que no vayas a tener problemas. Los conflictos también son parte natural de la vida y, cuando se lidia con ellos desde el amor, se convierten en increíbles oportunidades de crecer y aprender.

Cuando te comprometas con esta práctica, experimentarás los problemas de otra manera. En lugar de alucinar, sentirte frustrado o intentar forzar un resultado, tu respuesta habitual será pedir ayuda al Universo. Puedes pedirle que te revele las grandes lecciones contenidas en cada problema y que te recuerde volver al amor.

Cuanto más practiques el hábito de orientarte hacia una mentalidad milagrosa, más rápida será tu vuelta. Y cuanto antes vuelvas, más feliz y pacífico te sentirás.

Por supuesto, es fácil aceptar que podemos co-crear las cosas buenas. Pero, ¿qué hay de los obstáculos? ¿Qué pasa cuando te despiden de repente, o cuando surge una enfermedad inesperada? ¿Cómo estamos co-creando estas dificultades en nuestra vida? Los malos tiempos, como los buenos, son un reflejo de lo que creemos que es verdad con respecto a nosotros y a nuestra relación con el Universo. A menudo, nuestras circunstancias difíciles reflejan la tensión, el miedo y la separación que llevamos con nosotros. Es importante contemplar las circunstancias difíciles de nuestra vida a través de la lente del amor. Elige verlas como una oportunidad de entregarte todavía más a tu práctica espiritual. La cantidad de flujo y de sincronicidades que experimentamos puede medirse por la profundidad de nuestra conexión espiritual.

La guía que deseas en cualquier área de tu vida puede llegar rápidamente o bien puede llevar su tiempo. Pero en realidad el tiempo no importa. De hecho, el tiempo es irrelevante cuando estás haciendo milagros.

Simplemente mantente en el flujo y cree. Cuando me reuní con Setsuko y cerré el trato para mi libro en japonés, había una parte de mí que ni siquiera estaba sorprendida. Mi confianza en el amor y mi compromiso con los milagros me otorgó fe en que esta manifestación estaba perfectamente alineada con el bien más alto. El trato para el idioma japonés llegó en el momento perfecto para el libro y para Setsuko. El Universo tenía un plan para nosotras, y nosotras despejamos la vía para poder recibirlo.

Permanece comprometido con el amor y apártate de en medio. ¡Esta es la cuestión, amigos! Verdaderamente es así de simple.

Esta poderosa manera de vivir está a tu disposición ahora mismo. Viajar por la vida co-creando tu realidad con el Universo es satisfactorio de manera inmediata.

Vivir en colaboración con el Universo puede cambiar toda tu vida.

87

Sigamos adelante con el objetivo de incrementar tu fe para que puedas empezar a abrazar plenamente tu relación con el Universo.

Este es el recordatorio de los pasos:

- Los milagros son naturales. Dejar que el Universo te apoye es abrazarlo.
- Busca el amor en los lugares adecuados repitiendo esta oración a lo largo del día: *Enfoco mi atención en el amor que me rodea y espero milagros.*
- Practica el no interferir. Los milagros son hábitos y deberían ser involuntarios.
- Crea tu declaración de fe.
- Comprométete con tu declaración de fe y recítala a lo largo del día.

Tu fe será tu mayor recurso a medida que nos adentremos en el capítulo 9. En las próximas páginas te invito a iniciar el proceso de deshacer el miedo y entregarte plenamente a la gracia y el amor del Universo. Algunas de las cosas que pido pueden parecerte difíciles, pero apóyate en tu declaración de fe y despejaremos el camino hacia la paz y la libertad.

88

## CAPÍTULO 9

La unicidad te hace libre

Cuando llevaba seis meses escribiendo este libro, descubrí que me sentía un fraude. De vez en cuando, notaba que algo molesto se colaba en mis conversaciones, en mis pensamientos y en mis interacciones. Aunque estaba practicando los principios que vienen en el libro, me sentía desalineada de mi verdadera naturaleza amorosa por un mal hábito duradero: el hábito de juzgar. Estos juicios eran la proyección de una parte de mi sombra que aún no había integrado. No importaba cuánto rezara ni cuánto me orientara hacia el servicio o meditara. Mi tendencia a juzgar estaba bloqueando mi conexión con el Universo. Al principio, este comportamiento parecía inocente, pero me dejaba triste y desconectada. Los juicios fueron vaciando rápida y calladamente mi felicidad, reforzaron la sensación de separación de los demás y bloquearon mi conexión con el Universo. El cuello me dolía constantemente, y descubrí que entraba en discusiones tontas pero tensas con mis seres queridos.

Decidí que tenía que examinar más de cerca lo que estaba pensando, diciendo y haciendo. Observé amorosamente mi comportamiento y llegué a darme cuenta de que la causa de esta desconexión eran los juicios. Pequeños juicios aparentemente inocentes me impedían conectar con mis mayores recursos: mi presencia, mi poder y mi capacidad de experimentar el flujo del amor.

Cuando empecé a prestar atención a cómo me hacían sentir estos juicios, me di cuenta de que, cada vez que juzgaba, me sentía sin energía y con una sensación de debilidad física y mental. *Un curso de milagros* dice: “El ego no puede sobrevivir sin juicio. El ego trata de dividir y separar. El Espíritu busca unificar y sanar”. De modo que, si el juicio nos hace sentirnos separados, y la compasión y la comprensión nos hacen sentirnos completos y unificados, ¿por qué pasamos tanto tiempo juzgando? Esto se debe, en parte, al mundo en que vivimos. Buena parte de la cultura y de los medios de comunicación dan un gran valor al estatus, al aspecto externo y a la riqueza material. Se nos hace sentir que somos “menos que” si no tenemos tal o cual posesión. Usamos el juicio para evitar sentirnos inadecuados, inseguros y faltos de autoestima. Puede parecer más fácil mofarse de alguien por una supuesta debilidad que examinar nuestra propia sensación de carencia. El juicio y la separación son la base de muchos de los problemas de nuestros días. Sin el juicio, nos veríamos unos a otros como

iguales. No tendríamos sentimientos de “ser mejores que” o de “ser menos que”. Seríamos uno. La unicidad es nuestra verdadera naturaleza. Cuando sintonizamos con el sentimiento de unicidad, el juicio y la separación se disuelven, y se restaura nuestra conexión con el amor del Universo.

89

Después de ser testigo de que el juicio debilitaba mi poder, decidí cambiar de actitud. Me dispuse a deshacer los juicios para poder liberarme de la tendencia a verme separada de los demás y fortalecer mi experiencia de la unicidad. Aunque al principio resultó duro, con el tiempo mi naturaleza “crítica” empezó a deshacerse.

De hecho, ya no resonaba con ella. Muy poco después me vi sorprendida por nuevas oportunidades de negocios, conexiones interesantes que había deseado establecer y relaciones personales más intensas e íntimas. Hasta mi dolor de cuello empezó a disiparse. Liberarme del juicio dejó sitio inmediatamente para sentir más amor.

De algún modo, liberarse del juicio se puede asemejar a soltar a un amigo que sabes, en el fondo, que no es bueno para ti. Aunque en tu corazón sabes que es el momento de pasar a otra cosa, tienes un sentimiento de tristeza, de pérdida y desorientación. Soltar completamente el juicio puede darnos miedo porque es un hábito en el que hemos llegado a confiar. Usamos el juicio para evitar sentir nuestras inadecuaciones, inseguridades y falta de autoestima. Y en lugar de abordar estos sentimientos, miramos a los supuestos defectos de los demás para no tener que afrontar nuestro dolor. No obstante, proyectar nuestro juicio sobre los demás solo es un indulto temporal. Los sentimientos de inadecuación no se disuelven y, lo que es todavía peor, también tenemos una sensación inconsciente de culpa por juzgar a los demás.

Cuando tomas conciencia de que no estás en paz y de que tu vida no fluye con naturalidad, esto es un indicador de que has decidido alinearte con la mente errónea del juicio.

El juicio puede presentarse de muchas maneras. Por ejemplo, cuando piensas que otra persona es la fuente de tu felicidad o de tu dolor, estás

juzgando. Con frecuencia, el juicio se presenta en forma de celos, comparación y envidia. El juicio puede ser esquivo y presentarse como una justificación para condenar a quien crees que te ha tratado mal. Sin embargo, este juicio es lo que mantiene la ilusión de que estamos separados unos de otros.

Experimenté esta lección de primera mano en una fiesta. Mi marido y yo fuimos a casa de un amigo que había organizado un encuentro. Cuando llegamos, fuimos escoltados hasta una pequeña habitación en la que había seis personas tomando aperitivos y bebidas. En el grupo había una mujer que parecía dominar la conversación. Hablaba en voz alta, presumiendo de su trayectoria profesional, y asegurándose de que la conversación girase en torno a ella. Este comportamiento me resultó muy provocador. No paraba de pensar: “¿Quién se ha creído que es? ¿Por qué levanta tanto la voz? ¿Cómo puedo hacerme oír yo?”

Para combatir su comportamiento grandilocuente, yo también empecé a hablar en voz alta. Me aseguré de que todo el mundo supiera quién era yo y cuántas cosas había puesto en marcha. Me esforcé por ser vista y oída. Aquella mujer me enfadaba 90

tanto... y sentí la determinación de que se oyera mi voz.

Poco después nos sentamos a cenar. Gracias a Dios, esa molesta mujer se sentó en el otro extremo de la mesa, de modo que no tenía que escuchar sus ridículas historias. Y aunque estaba lejos, noté que me miraba fijamente durante la cena. Esto me enfadó todavía más: “¿Por qué me está mirando fijamente?”.

Después de cenar, todo el mundo salió fuera, al jardín, a tomar una copa. Como llevaba diez años sobria, yo me quedé dentro. En ese momento, la mujer irritante vino hacia mí. “Ugh”, pensé. Llegó frente a mí y me dijo:

—Me he dado cuenta de que no bebes.

—No —respondí—, me he mantenido sobria durante casi una década.

—Yo también —respondió ella—, llevo sobria siete años.

En ese momento, toda separación se disolvió. Me reconocí en ella. Pude ver mi juicio con respecto a ella como la reacción de una parte disociada de mi propia sombra. Su necesidad de ser vista era mi necesidad de ser vista. Su comportamiento destinado a llamar la atención también era el mío. Ambas éramos alcohólicas en recuperación buscando aprobación, y al mismo tiempo mujeres sanas, sobrias y orgullosas de nuestra recuperación. Su oscuridad y su luz eran el reflejo de las mías.

Cuando pude reconocerme en ella, todas las fronteras se disolvieron en la unicidad.

Esta experiencia fue una gran lección universal que me enseñó a soltar el juicio. Lo que juzgas en otros es un reflejo de lo que has juzgado en ti mismo, y lo que amas en otros es un reflejo de tu luz. Como dijo Yogi Bhajan: “Reconoce que la otra persona eres tú”.

Fue una enorme lección que me enseñó a soltar la separación. Mi esperanza es que la próxima vez no tenga que llegar tan lejos para acordarme de la unicidad. Espero ser más consciente de mis juicios y poder liberarme de ellos.

