

Cindy Lora-Renard

**Un curso sobre salud
y bienestar**

**Basado en los principios de
*Un curso de milagros***

Prólogo de Gary Renard



Título original en inglés: A Course in Health and Wellbeing
Subtítulo: From Principles of A Course in Miracles
Autor: Cindy Lora-Renard
© by Cindy Lora-Renard, 2017

Título en castellano: Un curso de salud y bienestar
Subtítulo: Basado en los principios de Un curso de milagros
Primera edición en España: Febrero de 2018

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones
Traducción: Miguel Iribarren
Portada: Rafa Soria
Impreso en España

Depósito Legal: B 3684-2018
ISBN: 9788494738876

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de 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. Dirijase 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)».

Cindy Lora-Renard

**Un curso sobre salud
y bienestar**

**Basado en los principios de
*Un curso de milagros***

Prólogo de Gary Renard

*Para mi hermano, Jeff Ray,
somos Uno eternamente*

*No tenemos nada que hacer;
tenemos todo que ser.*

Cindy Lora-Renard

Contenidos

Agradecimientos.....	11
Prólogo de Gary R. Renard	13
Introducción.....	17
<i>Capítulo 1.</i>	
¿Qué es la salud?.....	37
<i>Capítulo 2.</i>	
El propósito del cuerpo	57
<i>Capítulo 3.</i>	
El poder de elegir. Elegir entre la separación y la totalidad	75
<i>Capítulo 4.</i>	
Maneras poderosas de lidiar con el dolor	97
<i>Capítulo 5.</i>	
Ejercicios prácticos para experimentar la salud mental	119
<i>Capítulo 6.</i>	
Cambia tu mente, despierta a tu vida	137
Sobre la autora	159
Claves de las referencias	161
Lecturas sugeridas	165
Sobre la Fundación para la Paz Interior	169

Agradecimientos

Me siento profundamente agradecida a mi marido, Gary Renard, por estar dispuesto a compartir las enseñanzas de *Un curso de milagros* en todos sus libros, así como por su apoyo constante en mi propio camino con el *Curso*. Me ha animado a completar todos mis proyectos personales, y también los que compartimos. Noto y aprecio profundamente su actitud amorosa y generosa. Hemos experimentado muchas cosas como pareja, y cada experiencia ha sido una bendición para mí conforme vamos despertando juntos a Dios.

También me gustaría reconocer y dar las gracias a mi preciosa madre, Doris Lora, que ha contribuido a este proyecto con sus habilidades como correctora. Ella también es un modelo que ha demostrado de manera consistente las enseñanzas de *Un curso de milagros*. Aprecio muchísimo sus ánimos y su apoyo constante.

Siempre me siento profundamente agradecida a mi querida hermana Jackie Lora Jones, que recorre este camino espiritual conmigo. Su amor inextinguible y su inspiración me acompañan dondequiera que voy. Me siento bendecida por contar con su presencia en mi vida.

Mi agradecimiento sincero a mi padre, Ron Lora, por haberme apoyado siempre en todo lo que he hecho desde

que tengo memoria. Su auténtica curiosidad con respecto a todo lo que ocurre en mi vida significa mucho para mí.

Me gustaría reconocer al gran doctor Kenneth Wapnick, recientemente fallecido, un escritor muy prolífico en su trabajo con *Un curso de milagros* que de verdad entendió las enseñanzas de Jesús. Recibí mucha inspiración en mi estudio y práctica del *Curso* tanto de él como de su esposa, Gloria Wapnick, creadores de la Fundación para *Un curso de milagros* en Temecula, California.

Mi agradecimiento más profundo es para la Fundación para la Paz Interior, editora autorizada y poseedora de los derechos de autor de *Un curso de milagros*, por sus años de dedicación para que el *Curso* esté a disposición de millones de personas en todo el mundo.

Por último, quiero dar gracias sinceras a mi familia y a mis amigos por haber influido profunda y positivamente en mi vida. Quiero agradecerles por amarme, animarme e inspirarme a caminar con confianza por el camino que he elegido. Su apoyo es muy importante para mí y me siento bendecida por tenerlos en mi vida.

Prólogo

Al principio dudé acerca de si escribir este prólogo, puesto que Cindy es mi esposa. Pensé que la gente creería que mi opinión estaba sesgada. Realmente lo está, pero no de la manera que se podría pensar. Mi sesgo es a favor de *Un curso de milagros*, así como de mis cuatro libros que lo enseñan. Me niego a hacer concesiones con respecto a sus enseñanzas implacablemente no dualistas. Uno de los aspectos interesantes de este libro es que, tal como ocurre en los talleres que dirigimos juntos, Cindy se niega a hacer concesiones con respecto al *Curso*. De hecho, si las hiciera yo no podría trabajar con ella.

