

Prólogo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Introducción

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

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

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

Sólo el espíritu posee la capacidad de reprogramar tanto tu mente consciente como la inconsciente de forma constructiva y permanente. La curación holística de cualquier dolencia requiere aplicar las fuerzas internas y externas por un igual, y la tendencia a comer compulsiva-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los preparativos del viaje

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

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

Empieza por aceptar lo que acabas de leer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dicho esto, empecemos nuestro viaje.

LECCIÓN 1

Derribar el muro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En esta lección empezarás a derribar el muro.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vergüenza: *Me avergüenzo de _____ .*

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

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

Rabia: *Me da rabia que _____ .*

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

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

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

Miedo: *Me asusta que* _____ .

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

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

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

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

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

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

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

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

Desdén: *Siento desdén hacia* _____ .

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

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

Responsabilidad excesiva: Soy responsable de _____ .

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

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

Presión: *Me siento presionada por _____ .*

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

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

Agotamiento: *Estoy agotada porque _____ .*

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

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

Cargar con mucho peso: *Estoy sobrecargada por _____ .*

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

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

Estrés: *Me estresa _____ .*

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

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

Pena: *Tengo el corazón destrozado porque _____ .*

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

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

Injusticia: *No es justo que yo _____ .*

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

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

Protección: *Siento que necesito protección de _____ .*

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

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

Orgullo: *Me envanezco cuando _____ .*

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

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

Egoísmo: *Soy egoísta cuando _____ .*

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

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

Envidia: *Siento envidia cuando _____ .*

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

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

Codicia: Soy codiciosa cuando _____ .

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

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

Pereza: Soy perezosa cuando _____ .

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

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

Separación: Me siento separada de _____ .

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

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

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

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

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

Arrogancia: Soy mejor que _____ .

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

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

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

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

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

Inseguridad: *Me siento insegura porque _____.*

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

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

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

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

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

Reflexión y oración

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

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

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

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

Dios querido:

Te ruego que hagas desaparecer el muro que he erigido a mi alrededor.

Es tan sólido,

Dios mío,

que no puedo derribarlo.

Te encomiendo

hasta mi última idea de separación,

hasta mi último sentimiento de temor,

hasta mi último pensamiento de rencor.

Por favor, Dios mío,

aleja de mí esta carga

por siempre y para siempre.

Amén.