Para poder cosechar verdaderamente los beneficios de esta práctica tienes que estar abierto a soltar los juicios en todas las áreas de tu vida. No puedes soltar los juicios haciendo una excepción con tu jefe, con tu suegra ni contigo mismo. Debes entregarlo todo. En algunas áreas de tu vida te resultará fácil soltar; en otras, te aferrarás con fuerza. No te preocupes: ¡Es natural! Liberarte del juicio puede ofrecerte mucho de lo que deseas. Es posible que desaparezca el dolor físico, experimentarás la curación emocional y espiritual, y recuperarás una profunda conexión con el Universo. *Un curso de milagros* dice: “No tienes idea de la gran liberación y paz que sentirás cuando renuncies completamente al juicio”. Por lo tanto, si quieres ser feliz y libre, es crucial soltar el juicio.

Mi proceso de cuatro pasos te mostrará el camino. Cuando te comprometas a seguir el proceso y estés dispuesto a dejar de juzgar, todo empezará a disolverse.

**LECCIÓN UNIVERSAL: TIENES QUE ESTAR DISPUESTO A**

## DESHACERTE DE VIEJOS HÁBITOS Y ADOPTAR UNA NUEVA MANERA 91

### DE SER.

Las lecciones de los primeros capítulos te han preparado para estos pasos. Has empezado a dejar espacio para percibir tu vida con más amor y ahondar tu conexión con el Universo. Liberarte del juicio te acercará todavía más a esa conexión.

Tómate un momento para acceder al lugar interno que te condujo a elegir este libro.

Fuiste guiado aquí por tu deseo consciente o inconsciente de sentirte libre, de ser feliz y de reconectar con tu verdadera naturaleza. Deja que ese fogoso deseo sustente este proceso para poder comprometerte plenamente con los pasos que tienes por delante. Sigue este proceso y despeja, la negatividad y la tensión que están bloqueando el flujo positivo en tu vida.

**Primer paso: Sé testigo de tu juicio sin juzgarte** A estas alturas del libro ya eres consciente de que tu forma de sentirte puede atraer amor a tu vida u obstaculizar su llegada. Cuando empecé a ser testigo de cómo me hacía sentir mi naturaleza crítica y enjuiciadora, pude identificar fácilmente por qué mi vida no estaba fluyendo. El juicio me hizo sentirme débil, triste y desconectada.

Incluso me produjo dolor físico. En cuanto pude tomar distancia del juicio y observar cómo me hacía sentir, pude entender hasta qué punto me impedía conectar con el Universo.

Un día, una amiga me comentó que estaba inquieta porque ya no podía sentir su conexión con el Universo ni escuchar su intuición. En respuesta a su preocupación, le pedí que puntuara su nivel diario de juicios, es decir, cuánto juzgaba a los demás, en una escala de cero a diez, en la que diez era el máximo. Pensó honestamente por un momento y dijo:

—¿Sabes, Gab? Nunca me había dado cuenta de esto antes, pero mi nivel de juicio está en nueve. Realmente es horrible sentirme desconectada de los

demás y de mí misma.

Su honestidad la ayudó a ver que eran sus juicios los que la estancaban. Darse cuenta de los juicios fue el primer paso hacia el cambio de hábitos.

En la mayoría de los casos, ni siquiera nos damos cuenta de que juzgamos. La manera de dejar de juzgar es ser testigo de nuestros juicios *sin juzgarnos por ellos*.

Cuando tomes conciencia honestamente de tus juicios, tal vez tengas la tentación de criticarte por ellos, o de sentirte avergonzado por tus pensamientos o tu conducta. En lugar de eso, tómate un momento para honrarte a ti mismo por estar dispuesto a mirar con amor las elecciones que hayas podido hacer.

Ahora vamos a tomar nota de en qué medida tiendes juzgar a los demás. Tómate un momento para puntuar tu nivel diario de juicios de cero a diez, siendo diez el máximo. Sé honesto contigo mismo con respecto a esta tendencia a juzgar. La mejor manera de medir el nivel de tus juicios es comprobar cómo hacen que te sientas.

92

Cuanto más incómodo te sientas cuando haces un juicio, más alta será la puntuación.

Ahora puntúate de cero a diez.

A continuación, anota cómo hace que te sientas.

Revisa tus notas. ¿Puedes ver que tus juicios te impiden tomar decisiones amorosas? ¿Puedes ver que te mantienen en un lugar de negatividad y te hacen creer (¡locura!) que estás separado de los demás? Mirar más de cerca cómo te deprimen los juicios fortalecerá tu deseo de salir de ellos.

En cambio, el amor acepta. Cuando te notes atrapado en un juicio o en un ataque, recuerda que estás eligiendo verlo desde una sensación de separación y temor. Una vez que aceptas que has realizado esa elección, lo

único importante es volver a elegir. Pregúntate: “¿Estoy mirando con los ojos del amor o con los ojos del juicio?”.

Acepta que has elegido al maestro del miedo en lugar del maestro del amor. Estate atento a no juzgar tu miedo con más miedo. No te molestes contigo mismo por hacer esa elección. Más bien, celebra el hecho de que has podido reconocer tu elección equivocada y ahora estás en el camino hacia la libertad.

### **Segundo paso: Perdona el pensamiento**

No te culpes por el juicio realizado. El *Curso* dice: “Cada comunicación es una extensión de amor o bien una petición de amor”. Cuando atacas y juzgas, en realidad solo estás pidiendo amor. Tu verdadera intención detrás del ataque es buscar amor porque, en el fondo, tu única intención es protegerte de no sentirte amado. Esta es también la intención de la persona que crees que te ha atacado. Simplemente, ambos estáis buscando amor. En el fondo, el ataque es una petición de ayuda. El *Curso* dice: “El Amor siempre responde, pues es incapaz de negar una petición de ayuda, o de no oír los gritos de dolor que se elevan hasta él desde todos los rincones de este extraño mundo que construiste, pero que realmente no deseas”.

Quiero reiterar este punto: el ataque, el dolor, el temor, el juicio y cualquier forma de separación son meras peticiones de ayuda. Cuando sientes dolor físico, sabes que tu dolor pide alivio. Lo mismo es válido para el juicio: es una forma de dolor emocional que deseas aliviar. Te des cuenta de ello o no, no quieres seguir estando enfermo, triste y temeroso. Quieres ser libre. Observa tus juicios sin juicio, acepta que has elegido el temor y estate abierto a recibir la ayuda que estás pidiendo.

Esto nos lleva al perdón. En cualquier momento en que te observes a ti mismo juzgando, puedes liberarte simplemente perdonando ese pensamiento. Perdónate por tener el pensamiento, e incluso perdona el pensamiento mismo.

Reconoce que ese pensamiento no ha venido de tu yo superior. Honra tu yo crítico y juzgador, y recuerda que simplemente estás buscando amor. Seguidamente, en cuanto puedas, elige perdonar el pensamiento. No

necesitas aferrarte a él. No necesitas reproducirlo. Puedes perdonarlo en un instante. Este simple deseo te lleva 93

directamente al Instante Santo.

Da la bienvenida al Instante Santo con una oración:

*Reconozco que he elegido equivocadamente, perdono este pensamiento y vuelvo a elegir de nuevo. Elijo amor.*

La presencia del miedo muestra tu resistencia al amor. El camino de vuelta al amor pasa por rendirse al Instante Santo. En cuanto eliges el amor sobre el miedo, te elevas por encima de la ilusión de separación y te realineas con la unidad. El simple hecho de recitar esta oración puede ofrecerte un alivio inmediato.

### **Tercer paso: Ve por primera vez**

Nos juzgamos a nosotros mismos y juzgamos a los demás a través de la lente de nuestro pasado, proyectando antiguas experiencias sobre nuestras circunstancias actuales. Esto no es distinto de juzgar el mundo a través de la lente del miedo. Por ejemplo, si en tu juventud tuviste un problema de autoridad con tu madre, es posible que después proyectes ese mismo problema sobre tu jefa y te quejes de su autoridad.

Empezamos a sanar nuestro juicio con respecto a otros cuando aceptamos que las personas son nuestros maestros en el aula de la vida. Establecer este compromiso nos permite mirar las situaciones de otra manera. Observa cómo arrastramos el pasado al momento presente y, a continuación, vuelve a elegir. Podemos elegir mirar a la persona, o situación, como si la estuviéramos viendo por primera vez. Imagina lo libre que te sentirías si no llevaras el pasado contigo a tus relaciones, o a cada encuentro.

Practica diciendo esta oración antes de cada encuentro que active las sombras de tu pasado:

*Quiero ver a esta persona por primera vez.*

Cuando practicas este ver a la persona por primera vez, la liberas de las falsas proyecciones que has puesto sobre ella y de las creencias que te separan. En lugar de ver a los demás a través de la lente del pasado, contéplalos como personas que están pidiendo amor. Recuerda que ambos estáis atrapados en el mismo ciclo de temor y que ambos estáis buscando desesperadamente una vía de salida. Esa vía pasa por el amor.

Cuando los maestros espirituales dicen que la humanidad es “una”, la unicidad a la que se refieren es nuestro deseo de ser felices y libres. Todos compartimos el mismo deseo y el mismo miedo. Si una cantidad suficiente de nosotros empezamos a elegir el amor, la unicidad se restablecerá. Este proceso empieza en ti. Tienes un papel clave en la sanación del mundo. Cuanta más unidad generes en tu vida, más luz proyectarás sobre los que te rodean. Creo que esta es nuestra principal misión en la tierra. Elegir el amor, restaurar la unicidad y hacer que brille nuestra luz. Esto nos lleva al último paso: una meditación de la unicidad.



#### **Cuarto paso: Meditación de la unicidad**

Para concluir el proceso de limpiar los juicios, practica esta hermosa meditación kundalini, que está diseñada para recordarnos que todos tenemos una esencia compartida que está más allá de la visión física. Practica esta meditación y reconecta con la esencia para experimentar la unicidad en este momento.

Postura/Mudra: siéntate cómodamente con las piernas cruzadas en el suelo, manteniendo la columna erguida. Pon el puño derecho a un lado, con el dedo índice apuntando hacia arriba, y sitúa la mano izquierda sobre el

centro corazón. También puedes practicar esta meditación sentado espalda con espalda con un compañero.

Enfoque: Dirige los ojos hacia el entrecejo.

Mantra: Te recomiendo que reproduzcas la canción “I Am Thine”, de Jai-Jagdeesh.

Puedes acceder a ella en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe). El mantra es: *Humee Hum, Tumee Tum, Wahe Guru; Soy Tuyo, en Mí, Yo mismo, Wahe Guru.*

Esta meditación celebra la conexión que tenemos con los demás a través de nuestra conexión compartida con el Universo: *Humee Hum* nos sintoniza con nuestra propia conciencia, *Tumee Tum* acepta que somos uno con la conciencia de la otra persona, y *Wahe Guru* significa que ambos estamos conectados con el Universo. Después cantamos: “I am thine, in mine” para proyectar nuestra conciencia de nuestro yo personal al yo (ser) infinito. Entonces el mundo confirma que somos uno con el Universo. Finalmente, celebramos esta conexión universal con *Wahe Guru*.

Canta con la música durante 11 minutos (o menos).