A lo largo de los últimos diez años, ha sido un verdadero placer para mí observar a Cindy desarrollarse hasta convertirse en una maestra espiritual de categoría mundial. Desde que empezó a venir a mis talleres sin decir nada, hasta que se animó a tocar música, a hablar al principio solo un poco y después a dar charlas más largas, Cindy ha mejorado constantemente cada año hasta el punto de que ahora la considero una entre los mejores.

En este sueño, Cindy dispone de excelente acervo genético. Su padre es un profesor de Historia galardonado y

su madre tiene dos doctorados, uno en Psicología y otro en Música. No es ninguna sorpresa que los principales intereses de Cindy sean la psicología y la música. Cindy obtuvo su grado de maestría en Psicología Espiritual de la Universidad de Santa Mónica, uno de los pocos lugares del mundo que ofrecen este grado. Ella es más lista que yo, pero la perdono.

Nunca he conocido a nadie que lea el *Curso* tanto como Cindy. Siempre ha sido así, desde que nos fuimos a vivir juntos, cuando nos casamos hace ocho años y hasta hoy. El *Curso* es su pasión (además de mí, espero). Habla tanto de él que de vez en cuando tengo que decir: «Cindy, por favor, ¡dame un descanso! ¿Podemos jugar a ser normales durante un rato?».

Este es un libro sobre sanación, y Cindy sabe de qué está hablando. Entiende que toda enfermedad es de la mente, y que toda sanación es de la mente. Es el Espíritu Santo quien realmente efectúa la sanación. Pero debes cambiar tu percepción para que esté en línea con la del Espíritu Santo si quieres que él pueda hacer el trabajo. Como dice el *Curso*, la mente representa el «principio activo del espíritu, el cual le suministra a este su energía creativa».¹ Este libro, como *Un curso de milagros*, trata sobre el cambio en la mente, que es la causa, con el conocimiento de que el efecto se encargará de sí mismo. No podría ser de ninguna otra manera. Como dijo Shakespeare, «... debe seguir, como la noche sigue al día».

Cindy se ciñe a la filosofía no dualista del *Curso*. Para los no iniciados, esto significa que, de los dos mundos aparentes, el mundo de Dios y el de los humanos, solo el de Dios es verdad, y nada más lo es. Tal como me han enseñado mis maestros Arten y Pursah, hay dos palabras que expresan la verdad absoluta: *Dios es*. Creo que a los estudiantes les resulta bastante fácil aceptar que Dios es. Lo que les resulta difícil entender es que nada más es. Cindy no se desvía de la verdad absoluta, pero al mismo tiempo no niega que según nuestra experiencia estamos aquí. En apariencia tenemos problemas reales, facturas que pagar, trabajos que hacer y relaciones que intentar hacer funcionar. El propósito de este libro no es negar esas experiencias, sino señalar que son falsas. Lo que estamos viendo no es verdad porque este es un sueño del cual despertaremos, y ese despertar es la iluminación.

Encontrarás mucho conocimiento en este libro: desde el verdadero propósito del cuerpo hasta cómo lidiar con el dolor, que es el producto de la culpa inconsciente. También aprenderás que la experimentación de la salud mental siempre depende de la capacidad de elección. *Un curso de milagros* enseña que el poder de decisión es el único verdadero poder en este mundo, y Cindy explica cómo usar ese poder. Y en medio de todo ello, ella tiene facilidad para expresar el *Curso* en un lenguaje que todo el mundo puede aceptar y entender. La habilidad que ha demostrado para expresar principios espirituales avanza-

dos en nuestros talleres brilla en estas páginas. Te animo a disfrutar del libro y también a aprender de él. La parte recta de tu mente, la parte donde habita el Espíritu Santo, te lo agradecerá.