Si eres nuevo en el canto de mantras, pruébalo. Yo me enamoré del kundalini yoga y de la meditación por los mantras. Me pierdo en el mantra y recuerdo mi interconexión con el Universo. He elegido esta meditación kundalini concreta para completar el proceso de deshacer los juicios, de modo que puedas tener una experiencia íntima de la sensación que produce desmontar las barreras de la 95

separación y realinearse con la unicidad en tus relaciones.

Practica estos cuatro pasos, y quédate por ahí cerca esperando los milagros. La libertad está a tu disposición instantáneamente y seguirá desplegándose a medida que mantengas el compromiso de soltar los juicios. Recuerda que juzgar es un hábito indeseable. Cuanto más practiques estos principios, más se debilitará el hábito, y más libertad experimentarás.

Recientemente he tenido una experiencia maravillosa en la que he podido poner estos cuatro pasos en práctica. Estaba en un retiro espiritual de 11 días en San Diego. Cuando acabó el curso, me sentía genial y superconectada con el Universo.

Pero entonces llegué al aeropuerto para volver a casa y vi que mi vuelo tenía tres horas de retraso. Esto ni siquiera me perturbó, porque aún estaba en la zona de altas vibraciones debido a todas las meditaciones y las lecciones espirituales que había practicado durante la semana. Me senté a leer y relajarme mientras esperaba tranquilamente que pasara el tiempo. Una hora después se anunció que el vuelo llevaba 12 horas de retraso. Ahora mi vuelo de mediodía saldría a las doce de la noche, lo que significaba que llegaría a Nueva York de madrugada y casi sin dormir.

Aunque detestaba estos vuelos nocturnos, y los aeropuertos en general, mantuve la calma y me rendí a este cambio de planes. Tenía que pasar ocho horas más en el aeropuerto, y procuré relajarme y adelantar algún trabajo.

Una hora después, me acerqué al mostrador para preguntar por mi vuelo. La empleada respondió con una actitud negativa y se deshizo de mí como si le estuviera haciendo perder el tiempo. Esto me envió inmediatamente a la separación del ego, en modalidad diva. Salté al juicio y empecé a pensar cosas del tipo: “¿Cómo te atreves a tratarme así?”. Se instauraron en mí la separación, el juicio y el ataque. Para evitar montar una escena, me alejé y me fui a cenar.

Una hora después volví a la puerta para obtener más información sobre el vuelo. A estas alturas llevaba en el aeropuerto más de siete horas y me quedaban algunas más por delante. Me estaba esforzando al máximo por mantener mi actitud Zen, de modo que caminé pacíficamente hasta el mostrador para pedir información a la empleada.

En el mostrador había dos asistentes nuevos, pero al acercarme, volvió a aparecer la empleada ruda que me había atendido antes. Me miró con actitud de disgusto y dijo:

—¿Qué quieres ahora?

Esto me puso de los nervios. La miré y le dije:

—Ya sabes que llevo aquí más de siete horas y mi vuelo tiene doce horas de retraso. Sabes que estoy agotada y desesperada por volver a casa. Lo menos que podrías hacer es ser educada.

Ella continuó afirmando su autoridad y me dijo que había estado planteándole demasiadas preguntas y que tenía que tranquilizarme. En ese momento me puse seria y respondí:

—¡Soy una de las mejores clientas de esta aerolínea! ¡Esperaba que pudieras ser 96

más amable teniendo en cuenta el retraso de doce horas!

No le interesó mi respuesta ni mi tono desagradable, y en ese momento estallé.

Elevar la voz y devolver el ataque no hizo que me sintiera bien. En cuanto me alejé del mostrador, me eché a llorar. Me sentía derrotada, agotada y triste. Me senté un momento y conecté con mi cuerpo. Me pregunté por qué estaba tan triste. ¿Era porque las cosas no estaban saliendo como a mí me gustaría? ¿Era por la falta de respeto?

No. Me sentía así porque había sucumbido a la sensación de separación del ego.

Había dejado que el juicio me guiara. Ese momento de reconocimiento y estar dispuesta a ver mi parte en la situación fue el primer paso para limpiar las secuelas de mi brote de juicio.

El segundo paso fue reconocer cómo me hacía sentir el juicio: decepcionada, físicamente enferma y entristecida.

Estaba preparada para pasar al tercer paso de soltar las sombras del pasado. En ese momento, decidí ver a la asistente de las aerolíneas como si me encontrara con ella por primera vez. Elegí verla sin separación. En lugar de percibirla separada, elegí verla como si fuera una conmigo. Una vez más,

escuché las palabras de Yogi Bhajan resonando en mis oídos: “Reconoce que la otra persona eres tú... reconoce que la otra persona eres tú”.

Para recibir más guía, pedí apoyo al Espíritu Santo. Recité mi oración: *Reconozco que he elegido equivocadamente, perdono este pensamiento y vuelvo a elegir.*

*Elijo amor.*

Me sentí mejor inmediatamente (creo que por eso le llaman el “Instante Santo”).

Me senté en meditación, escuché mi mantra y dejé que volviera a establecerse la presencia del amor. Me atravesó una luminosa sensación de paz. Ya no tenía resentimientos y me sentía profundamente conectada. Escuché la voz de mi sabiduría interna decirme: “Ella eres tú. Su dolor es el tuyo. Su sufrimiento es el tuyo. Y

ambas queréis lo mismo: retornar a la paz”.

Al salir de la meditación, el juicio había desaparecido. Pude verla a ella como yo, y me sentí libre. En ese momento, me puse a leer tranquilamente mi libro y me relajé.

Poco después, al pasar por delante del mostrador donde ella estaba sentada, sentí que una presencia detrás de mis hombros me ralentizaba. Sin pensarlo más ni planificarlo, me planté delante del mostrador, la miré a los ojos y le dije:

—Te pido disculpas por haberte hablado así. Ha sido inapropiado, y espero que me puedas perdonar.

Ella sonrió con alegría y respondió:

—Siento que estés teniendo un día tan duro, y por favor infórmame de cómo puedo mejorarlo.

Ese fue un momento milagroso. Aquella noche salí del aeropuerto agotada, hambrienta y un poco más cerca de Dios.

Esta práctica de soltar los juicios disuelve todas las barreras con amor. Nos devuelve a la verdad: que todos estamos en esto juntos, todos sufrimos, todos nos sentimos indignos y abandonados. Invocar el Instante Santo nos permite recordar que todos somos lo mismo, y que deberíamos ser más amables unos con otros. Identificar esta similitud es lo que nos permite cambiar de enfoque de la separación al amor.

Tal como compartimos el sistema de pensamientos del miedo, también compartimos la mentalidad amorosa. Y lo que es más importante, compartimos la misma capacidad de elegir el amor por encima del miedo. Como dijo mi querido profesor Kenneth Wapnick: “Vemos que todos compartimos el mismo interés en despertar del sueño de la dureza y volver a la bondad que nos creó bondadosos”.

Vamos a recapitular los cuatro pasos:

- Estate dispuesto a abandonar el juicio y acepta que has elegido el miedo.
- Perdona el pensamiento de juicio con esta oración: *Reconozco que he elegido el miedo, y elijo de nuevo. Elijo el amor.*
- Suelta las sombras del pasado viendo a alguien por primera vez con los ojos del amor.
- Practica la meditación kundalini y reconoce que la otra persona eres tú.

Este proceso de cuatro pasos puede liberarte momento a momento. Cada vez que soltamos el juicio y volvemos al amor, experimentamos un milagro. Cuando sumamos estos momentos milagrosos, nos alineamos más profundamente con nuestra verdadera naturaleza y con el apoyo del Universo. Cuando realizas la práctica de soltar el juicio, surgen una respuesta amorosa y una solución para ti. Como dice el *Curso*: “Todos los ángeles del cielo vendrán en tu ayuda”. Deja que el amor guíe todo lo que dices y haces.

En el capítulo 10 te llevaré a ver que tu conexión consciente con el amor puede despejar el camino hacia la paz y la armonía.

98

## CAPÍTULO 10

Tú eres el Universo

Una vez hice un curso de formación de una semana con mi amigo y profesor Deepak Chopra. El primer día Deepak nos dijo que nos pusiéramos por parejas y que nos planteáramos una serie de preguntas el uno al otro. Mi compañera era una joven llamada Elsa. Durante el ejercicio se pedía que uno de los participantes susurrara una pregunta una y otra vez en el oído del otro, y el primer participante tenía que responder con cualquier pensamiento que se le ocurriera en ese momento. Empezamos el ejercicio con la pregunta: “¿Quién eres tú?”

Lentamente, Elsa empezó a susurrar en mi oído:

—¿Quién eres tú?

Y mi primera respuesta fue:

—Soy Gabrielle Bernstein.

Ella continuó:

—¿Quién eres tú?

—Soy Gabby —respondí.

Ella siguió planteando la pregunta varias veces más, y yo continué respondiendo con respuestas que me describían, que describían mi personalidad, y quién percibía que era en el mundo.

Entonces Elsa pasó a la pregunta siguiente:

—¿Qué quieres?

—Quiero un aperitivo —respondí.

Ella continuó:

—¿Qué quieres?

—Quiero una siesta —respondí.

Esta serie de preguntas y respuestas ridículas continuó...

—¿Qué quieres?

—Quiero dormir bien toda una noche.

—¿Qué quieres?

—Quiero un café.

—¿Qué quieres?

—¿He dicho que quiero una siesta?

Después de varias rondas más de preguntas acabamos el ejercicio y volvimos a nuestros asientos. Recuerdo que después me sentí horriblemente. Pensé: “Estoy en un retiro espiritual y lo único en lo que puedo pensar es en que quiero un aperitivo”.

No tuve mucho tiempo para lamentar mi pobre actuación durante el ejercicio porque Deepak nos propuso inmediatamente una meditación grupal. Nos pidió 99

repetir un mantra y soltar cualquier apego que tuviéramos a los ejercicios que acabábamos de hacer. A los pocos minutos, empecé a sentirme aliviada. Entonces me deslicé hacia un silencioso lugar de quietud y solté todas las pretensiones que había construido en torno a mí misma. En ese momento, fui una con el Universo. De repente, una voz interna me habló con claridad diciendo: “Soy una con el Universo, y quiero estar más cerca de la conciencia”. Me había realineado con la energía del Universo el tiempo suficiente para recordar mi verdadera naturaleza. Salí de la meditación

recordando que *Soy una con el Universo, y quiero estar más cerca de esta verdad*. Esta respuesta involuntaria llenó inmediatamente mis ojos de lágrimas.

En presencia de la verdad, todo temor desapareció, toda separación se liberó, y todo juicio se disolvió. En ese instante fui libre.

Más adelante, durante esa semana de formación con Deepak, tuve la oportunidad de mantener una conversación privada con él. Le hablé de las búsquedas espirituales en las que había participado, de los caminos que había elegido, y de todo lo que consideraba verdad. Le pregunté:

—¿Está bien haber seguido? *Un curso de milagros*, el kundalini yoga, a Juan de Dios, y muchos otros sistemas de pensamiento espirituales? ¿Está bien no haberme comprometido con un camino específico?

—Por supuesto que está bien. Haces lo que tienes que hacer para acercarte a la conciencia.

Deepak tenía razón. Nuestro trabajo es hacer lo que haya que hacer para acercarnos a la conciencia, y cada uno de nosotros lo hace a su manera. Cada ejercicio de este libro es una guía amable que te acerca a la conciencia para que puedas recordar quién eres verdaderamente. Eres la energía amorosa del Universo.

Esta verdad puede llegarnos por sorpresa cuando menos lo esperamos, en momentos fugaces sobre el cojín de meditación o cuando elegimos soltar un juicio y perdonar.

¿No sería agradable sentir esta conexión con más frecuencia?

A menudo, nuestra conexión con el amor no es más que un susurro en medio del ruidoso caos de nuestra mente. El miedo y la separación son hábitos que debemos interrumpir momento a momento. Cuando nos comprometemos plenamente con el cambio de hábitos por medio de la oración y la meditación, empezamos a confiar en el amor más que en el miedo. El amor se convierte en nuestra opción por defecto, lo que nos permite redirigir rápidamente nuestros pensamientos y energías para volver

a la verdad. Este libro te ofrece un camino para liberarte de la falsedad del mundo y recordar la verdad, que no es otra que el amor. No juzgues tu camino. No intentes ser perfecto. Simplemente enfócate en tu compromiso de sintonizar con la frecuencia del Universo.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: TÚ ERES UNO CON EL UNIVERSO.**

100

La manera de conocer tu verdad es permitir que la voz del amor resuene en cada uno de tus pensamientos. Aunque te desvíes hacia el miedo, y esto es algo que te puede ocurrir de manera constante, comprométete con la voz del amor en cuanto notes que has elegido erróneamente. No toleres más que tu mente vague por los derroteros del temor. Haz del amor tu prioridad.

Piensa en lo diferente que sería tu vida si estuvieras plenamente comprometido con el amor a lo largo del día. Imagina que despiertas por la mañana y, en lugar de poner las noticias, cargarte de cafeína y mirar el móvil, empezaras el día con una devoción, con una oración, con un momento meditativo. Mi profesora Marianne Williamson dice: “Cuando nos damos tiempo para una experiencia de aquietamiento, tenemos una vida diferente porque nuestro sistema nervioso es diferente”. Sintonizar con el amor del Universo reduce nuestros niveles de estrés, restaura nuestras células y reorganiza nuestra energía. El contacto consciente con el amor interrumpe el hábito de tener miedo y nos devuelve a nuestra verdadera naturaleza.

Aunque pueda parecer que este libro contiene muchas lecciones y ejercicios, en realidad solo hay uno: elegir el amor. Cada práctica te acerca más a ello. Cada oración, meditación y ejercicio te ayuda a cambiar de enfoque, alejándote de percibirte a ti mismo separado del amor del Universo. El *Curso* enseña: “El miedo nunca puede infiltrarse en una mente que se ha unido al amor”. Cada vez que vuelves a enfocarte en el amor, abandonas la sensación de separación y te alineas.

Cuando estás plenamente alineado con el amor del Universo, tu paz no puede ser alterada. Ninguna persona, situación o circunstancia puede arrebatarte la paz mental.

Este concepto no es fácil de entender porque creemos profundamente en el miedo y en la separación. Creemos que podemos sufrir daños y nos protegemos a toda costa.

A nivel de la mente nunca podemos sufrir daño porque en cualquier momento podemos elegir el amor.

Cuanto más comprometidos estamos con el amor, más creemos en él. Puedo decir esto con convicción, ya que he dedicado mi vida a desaprender el miedo y a abandonar mis percepciones separadas de mí misma. Cada nuevo día me ofrece grandes tareas espirituales y, cuando las afronto con la oración y con devoción, me acercan más a la conciencia. Incluso en este momento, mientras escribo estas palabras, estoy reforzando esta conexión.

Todos estamos conectados, en el sentido de que tenemos el mismo problema y la misma solución. Nuestro problema es que nos hemos desviado hacia el miedo, y hemos creído que estamos separados y que no estamos seguros en este mundo. Y si bien es posible que todos tengamos este problema, también tenemos la misma solución. La solución reside en que la parte de nuestra mente que toma decisiones elija el amor.

No importa dónde te encuentres en tu camino espiritual, tanto si eres un adicto al 101

Espíritu desde hace tiempo como si eres un lector primerizo, puedes aceptar esta verdad ahora: eres uno con el amor del Universo. Nuestro camino espiritual nos conduce hacia la visión espiritual. Ahí es cuando empezamos a renunciar a nuestra fe en nuestra percepción del mundo para ver fuerza en lugar de debilidad, unidad en lugar de separación, y amor en lugar de miedo.

Al principio de este libro, probablemente la voz del amor te resultaba distante y difícil de oír. Pero cuanto más te inclinas hacia el amor, más empiezas a emplear la visión espiritual, a escuchar la voz del amor y a vivir con más alegría y libertad.

Esto es lo que significa soltar tu percepción de la separación y aceptar que eres uno con el Universo.

Cuando vamos hilando y ensartando estos momentos de verdadera conexión, empezamos a ver el mundo a través de la lente del amor y no con la del miedo.

Incluso en situaciones confusas somos capaces de volver rápidamente al amor.

Ahora mismo es el momento de subir el volumen de la voz de la verdad y de bajar el volumen de la voz del miedo y la separación. De modo que, elígela. Ríndete completamente a tu naturaleza espiritual, a tu propósito, a tu pasión y a tu profunda conexión con el Universo.

A estas alturas de tu práctica ya estás preparado para abrazar tu verdadera conexión. Los pasos siguientes están diseñados para ahondar tu fe en que eres uno con el amor del Universo.

### **Primer paso: Una oración a favor de la verdad**

La oración es el camino hacia el amor. Esta oración es la intermediaria entre tus sentimientos de separación y la verdad. Úsala como una guía invisible que te lleva de vuelta al amor. Deja que cada palabra cale en tu psique. Recítate esta oración en voz alta.

*Una oración para la Verdad*

*Invoco la energía del Universo para que lleve mis pensamientos de vuelta al amor. Entrego las falsas percepciones que tengo sobre mí mismo. Perdono estos pensamientos y sé que soy amor. Soy paz. Soy compasión. Soy el Universo.*

Después de recitar esta oración, relájate en la energía del amor con la meditación siguiente.

**Segundo paso: Una meditación para conectar con el Universo** Puedes abrir tu corazón al amor a través de esta preciosa meditación kundalini que favorecerá una profunda conexión física y emocional con el Universo. El kundalini yoga es el yoga de la conciencia. Soy estudiante y profesora de kundalini yoga porque las meditaciones y prácticas me llevan

instantáneamente más cerca de la conciencia. Esta meditación kundalini movilizará la energía estancada y te alinearás directamente con el Universo. La postura de meditación abre tu corazón a 102



reconectarte con tu verdadera naturaleza y a tu unidad con el Universo.

Recomiendo practicar esta meditación con la canción “Halleluiah”, que puedes encontrar en [GabbyBernstein.com/Universe](http://GabbyBernstein.com/Universe).

*Antigua manera gitana de Invocar el Espíritu de la Madre Tierra Enseñada originalmente por Yogi Bhajan el 4 de julio de 1994.*

Esta meditación está pensada para ayudarte a invocar el espíritu amoroso del Universo.

Postura: siéntate cómodamente con las piernas cruzadas en el suelo, con la espalda y el cuello erguidos.

Mudra (posición de las manos): eleva los brazos sesenta grados por encima de la horizontal, con los codos y las muñecas rectos. Lleva el cuerpo ligeramente hacia delante con respecto al plano vertical. El ángulo de las palmas sigue el ángulo de los brazos. Los dedos están rectos y juntos, con los pulgares relajados.

Tal como se ve en esta imagen.

Visualización: mantente quieto e imagina una llama en el centro del corazón.

Respiración: respira conscientemente, tomando respiraciones largas y profundas.

Tiempo: realiza esta meditación durante tres minutos.

Para acabar: inspira profundamente. Contén el aliento durante 15 segundos. Espira.

Inspira profundamente. Siente tu conexión con el Universo. Contén durante 15

segundos. Espira. Inspira de nuevo profundamente. Siente el sabor de la dulzura de la vida. Contén durante 15 segundos. Espira.

Después de esta meditación, tumbate de espaldas y descansa durante varios minutos. A esta postura se le llama *Savasana*. Creo que *Savasana* es la postura más importante porque con ella puedes realmente relajarte en la energía del amor.

Tómate tu tiempo para estar tumbado sobre la espalda, con las palmas de las manos vueltas hacia arriba, y permite que la presencia de la luz y del amor se vierta a través de ti. Es posible que sientas un cosquilleo en las palmas teniendo en cuenta la activación que se ha producido en las manos durante la meditación. Deja que el flujo de energía amorosa atraviese tu cuerpo y relájate en *Savasana*. En estos momentos de auténtica liberación, puedes reorganizar tu sistema nervioso y realinear tu

conexión con el amor.

### **Tercer paso: Verdad es tu nombre**

Después de varios minutos de descanso, vuelve a orientar lentamente tu conciencia hacia el cuerpo. Gira las muñecas y los tobillos en círculos y sitúate delicadamente en una posición sentada. En esta posición, continúa sintiendo tu conexión con el Universo. Toma una respiración profunda y pronuncia en voz alta: “*Sat Nam*”.

Cerrar la práctica con este mantra kundalini identifica tu verdad. *Sat* significa

“verdad”, y *Nam* significa “nombre”. El mantra se traduce como “Verdad es mi nombre”. Simplemente es un reconocimiento de que la magnificencia del Universo es la verdad de quien tú eres.

Después de esta práctica es posible que sientas una sensación más profunda de interconexión. Si, aunque solo sea por un momento fugaz, te has sentido libre, estás un momento más cerca de la conciencia. Yogi Bhajan dijo: “En el flujo de la meditación profunda... mis pensamientos néctar se llenan de Dios”. Practica esta meditación con frecuencia, y con el tiempo tu conexión con el Universo estará más presente en tu vida. Incluso es posible que quieras practicarla durante 40 días seguidos. Esta meditación es capaz de ofrecerte una conexión directa que te devuelve a tu verdadera naturaleza espiritual. Puede recordarte que eres la luz del Universo.

En cualquier momento puedes recordar tu verdad volviendo al mantra *Sat Nam*, o a su traducción: “Verdad es mi nombre”. Para sentirnos felices y libres debemos estar en comunión con nuestra verdadera conexión con tanta frecuencia como podamos.

Este delicado recordatorio te llevará de vuelta a casa. Practica repitiendo el mantra *Sat Nam* cuando no te sientas alineado con el Universo.

La vibración del mantra *Sat Nam* manifiesta la verdad en tu experiencia física. La vibración de *Sat* llega al éter, llamando a tu conexión con el Universo. La vibración de *Nam* te estabiliza y reconoce que puedes llevar

la energía del Universo a tu experiencia cotidiana en el mundo. Manifiesta tu verdad en cada rincón y aspecto de tu vida. Lleva la paz contigo donde quiera que vayas.

#### **Cuarto paso: Recorre el camino de la humildad**

Para florecer verdaderamente en el camino espiritual debes encarnar la humildad.