Gary R. Renard
Julio de 2017

Introducción

«Cuando el ego te siente a enfermarse no le pidas al Espíritu Santo que cure el cuerpo, pues eso no sería sino aceptar la creencia del ego de que el cuerpo es el que necesita curación. Pídele, más bien, que te enseñe cómo percibir correctamente el cuerpo, pues lo único que puede estar distorsionado es la percepción. Solo la percepción puede estar enferma porque solo la percepción puede estar equivocada.»¹

Este es el primer libro de una serie de tres. La serie trata diversos temas relacionados con la obra maestra de la espiritualidad no dualista moderna, *Un curso de milagros*. Los temas que he decidido abordar en este primer libro arrojan luz sobre algunas de las preguntas más comunes que me plantean en los talleres de *Un curso de milagros* que hago con mi marido, Gary R. Renard. Comento específicamente la aproximación del *Curso* a las áreas de la salud y el bienestar tanto en el ámbito mental como físico. A medida que avancemos, verás que todo lo que experimentamos es un proceso mental, no físico. Este no es el típico libro que define la salud en función de que el cuerpo esté bien. Sería demasiado limitante. El cuerpo no es la fuente de su

propia salud porque es la mente la que decide estar bien. Esta elección puede reflejarse en que el cuerpo se cure o parezca estar bien. *Un curso de milagros* enseña que no somos cuerpos, aunque esta parece ser nuestra experiencia. Lo que realmente somos es espíritu perfecto. En un sistema de pensamiento puramente no dualista, esto significa que creer en los dos mundos, el de Dios y el del hombre, es dualismo. Solo uno de ellos es verdadero: el Reino de Dios, que es perfecta unicidad. La perfecta unicidad nunca cambia ni toma forma. Por lo tanto, cualquier cosa que cambie o que tome forma es una ilusión (un sueño). Esto incluye todas nuestras vidas oníricas. En este libro hago referencia a otras de mis vidas con el propósito de mostrar cómo se puede recurrir a ellas para ahondar en la conciencia de que somos seres eternos. Esto también explica por qué ciertas ideas, personas y situaciones nos atraen, como verás en mi historia. La mayoría de nosotros creemos que somos cuerpos que viven en un mundo físico, de modo que *Un curso de milagros* nos habla desde donde creemos estar, pero en realidad se dirige a todos nosotros como una mente.

Soy muy consciente de que practicar el no dualismo puede parecer muy intenso a veces porque no solo implica que no hay mundo, sino que el tú que piensas que eres (la personalidad) tampoco es real. Por lo tanto, esto requiere cuestionarse todo lo que se nos ha enseñado hasta ahora sobre nuestra identidad. He descubierto que me ayuda no tomarme demasiado en serio y acordarme de

réir. Yo, personalmente, me tomo mi despertar en serio, pero no al mundo en sí, que es una proyección del ego. Es del todo increíble, y por tanto no merece la pena lamentarse por él. No obstante, uno puede ser «normal» y sentir compasión por su yo y por los demás que aparentemente están en el sueño (el mundo) sin estar apegado a él. Cuando te das cuenta de que estás soñando, el objetivo es despertar.

A partir de este punto, cuando me refiera a *Un curso de milagros*, simplemente diré el *Curso*. La mayor parte del material que voy a comentar en este libro está inspirada en el *Curso*. Es importante indicar que la voz del *Curso* es la de Jesús. El *Curso* fue canalizado en los años sesenta a través de una mujer llamada Helen Schucman, que oyó su voz con mucha claridad y anotó todo lo que Él dijo. En la sección de referencias, al final del libro, incluyo una selección de títulos que creo que te ayudarán a entender mejor el *Curso*. Además, todas las citas que uso en este libro tienen sus correspondientes notas, cuya lista también viene al final.

El *Curso* mismo explica en el prefacio cómo vino a ser, qué es y qué dice. Si bien iré comentando el sistema de pensamiento del *Curso* a medida que avancemos, te recomiendo encarecidamente que lo leas. ¡Leerlo abre la mente! En el *Curso*, Jesús y el Espíritu Santo son la misma cosa, puesto que Jesús se identificó totalmente con el Cristo en su última vida, de modo que ahora es un símbolo del Espíritu Santo y representa su sistema de pensamiento

de amor, inocencia y totalidad. Cuando me refiero a Jesús en este libro, también puede considerarse que hablo del Espíritu Santo. Asimismo, cuando aluda a una autoridad superior como Jesús, el Espíritu Santo o Dios, pondré la primera letra en mayúscula. Si bien el *Curso* emplea la terminología cristiana, no es una religión y nunca fue pensado para serlo. Es un sistema de pensamiento que uno estudia por su cuenta; es algo entre el Espíritu Santo y tú, y es algo que te ayuda a deshacer el ego. El término *ego* se usa para referirse al falso yo, basado en la falsa idea de que nos hemos separado de nuestra Fuente. Jesús emplea términos cristianos por un motivo, y muchos de los significados tradicionales de ciertas palabras usadas en el cristianismo han sido reformulados en el *Curso* para significar algo diferente. Jesús también emplea conceptos freudianos (Helen Schucman, la escriba, era psicóloga clínica). Habla especialmente de los mecanismos de defensa que nos son familiares en la cultura occidental, y comenta con brillantez el uso que la mente hace de ellos. A medida que emplee estos términos redefinidos en el presente libro, su significado te irá quedando más claro.