Saber que eres uno con el Universo significa aceptar que no eres más especial que los demás ni estás separado de ellos. Esta puede ser una de las tareas espirituales más difíciles, puesto que hemos llegado a creernos las historias que nos hemos montado sobre nosotros mismos.

La humildad no es algo que llegue fácilmente, al menos en mi caso. Aunque he pasado muchos años profundamente comprometida con mi camino espiritual, estaba igualmente comprometida con las pretensiones que había ido construyendo en torno a 104

mí. En el fondo, sabía que esta percepción egótica estaba obstaculizando mi conexión con el amor, pero no me fue fácil desprenderme de este hábito.

Afortunadamente, el Universo me propuso una tarea divina que me obligó a buscar la humildad, a soltar mi ego y a aceptar mi tamaño.

Así es como ocurrió: hace no mucho, me quedé fuera de un evento organizado por un profesor destacado en mi campo, en el que estaban presentes algunos de mis contemporáneos. El hecho de que no se me pidiera participar fue un golpe serio para mi ego. Y aunque no quería admitirlo, me sentía molesta por lo que consideraba una oportunidad perdida. Pedí a mi publicista que lo mirara, que averiguara por qué me habían dejado fuera de la lista. Después de investigar un poco, me llamó y me dijo:

—Gab, esto es muy extraño. Cuando les pregunté por qué no habían considerado tu contratación, las mujeres encargadas del evento se miraron en silencio durante un segundo y, a continuación, respondieron que sentían que eres un tanto creída.

Respondí poniéndome a la defensiva:

—¿Por qué piensan eso? Nunca he hecho nada mal.

—Dijeron que es la vibración que les llega de ti.

Me senté dándole vueltas al asunto durante varias horas y me permití ir pasando por las emociones de frustración y enfado. Me sentía a la defensiva, avergonzada y confusa. No entendía qué había hecho para hacer que ellas pensaran eso.

Después de procesar mis sentimientos, elegí buscar una solución espiritual. Pedí al Universo que me mostrara la tarea que debía realizar. A través de la profunda contemplación, y haciendo un inventario honesto de mi comportamiento, miré de cerca cuál era mi parte en la situación. Aunque pensaba que no había hecho nada

“mal”, recordé que nuestras vibraciones hablan con más claridad que nuestras palabras. Llegué a una profunda honestidad con respecto a de qué maneras me consideraba especial y separada. Fui honesta con mi falta de humildad. Llegué a darme cuenta de que esta situación extremadamente incómoda era la ocasión perfecta para ponerme de rodillas y rendirme a la humildad de una vez por todas. Rendirme humildemente era la única manera de poder ver la sombra que tenía que llevar a la luz.

Recordé un mensaje de Kenneth Wapnick, el gran profesor de *Un curso de milagros*: “Deberíamos sentirnos agradecidos por todas las situaciones que más nos incomodan, porque sin ellas no sabríamos que algo hay sin curar en nosotros”.

Permití que mi incomodidad me guiara de vuelta a la verdad. Esta tarea enviada por el Universo me ayudó a comprometerme con el camino de la humildad. Ya no podía seguir bailando entre la humildad espiritual y mi ego mundano. Era el momento de entregarlo todo y de aceptar mi propósito: ser amor y extender amor. Sin humildad nunca llegaría a saber el verdadero significado de ser uno con el Universo.

Ahora dedico cada día a entregarme humildemente al cuidado del Universo. En las oraciones matinales, entrego mis percepciones de mí misma, suelto mis necesidades 105

y expectativas, y permito que el Universo tome el control. Esta devoción diaria me mantiene conectada con quien verdaderamente soy.

Recorrer el camino de la humildad no significa renunciar a tu grandeza. De hecho, significa que abrazas tu verdadera magnitud y poder, el poder que reside en tu conexión con el amor.

Aceptar verdaderamente tu naturaleza amorosa requiere que renuncies a todas las historias y pretensiones que has creado con respecto a ti mismo. Es un reto, pero confía en que incluso un momento de conexión es suficiente. Muchas personas que empiezan a abrirse a las verdades metafísicas tienen miedo de renunciar a sus ideas con respecto al mundo y de conectar con el amor. Ese sentimiento no es tu verdad; es la voz del temor tratando de mantenerse con vida. Tu fe en el miedo hará que te resistas a conectar con el amor a fin de preservar la percepción de que estás separado del amor del Universo. Es terrorífico soltar las creencias a las que te has aferrado toda la vida, pero tu felicidad y tu paz dependen de que sueltes esas ideas.

Esto nos devuelve al punto de partida, a nuestra resistencia al amor. Recuerda que el miedo se resiste al amor, especialmente cuando está más presente en tu vida.

Simplemente sé consciente de tu resistencia y de tu temor, y comprométete a recorrer el camino de la humildad.

Nuestra experiencia humana forma parte del camino espiritual, de modo que no tienes que ir por la vida con la esperanza de mantener la conexión con lo divino en todo momento. Más bien, trata de hilar muchos momentos de conciencia para poder recordar que eres el espíritu del amor teniendo una experiencia humana.

Invítate ahora a tener un momento de conciencia y date permiso para aceptar tu magnitud. Como delicado recordatorio de lo ilimitado que eres,

lee este pasaje de *Un curso de milagros*.

*Usar el poder que Dios te ha dado como Él quiere que se use es algo natural. No es arrogancia ser como Él te creó... Pero sí es arrogancia despreciar el poder que Él te dio y elegir un nimio e insensato deseo en vez de lo que Su Voluntad dispone. El don que Dios te ha dado es ilimitado. No hay circunstancia en la que no se pueda usar como respuesta ni problema que no se resuelva dentro de su misericordiosa luz.*

Cada día, procura mantenerte en comunicación con el Universo. Dedicar tu tiempo a orientarte hacia los posibles resultados positivos en lugar de hacia lo que pudiera ir mal, practica la oración cuando tengas dudas y medita para ahondar tu conexión.

Cuando te veas atrapado en un conflicto, busca una solución creativa. La devoción a tu práctica te mantendrá constantemente en contacto con el apoyo del Universo. Tu nivel de paz y felicidad será un reflejo directo de tu práctica espiritual.

Dedicar tus días a tu vida interna te aportará alegría. Aunque es posible que aún estés profundamente identificado con ser una persona separada que tiene una 106

experiencia única, puedes reservar un pequeño lugar en tu conciencia para la verdad.

Eso es suficiente para mantenerte en el camino.

Vamos a repasar las lecciones de este capítulo:

- Haz lo que tengas que hacer para estar más cerca de la conciencia.
- Experimenta la interconexión. Practica la oración de la verdad y la meditación kundalini para potenciar la conexión experiencial con el Universo.
- Recuerda que verdad es tu nombre. Practica el mantra *Sat Nam* para preservar el compromiso con tu verdadera naturaleza.

- Recorre un camino de humildad para mantenerte centrado en tu verdad universal.

Recuerda las palabras de Deepak Chopra: “Haz lo que tengas que hacer para acercarte a la conciencia”. Sé consistente en tu contacto consciente con el Universo y serás liberado. En el capítulo 11 ahondaremos esta conexión a través de la práctica de la entrega y la rendición.

107

## CAPÍTULO 11

Cuando pienses que te has rendido, ríndete

más

Justo cuando acababa de comenzar a escribir este libro, mi marido y yo empezamos a intentar concebir. Lo tenía todo perfectamente planeado.

Esperaba quedarme embarazada de inmediato y después recortar los viajes para poder relajarme en casa mientras dedicaba mi tiempo al libro y a disfrutar del embarazo.

Estaba muy comprometida con este plan. Cancelé las conferencias que tenía programadas, dije que no a grandes oportunidades y dejé de hacer diversas cosas a fin de disponer de tiempo para cuidarme. Mis objetivos estaban fijados y el plan estaba herméticamente cerrado. Pero hubo un problema: no me quedé embarazada.

Mes tras mes iba reordenando mis objetivos y expectativas para intentar mantener el curso de mis planes de embarazo. Conté a todas mis amigas que estábamos

“concibiendo conscientemente”, aunque aquello se parecía más a un controlar inconsciente.

Sentía con fuerza que tenía que ser madre y sabía intuitivamente que había un alma preparada para ser nuestro hijo, de modo que no podía soltar el plan. Empecé a obsesionarme con los tiempos. De otro modo, ¿cómo iba a

encajar un embarazo y a un niño en mi ajetreada vida? Esta planificación del futuro se llevó lo mejor de mí.

Cada mes, cuando me daba cuenta de que no estaba embarazada, volvía al punto cero. Rompía el calendario, miraba nueve meses por delante y me estresaba con los tiempos, que trataba de controlar desesperadamente de modo que esta gran experiencia de vida no fuera un inconveniente. Mi necesidad de controlar el plan cortó completamente mi conexión con el Universo. Me juzgaba a mí misma silenciosamente por no quedarme embarazada y me comparaba con toda la gente a mi alrededor que estaba concibiendo. Y lo peor de todo, iba por ahí contando al mundo cuánta fe tenía en ser madre cuando, en el fondo, estaba reprimiendo un miedo inexpresable de que eso nunca ocurriría.

Transcurridos unos meses en este proceso de intentar concebir, fui a una fiesta de Nochevieja con mis amigos de la universidad. Todas las parejas que había allí habían tenido hijos excepto mi marido y yo. Me sentí como una foránea, me había quedado fuera de esta fase de la vida. Durante la cena me estuve comparando con todas las mujeres presentes y me sentí totalmente derrotada.

Me desperté al día siguiente, el día de Año Nuevo, y tuve el periodo. Allí estaba yo de nuevo, había pasado otro mes, tenía que reorganizar incontables planes y aún 108

no tenía a mi bebé. Durante la primera parte del día me sentí muy deprimida. Me sentía atrapada en un silencio avergonzado y sin salida. Mi amigo Jordan se estaba quedando en mi casa, y de algún modo encontré el coraje para contarle cómo me sentía. A los pocos momentos de compartir mis sentimientos, él me hizo ver delicadamente que había dejado que mis temores y la necesidad de controlar me separaran del amor. Me dijo que en lugar de compararme con mis amigas que tenían hijos, debía celebrar que los niños hubieran venido. En la celebración de su amor, lo reconocería como mío. Nuestra conversación me ayudó a ver que mi agenda fija y rígida me había hecho perder la esperanza.

Después de hablar con Jordan, me orienté hacia el amor del Universo para curarme. Recé y pedí ayuda para soltar mis planes y aceptar un plan mucho

mayor.

En la quietud que siguió a la oración, escuché a mi voz interna decir: “Tus planes están interfiriendo con el Plan de Dios”. Pude ver que había estado obstaculizando el plan más elevado. Acepté este mensaje como una nueva tarea del Universo y también acepté el crecimiento espiritual que me ofrecía.

Como seres humanos, nos encanta establecer objetivos y hacer planes. Es una manera inteligente de tener nuestra mente organizada y de no dejar que nos desequilibren las pequeñas dificultades de cada día. Pero cuando ponemos mucha energía en conseguir nuestros objetivos y perseverar en nuestros planes, somos un obstáculo en nuestro propio camino. Estamos convencidos de que *nosotros* sabemos qué es lo mejor. Recorremos incesantemente el camino de nuestro ego, esa voz estridente y errónea. Y lo hacemos a expensas de cortar nuestra comunicación con el Universo.

Este comportamiento nos impide manifestar el bien más alto para todos. Para permitir que la presencia del amor brille en cada área de nuestra vida, debemos recordar que la esperanza nunca descansa. La esperanza es la energía que nos impulsa cuando perdemos de vista nuestra fe espiritual. La esperanza nos recuerda el poder del amor y despeja el camino hacia el mayor bien para todos.

## **LECCIÓN UNIVERSAL: LOS OBJETIVOS HACEN SOMBRA A LA GUÍA.**

A la parte de mí que quiere controlar no le gusta la palabra *esperanza*. Para mi mente temerosa, la esperanza implica que hay algo que no soy capaz de realizar por mí misma. Si bien es posible que no me guste este concepto, era exactamente lo que necesitaba. La esperanza nos ayuda a superar los problemas y a elegir percibirlos de una manera nueva. La esperanza es el cauce para los milagros. En mi caso, para ir más allá de la tristeza, la vergüenza y la necesidad de controlar, tuve que rendirme a la esperanza y soltar mis planes.

En este proceso se me recordó la necesidad de buscar las respuestas dentro. Carl Jung dijo: “Quien mira fuera, sueña; quién mira dentro, despierta”.

## Cuando buscamos 109

nuestra fe fuera de nosotros, nos perdemos en sueños sobre quiénes pensamos que deberíamos ser, sobre lo que pensamos que necesitamos y cuándo pensamos que lo necesitamos. Pero cuando vamos hacia dentro, nos rendimos a una única verdad, que es el amor. Cuando nos rendimos al amor, podemos vivir nuestro momento más oscuro como el mayor catalizador de nuestra transformación.

El camino de vuelta hacia la esperanza pasa por la rendición, por la entrega. No es algo que nos venga de manera natural, debe ser una práctica diaria. Considera mi situación: ahí estaba yo, escribiendo un libro sobre cómo confiar en el amor del Universo, ¡y entre tanto trataba de controlar las circunstancias de mi vida! La necesidad de controlar es esquivada. Puede pillarnos desprevenidos. El ego cree conocer el camino y hace todo lo posible para tenernos atrapados. La mejor manera, y en último término la *única* manera, de mantenerte conectado con el flujo que has establecido es rendirte, y después rendirte un poco más.

No estoy diciendo que rendirse sea fácil. Veo continuamente que a la gente le cuesta hacerlo, especialmente en torno al dinero. El miedo a dejar tu capacidad de ganar dinero al cuidado del Universo nos resulta terrorífico. Nos preocupa que si no controlamos plenamente nuestros ingresos, no podremos pagar las facturas y la vida entrará en una espiral de caos. Pero esta actitud controladora impide que otros quieran contratarnos, promocionarnos o comprar nuestros productos. Dejar nuestro dinero en manos del Universo no significa que no vayamos a trabajar o que no actuemos, sino que lo hacemos desde un estado de fe: entregamos nuestras necesidades económicas al amor del Universo y, al mismo tiempo, nos presentamos a trabajar con fe y con gracia. La fe y la gracia, y no la energía controladora, abren el camino hacia la abundancia.

Otro punto de tensión son las relaciones, sean románticas o de otro tipo. Veo a gente que trata de controlar la conducta de su pareja o de manipular la relación. Esto no significa necesariamente que la pareja no les importe, en absoluto. Solo desean desesperadamente que la relación tenga el “aspecto” que ellos han decidido que debería tener. Controlar tus relaciones bloquea el amor y te priva de tus lecciones espirituales. Pero entregar las relaciones al

cuidado del Universo invita a que el amor vuelva. Cuando dejas ir y permites que el Universo guíe tu relación, es como concertar una sesión con un terapeuta invisible. La presencia del amor se establece en la relación de manera natural, la guía se presenta de muchas maneras y tu comportamiento cambia. Cuando entregas tus relaciones al amor, puede entrar en juego tu yo superior.

¿Y qué hay de los objetivos y de la planificación? Si te pareces a mí, te gustará mucho tener un plan y seguirlo. Sin embargo, planear demasiado obstaculiza el orden natural y pone límites a las posibilidades ilimitadas que de otro modo están disponibles. Cuando planificas en exceso, limitas tu capacidad de cocrear con el Universo. Apegarte rígidamente a un plan te obliga a confiar en tu voluntad, lo que te

separa del apoyo y de la sabiduría del Universo. En mi caso, mi plan estaba bloqueando la alegría sagrada de hacer un bebé. Para mí, soltar los planes y las previsiones fue la única manera de dejar que el amor tomara el mando y de dejar espacio para que mi vida se desplegara grácilmente. Tuve que abandonar mis planes y expectativas al cuidado del Universo, y confiar en que el amor me mostraría el camino.

No siempre es fácil rendirse al amor, pero es absolutamente necesario si quieres vivir una vida milagrosa. No tienes que rendirte completamente de un día para otro.

De hecho, generalmente no ocurre de una vez. La rendición, la entrega, es un proceso. *Un curso de milagros* dice: “Cada pequeño paso despejará un poco de oscuridad”.

Estos son los pasos que usé para deshacer la oscuridad del control y rendirme al amor del Universo:

### **Primer paso: Aparta las manos del volante**

En su libro *The Seat of the Soul*, Gary Zukav escribe: “Aparta las manos del volante. Sé capaz de decir al Universo: ‘Hágase tu voluntad’, sabiendo que esa es tu intención. Pasa tiempo con este pensamiento. Considera lo que significa decir:

‘Hágase tu voluntad’, y permite que tu vida esté completamente en manos del Universo”.

Para recuperar tu conexión con la guía del Universo tienes que soltar. Cuando renuncias a tus planes y sueltas el control, dejas de seguir el camino de tu ego extraviado. Dejas que la voz de la intuición y la energía del amor sean tu guía.

La manera de apartar las manos del volante es la oración. Si necesitas rendirte, comienza cada día con estas palabras:

*Hoy rindo mis objetivos y planes, dejándolos al cuidado del Universo. Ofrezco mi agenda y acepto la guía espiritual. Confío en que hay un plan mucho mayor que el mío. Sé que allí donde una vez hubo carencia y limitación, hay soluciones espirituales e ideas creativas. Doy un paso atrás y dejo que el amor me muestre el camino. Hágase tu voluntad.*

Estas palabras te ayudarán a rendirte humildemente a la guía del Universo. Cuando sueltas y permites, ocurren cosas milagrosas. Te abres a un campo de infinitas posibilidades. En el momento en que renuncié a mi deseo de ser madre, me sentí cuidada. Sabía que el Universo estaba guiándome en la dirección, en el momento y orden perfectos. Confiar en el camino del Universo me dio libertad y felicidad en medio de la incertidumbre.

## **Segundo paso: Entrega el tiempo**

El mayor obstáculo para vivir con fe es el tiempo. En nuestra vida hay muchas 111

situaciones que no podemos controlar. No puedes decidir el día exacto en el que concebirás, el momento en que te lo propondrá tu amante, ni un millón de otras cosas, pero puedes controlar cómo experimentas cada momento de cada día. Para entregar tu necesidad de controlar el tiempo tienes que abrazar el momento presente.

En cualquier instante, junto con la decisión de elegir amor puedes recibir un milagro.

Esa simple elección, elegir el amor por encima del miedo, puede liberarte del tiempo y restaurar tu esperanza y tu fe. El amor es una decisión, y lo único que se te pide es que quieras elegirlo. Cada vez que lo haces se produce un milagro. Y cuando estés totalmente dispuesto a elegirlo, tu obsesión con el tiempo acabará. El milagro es ahora.

La lección 173 de *Un curso de milagros* es: “La luz ha llegado”. Una vez tuve una profunda conversación con mi amigo y mentor Robert Holden. Ambos compartimos nuestro amor por esta lección. Para Robert es un delicado recordatorio de que la luz no llega cuando consigues el trabajo o cuando nace el bebé. La luz *ha* llegado. Ya está aquí. En cualquier momento puedes rendirte a la luz y vivir el milagro.

Para renunciar a nuestra obsesión por el tiempo debemos aceptar que la luz ha llegado. Ya encarnamos todo el amor, la alegría y la paz que anhelamos. En cualquier momento, cuando te sientas atrapado en el tiempo, puedes volver al milagro del momento. Acepta que la luz ha llegado, y vive el milagro. Imagina lo libre que te sentirías si vivieras tu vida momento a momento más que de hito en hito.

Cuando entregas el tiempo, puedes confiar en el orden del Universo. Tienes fe en que cada cosa te está ocurriendo en el momento perfecto para poder crecer y sanar.

Abraza el milagro que está a tu disposición a cada momento, y cada paso se desplegará perfectamente ante ti. No apresures tu evolución espiritual; disfrútala. Lo que importa es el viaje, no el destino.

**Tercer paso: Entrega tus objetivos y deja que la fe te muestre el camino**  
Debemos aprender a renunciar a nuestros objetivos y abrazar la fe y la esperanza.

Los objetivos suelen implicar que necesitas conseguir algo más para ser feliz.

Recuerda, no hay nada malo en tener visiones, sueños y deseos, *siempre que estés dispuesto a renunciar a ellos*. La clave consiste en tener

delicadamente grandes visiones y, a continuación, dejarlas en manos del Universo.

Para sentirnos libres y entregados, debemos aprender a soltar nuestros apegos.

Deepak Chopra dice: “Cuando eres feliz por alguna razón, aún eres desdichado, porque mañana esa razón te puede ser arrebatada”. En lugar de buscar alguna razón o resultado que nos haga felices, debemos aprender a confiar en las maravillas del Universo. Cada día nos trae nuevos milagros que celebrar. Cada momento puede ser un milagro si elegimos percibirlo así.

En lugar de enfocarte en objetivos y resultados, reorienta tu atención hacia celebrar lo que ya tienes. Tómate tiempo cada día para dedicar atención a lo que ya está 112

prosperando en tu vida. En mi caso, renuncié al objetivo de quedarme embarazada en una fecha específica y elegí, en cambio, enfocarme en el profundo amor que siento por mi marido. Hice que mi intención fuera sentirme conectada y enamorada.

Reorienté mi energía hacia mi cuerpo y hacia la salud que tengo la bendición de disfrutar. Me concentré en mi hogar y en el espacio que estoy creando para el bebé que estoy llamando a mi vida. En lugar de enfocarme en cuándo tendré algo (o a alguien) nuevo, me enfoqué en lo que ya tengo.

Cuando diriges la atención hacia lo que ya encarnas y disfrutas en tu vida, puedes soltar lo que crees que necesitas. Eso no significa cortar con tu deseo. De hecho, es justo lo contrario. Pones mucho más amor y energía en tu deseo cuando retiras la presión. Enfocarte en lo que *ya* tienes genera más de lo que quieres.

**Cuarto paso: Entrega tu deseo al triángulo sagrado** Un elemento precioso de mi práctica espiritual es el triángulo sagrado. Es un triángulo de madera que cuelga sobre mi altar. Cada lado del triángulo tiene un significado: fe, amor y caridad. El triángulo es un símbolo que se usa en la comunidad de Juan de Dios para facilitar la rendición y la entrega espiritual.

La idea es que, cuando anotas tu deseo y lo pones en el triángulo santo, el deseo se cumple.

Dejas tu deseo en el triángulo durante una semana, y después retiras la hoja de papel y la quemas. El acto de quemar la hoja de papel simboliza tu fe y tu confianza en que tu deseo se está cumpliendo (yo quemo mis papeles en el fregadero de la cocina, pero si no quieres quemarlos, puedes tirarlos al inodoro).

Cuando estaba concluyendo este capítulo, me di cuenta de que no había puesto mi deseo de ser madre en el triángulo sagrado. Durante todo este tiempo he sido tan controladora que me había olvidado de este paso fundamental. Poner mi deseo en el triángulo me permitió decir al Universo que sé que ya se está gestionando.

Tú también puedes tener un triángulo sagrado. Puedes fabricar uno, o si eso no es algo propio de ti, simplemente usa una caja. He enseñado a mucha gente a crear su caja de Dios, que ofrece los mismos servicios que el triángulo. Puedes decorar la caja como prefieras. Cuando tengas el triángulo o la caja, pruébalo. Anota un deseo y ponlo en manos del Universo. Transcurrida una semana, sácalo y quémalo (asegúrate de quemarlo de manera segura en el fregadero). Eso es todo lo que se necesita. A medida que sigas con esta práctica, ten cuidado de no volver a poner el mismo deseo en la caja. Eso implicaría que no confías en que el Universo ya se está encargando de él.

Esta es una poderosa práctica de rendición. Practica los tres pasos anteriores y después ofrece tu deseo al triángulo sagrado (o caja). Pon el deseo dentro del triángulo y recita una oración silenciosa para entregarlo al Universo. Entrégalo de una vez por todas sabiendo que tu petición está siendo escuchada.

113

Estos cuatro pasos te ayudarán mucho a entregar lo que crees que necesitas y a abrazar aquello que sea mejor para todos. Enfócate en los cambios sutiles momento a momento. Como nos recuerda *Un curso de milagros*: “Cada pequeño paso despejará un poco de oscuridad”.

Tal vez te preguntes cómo puedes saber que te has rendido completamente. Sabes que estás completamente entregado cuando confías en que el Universo tiene un plan mejor que el tuyo. Te has rendido cuando ya no manipulas ni fuerzas los resultados.

Te has rendido cuando sueltas la necesidad de encargarte de tu vida y dejas que el Universo haga el trabajo. Finalmente, sabes que te has rendido cuando no defiendes tu necesidad de controlar.

Sigue este camino y entrega tus objetivos. Recapitulemos ahora los pasos de la rendición:

- Aparta las manos del volante a través de la oración.
- Entrega el tiempo aceptando el milagro del momento presente.
- Rinde tus objetivos y deja que la fe tome el mando.
- Deja tu deseo en tu caja de Dios o triángulo sagrado. Confía en que el Universo se está encargando de él.

Estos pasos crearán aún más espacio para que el Universo te guíe. Una vez más me remito a la sabiduría de *Un curso de milagros*: “Hay una manera de vivir en el mundo que no es del mundo, aunque parezca serlo. No cambias de apariencia, aunque sí sonrías mucho más a menudo. Tu frente está serena; tus ojos están tranquilos”.

La rendición y la entrega te ofrecen una serenidad así. Cuando practicas la rendición, empiezas a apoyarte en un poder más grande que tú. Con el tiempo sabrás que siempre está ahí, y confiarás en él.

114

## CAPÍTULO 12

Sé un instrumento del amor

Una mañana estaba sentada en mi cocina, en la casa sobre la montaña, desayunando con mi marido. De repente, por el rabillo del ojo vi a tres

hombres acercarse desde la carretera. Los tres iban vestidos de negro, con capuchas cubriéndoles la cabeza y cada uno de ellos llevaba algo largo de color negro. Me sentí aterrorizada y empecé a planear formas de correr y escapar. El temor prácticamente me paralizó, y es que en ese momento estaba convencida de que aquellos tres hombres de aspecto amenazante venían hacia nosotros con grandes armas de fuego.

A medida que se acercaban, quedó clara la realidad de la situación. No eran asesinos que venían a por mí, sino agradables jardineros que habían cortado la hierba e iban caminando con sus sopladores de hojas. Aunque pueda parecer divertido, este incidente me resultó increíblemente molesto. Lo que más me molestó fue que, dada la violencia generada por las armas en este país\*, instantáneamente supuse lo peor. [1](#)

Debido a los problemas con el control de armas en Estados Unidos, voy por la vida con el temor inconsciente de que en cualquier momento alguien sacará un arma.

Es un temor real que mucha gente comparte.

Más adelante esa misma semana las noticias hablaron de otro tiroteo masivo en California, y las estadísticas que presentaron eran escalofrantes. Ha habido tiroteos masivos cada día desde la tragedia de Sandy Hook. Nuestras probabilidades de ser asesinados por otro americano que lleve un arma son mucho mayores que las de sufrir un atentado terrorista. Mientras veía las noticias, empecé a sentirme muy molesta. Sentí una intensa necesidad de devolver el golpe, de hablar y ser escuchada.

De modo que llevé mi rabia y mi enfado a Internet. Colgué una imagen de un arma de fuego cruzada por una señal que decía: “Prohíbelas”. El comentario decía: “Envío oraciones a nuestro país. ¡Esto tiene que detenerse!”. A los pocos minutos, había cientos de comentarios. Para mi sorpresa, en mi página había mujeres que defendían su derecho a usar armas. Había comentarios como: “Me has decepcionado, Gabby.

Necesito un arma para proteger a mi familia”.

Estos comentarios me pusieron furiosa. Hablando con mi marido sobre esto, le comenté que estas respuestas eran una locura, que la necesidad de usar armas para

“protegerse” solo perpetúa el problema, y le dije:

—¡Voy a colgar otro comentario!

Entonces, mi marido respondió con una sabiduría muy necesaria.

—¿Crees que eso va a ser de ayuda? —preguntó—. Tu nota negativa solo  
115

extenderá el fuego. ¿No estás a favor de afrontar la adversidad con amor?

En ese momento, mi marido era mi gurú. Zach siempre ha sido un poderoso espejo que me permite ver mi sombra y traerla a la luz. A veces, las personas más cercanas son las que pueden ofrecernos las mayores oportunidades de aprender y crecer espiritualmente. Sonreí y le dije:

—Tienes razón. No puedo defenderme de este miedo con ira; debo ser un instrumento del amor.

Me abstuve de defenderme, de hacer nuevos comentarios o de borrar los comentarios negativos. Más bien, me quedé con mis sentimientos e invoqué al amor.

Me reconocí en las madres enfadadas de mi página de Facebook. Su necesidad de usar armas surgía de la misma sensación de miedo que yo tenía. Después de todo, todos tenemos miedo de la violencia y un profundo deseo de proteger a nuestras familias. La compasión me permitió ver sus opiniones con amor.

La violencia armada es uno de los muchos problemas terribles que afrontamos como nación. ¿Cómo encontrar certeza en medio de la incertidumbre? ¿Cómo creernos poderosos cuando nos sentimos tan impotentes? ¿Cómo encontrar paz cuando tenemos tanto miedo?

La respuesta es liderar y actuar desde un sentimiento de amor. Nuestra capacidad de sintonizar con la energía del amor nos ofrece las palabras que necesitamos cuando queremos hacernos oír, la compasión que necesitamos en el momento de perdonar, y el poder que necesitamos cuando estamos perdidos. Como activista espiritual, creo que el mayor poder que tenemos para combatir el terror de nuestros tiempos es nuestra capacidad de vivir en el amor. El amor expulsa todo temor.

Cada capítulo de este libro te ha estado llevando hacia este punto. Ahora sabes lo poderoso que realmente eres. Sabes que tienes la capacidad de conectar con la fuerza del Universo para influir en los demás con tu presencia. Sabes que tu poder reside en tu capacidad de amar y extender luz.

Cuanto más amor lleves al mundo, más inspirarás a otros a vivir en el amor.

Entonces ellos harán lo mismo. Este triple efecto del amor es lo que cambia patrones, crea revoluciones pacíficas y acaba las guerras. Tal vez sientas que tu poder se ha perdido en manos de un director loco, de los terroristas o de un líder mundial atemorizado. No es así. Tu poder reside en tu capacidad de extender amor.

Tal vez resulte difícil entender que extender amor puede abolir el terrorismo, reducir la violencia, sanar el entorno, alimentar al hambriento, liberar al esclavo y muchas cosas más. Lo entiendo. Yo también me siento derrotada, impotente y perdida buena parte del tiempo. Pero cuando recuerdo que mi poder reside en mi capacidad de extender amor, recupero mi fuerza, certeza y paz. Debemos comprometernos absolutamente con esta verdad a fin de salvar al mundo.

Cambiamos el mundo cuando cambiamos espiritualmente, cuando nuestras  
116

actitudes se hacen más amorosas, cuando perdonamos, cuando curamos nuestras heridas del pasado y abrazamos el momento presente. Los milagros que se producen a nivel individual tienen un impacto masivo en el campo de energía colectivo. El cambio de una persona hacia el amor arroja luz sobre todas las demás.

Escribo estos libros para tener un impacto en tu vida a fin de que tú puedas tener un impacto en el mundo. Cuando cada individuo ilumina su propia vida, el mundo se vuelve más brillante. Esa oscuridad no puede coexistir con nuestra luz.

Cuando estaba en el proceso de escribir este libro, le conté a mi mentor literario de qué iba. Le dije:

—Este libro es para ayudar a la gente a encontrar seguridad en medio de la incertidumbre, poder cuando se sienten impotentes y amor en un mundo temeroso.

—Eso es genial y poderoso, pero los libros que hablan de salvar el mundo no venden —dijo él.

Como comercial, entendí perfectamente su punto de vista. Pero como mujer que está viviendo estos tiempos difíciles no estoy dispuesta a renunciar a mi intención.

Aunque quiero que todos mis lectores aprendan a manifestar sus deseos, prosperar en su profesión y disfrutar mucho de relaciones maravillosas, lo que más quiero de ti es que seas una luz.

Mi compromiso en esta vida es despertar a tanta gente como sea posible a su poder de dirigir desde un lugar de amor. Me percibo a mí misma como una “abrelatas” que está aquí para abrirte a tu potencial más alto y servir al mundo con alegría. Estoy profundamente comprometida a despertarte a tu verdadero propósito: ser amor y extender el amor. Nuestras vidas dependen de ello. Estas palabras ya no pueden ser eslóganes que colguemos en Instagram. Estas palabras deben ser nuestra misión. La seguridad que anhelamos reside en nuestro compromiso con el amor.

Los últimos pasos de este libro te llevarán a reconocer y abrazar tu capacidad de unirte a mí como activista espiritual. Este trabajo te recordará que tu conexión con el Universo debe usarse para el propósito más elevado: salvar el mundo. Sigue estos pasos y acepta mi invitación.

Únete a mí en ser la luz.

## **Primer paso: Despertar**

Tengo el privilegio de ver a miles de personas abrazar su naturaleza espiritual. Es increíble ver a la gente despertar a su conexión con el amor. Pero, con mucha frecuencia también veo que estas personas espiritualmente conscientes son extremadamente inconscientes con respecto a lo que está pasando en el mundo. O tal vez son conscientes porque ven las noticias y leen los periódicos, pero se muestran apáticas ante los problemas. Para mí no hay nada más molesto que las personas muy espirituales que están desvinculadas del mundo que les rodea.

Si bien no recomiendo dejarse absorber por los dramas de las noticias, siento que 117

es nuestra responsabilidad despertar conscientemente a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Si ignoramos lo que está ocurriendo, caeremos en la trampa de la apatía y olvidaremos la importancia de nuestra luz. Ser conscientes de la oscuridad del mundo alimenta nuestro deseo de llevar más luz. La conciencia nos inspira a hacernos oír cuando es necesario y a dedicar nuestras oraciones a quienes más las necesitan. La conciencia nos conecta con todas las almas del mundo que no tienen los privilegios que nosotros podemos tener y nos recuerda que hemos de ser agradecidos, alegres y amables.

Sin esta conciencia, resulta fácil dejarse atrapar en la pequeñez de nuestra vida, en las locas y ridículas historias que fabricamos, en los problemas tontos en los que nos enfocamos, que pueden hacernos muy egoístas.

Si en algún sentido te identificas como apático o inconsciente, perdónate inmediatamente. Recuerda que puedes disolver los hábitos del pasado en un instante y entrar en el poder del momento presente. Comprométete ahora mismo a cambiar de enfoque, a reorientarte desde tu pequeñez hacia el mundo que te rodea.

Tómate tiempo cada día para prestar atención a lo que está ocurriendo en el mundo, y dedica tus pensamientos amorosos y oraciones a aquellos que más los necesitan.

**Segundo paso: Recuerda dónde reside tu verdadero poder** Sé consciente del poder que invocas para crear el cambio. ¿Eres un iracundo activista por la paz o un trabajador de la luz? Entiende la diferencia. Deberías ser consciente de que puedes estar usando el miedo como un poder y la separación como un arma. Cuando tomamos más conciencia de lo que está ocurriendo en el mundo, resulta fácil enfadarse y sentir miedo, de manera muy parecida a como yo misma me sentí escandalizada por la violencia armada de mi país. Está bien enfadarse y sentir rabia es natural, pero recuerda que tu verdadero poder no reside en el enfado. La clave de nuestro poder está en nuestra capacidad de liderar desde una actitud amorosa.

De modo que sienta el enfado y comparte tu indignación con un amigo. Honra tu enfado y tu miedo como grandes profesores en el camino de vuelta a la paz. Y a continuación, tan rápido como puedas, vuelve al amor. Reconecta con tu poder a través de la oración.

Aquí hay una oración que puedes usar cuando necesites acceder a tu verdadero poder:

*Reconozco mi enfado y honro mi reacción a la oscuridad. Sé que mi verdadero poder reside en mi capacidad de ser la luz. Llamo a la energía y a los pensamientos de amor para que se viertan a través de mí y me inspiren a emprender acciones desde un lugar de verdadero poder.*

118

Acepta tu papel de activista espiritual que afronta los miedos del mundo con amor.

Lidera desde un lugar de perdón y compasión. Puedes hacerte oír, puedes sublevarte y puedes estar presente grácilmente. Tienes el poder de disolver todos los límites con amor.

**Tercer paso: La paz del amor está brillando en ti ahora** La Lección 188 de *Un curso de milagros* dice: “¿Por qué esperar al Cielo? Los que buscan la luz están simplemente cubriéndose los ojos. La luz ya está en ellos. La iluminación es simplemente un reconocimiento, no un cambio”.

¿Crees que tienes que cambiar tus circunstancias para cambiar tu vida? Lo único que tienes que hacer es cambiar tu mente y recordar el amor. Acepta la luz dentro de ti e iluminarás el mundo. Cree en esta luz pase lo que pase. Tu convicción y tu certeza ayudan a otros a recordar las suyas. Tu recuerdo, por sí solo, tiene el poder de curar.

Acepta el amor que brilla a través de ti ahora. Declara tu compromiso de vivir en la luz. Honra las heridas que te han traído hasta aquí. El poeta sufí Rumi dijo: “La herida es el lugar a través del cual la luz entra en ti”. Confía en que tus heridas son exactamente tal como el Universo las planeó. Fueron puestas en tu vida por lo divino, en un orden perfecto, para que pudieras estar presente a ellas con amor y recordar tu luz interna. Por más difíciles que hayan sido tus circunstancias, tómate un momento ahora para honrarlas. Honra el trauma, honra el dolor y honra el miedo, sabiendo que en todo momento la paz del amor siempre ha estado brillando a través de ti. Pase lo que pase en tu vida, esta verdad nunca cambiará. La paz del amor nunca te abandonará.

Cuando los temores del mundo te saquen del momento presente, vuelve a él y recuerda que la paz del amor aún brilla en ti ahora. Observa delicadamente las historias y los pensamientos temerosos, y considéralos distracciones de esta verdad.

En el momento presente puedes volver al amor y estar en paz. En el momento presente puedes restaurar tu conexión con el Universo y liberarte de todo sufrimiento.

**Cuarto paso: Conviértete en un instrumento del amor** No hay experiencia más grandiosa que la de dejar que nos traspase la presencia del amor. A medida que vayas sanando tu propia vida a través de la conexión con el amor, serás guiado a ayudar a otros a hacer lo mismo. A veces, esa guía te llevará en direcciones que nunca habrías podido imaginar. Es posible que la dirección no siempre te parezca lógica, pero la llamada será innegable.

A lo largo de mi vida he visto a muchos líderes de la transformación seguir estas 119

llamadas innegables. Un ejemplo es Oprah Winfrey. Tuve el privilegio de ser invitada a la proyección en la que presentaba su propia serie, titulada *Belief*\*. El espectáculo mostraba historias asombrosas sobre las religiones y sobre las prácticas espirituales de todo el mundo, y cada historia evidenciaba el poder de la energía universal del amor. Estas historias borraban toda separación religiosa y espiritual, presentándonos una visión de la verdadera unicidad. [2](#)

En el evento, Oprah compartió la historia por la que había creado *Belief*. Nos contó que en sus oraciones pedía a Dios que la usara para el bien más elevado, y la respuesta que recibió fue crear esta serie. Ella dedicó su tiempo, su dinero y su energía a crearla. Al final del discurso, sus ojos se llenaron de lágrimas cuando compartió su gratitud por permitir que la energía universal del amor trabajara a través de ella en la creación de algo tan transformador.

Todos tenemos la capacidad de permitir que la energía universal del amor nos use para el bien más elevado. Para eso estamos aquí: para recordar el amor y permitir que se mueva a través de nosotros, nos sane y nos inspire a servir. Cuando nos entregamos a este compromiso, podemos co-crear verdaderamente con el Universo, podemos crear momentos que están mucho más allá de la capacidad de ver de nuestra mente lógica, podemos ayudar a otros a sanar, y servir a personas de todo el mundo. El simple acto de preguntar “¿Cómo quieres usarme?” abre las compuertas del amor y permite trascender toda duda y limitación. Tu miedo no puede co-existir con la presencia de este amor.

Este es el último paso de este libro: conviértete en un instrumento del amor del Universo.

Comienza cada día con esta simple oración:

¿Cómo quieres usarme?

A continuación, da un paso atrás y permítelo. Deja que el amor dirija tu vida.

El *Curso* dice: “Tú estás en paz y llevas la paz contigo donde quiera que vas”.

Permitir que el Universo te guíe, te sane y te dirija devuelve la paz a tu conciencia.

La paz y el amor nunca pueden perderse.

Cuando diriges tu vida con gracia y amor, empiezas a sentir que te recorre una oleada de energía. Se te dan palabras cuando no las tienes. Se te da fuerza cuando estás cansado. Se te da sincronicidad y apoyo cuando te sientes perdido. Se te da seguridad cuando estás inseguro.

Al concluir este libro, solo me faltan unos días para celebrar que llevo diez años sobria y recuperada. Este aniversario marca el día en que regresé al amor, el día en que me rendí al Universo y le pedí ayuda. Siento asombro ante los regalos que he recibido por permitir que el Universo me guíe. Me asombra cómo he permitido que el amor se exprese a través de mí. Me asombra la transformación que he vivido. Me siento profundamente conmovida por el apoyo, el amor y la guía en las que he 120

llegado a confiar. Y lo que es más importante, me siento orgullosa de estar dispuesta a sanar el mundo a través del amor. Pienso en dónde estaba hace diez años: tenía 25

años, estaba metida en drogas y me sentía profundamente insegura. Era una chica que vivía en el miedo, la duda y la incertidumbre. Hoy soy una mujer que vive en la luz.

Mi transformación es la tuya. Está a tu disposición ahora. Lo único que tienes que hacer es elegir el amor, extender la luz y saber que el Universo te cubre las espaldas.

1\* Estados Unidos

2\* Creencia



## SOBRE LA AUTORA

Oprah Winfrey ha llamado a Gabrielle Bernstein “una líder del nuevo pensamiento”. Gabrielle aparece regularmente en calidad de experta en *The Dr. Oz Show*, y el diario *The New York Times* ha dicho de ella que es un

“nuevo modelo a seguir”. Es autora de los éxitos de ventas del *New York Times*, *May Cause Miracles* y *Miracles Now*. Entre sus otros títulos se incluyen *Add More*

*~ing to Your Life* y *Spirit Junkie*. Gabrielle es una “activista espiritual”, y recientemente ha formado equipo con Deepak Chopra para presentar conjuntamente la mayor meditación grupal que quedará registrada en Guinness World Records.

YouTube ha nombrado a Gabrielle una de las 16 Video Bloggers Destacadas de este canal. También Mashable la ha nombrado una de las 11 cuentas a seguir en Twitter, y aparece en la Lista Forbes de las 20 Mujeres Mejor Calificadas. Ha aparecido en numerosas revistas y medios de comunicación como *ELLE*, *OWN*, *Kathie Lee & Hoda*, *the Today show*, *Super Soul Today*, *de Oprah*, *The Queen Latifah Show*, *Anderson Live*, *Access Hollywood*, *Marie Claire*, *Health*, *SELF*, *Women’s Health*, *Glamour*, *Help Desk*, la portada de *Experience Life Magazine*, y más. Si quieres saber más sobre el trabajo de Gabrielle, visita: [www.Gabbyb.tv](http://www.Gabbyb.tv) o únete a su comunidad de redes sociales [HerFuture.com](http://HerFuture.com) para mujeres que se empoderan, se inspiran y conectan.

# Document Outline

- [Introducción](#)
- [Capítulo 1](#)
- [Capítulo 2](#)
- [Capítulo 3](#)
- [Capítulo 4](#)
- [Capítulo 5](#)
- [Capítulo 6](#)
- [Capítulo 7](#)
- [Capítulo 8](#)
- [Capítulo 9](#)
- [Capítulo 10](#)
- [Capítulo 11](#)
- [Capítulo 12](#)
- [Sobre la autora](#)