Esta obra no está pensada para reemplazar al *Curso*, de modo que no debe usarse como su sustituto. Si el *Curso* es, o llega a ser, tu camino elegido, te recomiendo que leas el texto y que hagas los ejercicios, que comprenden 365 lecciones, una para cada día del año. Las lecciones diarias del «Libro de ejercicios» te ayudan a deshacer el ego y te sitúan en el sendero de la mente recta. Muchos queremos acabar

con nuestro dolor y sufrimiento en todas sus formas, y aquí tenemos un sistema de pensamiento, una tecnología espiritual con ejercicios detallados, ¡que nos ayuda a hacer exactamente eso! Este sistema de pensamiento llega a la causa raíz de todo sufrimiento: la culpa, concepto que iré ampliando a lo largo del libro. Si el *Curso* es el camino que has elegido, el propio *Curso* te anima a seguir lo que dice y a practicar, practicar y practicar. Al completar el «Libro de ejercicios» aprendes a practicar de una manera específica. Una vez que lo hagas, tu objetivo será ser todo lo consistente que puedas y mantener la práctica diaria de deshacer el ego.

Sé por propia experiencia que es absolutamente necesario mantener estas ideas frescas en la mente, porque de otro modo el ego domina tus pensamientos y refuerza el miedo. El *Curso* ha cambiado mi vida mucho a lo largo de los años y me ha ayudado a superar periodos de gran ansiedad. Y sé que ha hecho lo mismo por muchas otras personas. Siempre es interesante oír cómo otros encontraron el *Curso*. Me gustaría compartir contigo cómo llegué a él, y esto incluye cómo conocí a mi marido, Gary Renard, destacado profesor del *Curso*. Asimismo, te recomiendo la lectura de la trilogía de Gary formada por *La desaparición del universo*, *Tu realidad inmortal* y *El amor no ha olvidado a nadie*. Esta trilogía explica muy bien tanto el *Curso* como la historia de fondo de algunas de las cosas que mencionaré aquí. Entonces todo cobrará todavía más sentido para ti.

En los años noventa, cuando yo tenía veintitantos, empecé a leer muchos libros de espiritualidad. Lo que más

me interesaba eran los fenómenos psíquicos, las experiencias cercanas a la muerte y las de salida del cuerpo. Creo que uno de los factores que influía en mi interés por la espiritualidad era que mi madre estaba inmersa en una búsqueda espiritual desde los años ochenta, cuando Shirley Maclaine publicó *Out On a Limb (Cita con los dioses)*, y hablaba mucho de lo que aprendía en sus libros, entre otras fuentes. Mi madre y yo manteníamos muchas conversaciones interesantes sobre temas metafísicos, y en ese momento yo tenía la mente muy abierta. ¡Las ideas me empapaban como si fuera una esponja! Por otra parte, mi interés por las experiencias cercanas a la muerte había comenzado todavía antes, al inicio de mi adolescencia, cuando me enteré de que mi abuela había vivido una y se la había contado a mi padre: le explicó que había atravesado un túnel con una luz brillante al final. Durante los años noventa empecé a tener frecuentes experiencias de salida del cuerpo, y encontré una gran libertad en explorar los reinos espirituales sin ningún límite corporal. ¡Era liberador! Esto estimuló todavía más mi interés por los temas espirituales.

En aquella época iba a la librería local y me dirigía a la sección de metafísica. Siempre sacaba de la estantería *Un curso de milagros* y abría unas pocas páginas. Al final lo devolvía a la estantería porque no tenía ni idea de qué decía. Era como si estuviera escrito en otro idioma. Pero podía distinguir que estaba escrito con inteligencia, y me sentía intrigada. Esto se prolongó durante varios años cuando

tenía veintitantos: sacaba el libro de la estantería y volvía a dejarlo. Hasta que un día decidí comprarlo. No sabía por qué, puesto que no lo entendía, pero me sentí guiada a hacerlo. Acabó descansando en mi propia estantería, en casa, durante varios años más. Un día mi madre me pidió que se lo prestara. Poco después empezó a asistir a un grupo de estudio sobre *Un curso de milagros* que había en la zona. Al final compartió las lecciones conmigo y nos acostumbramos a comentarlas. Todavía no me sentía inspirada a leer el texto, pero sentí que ya llegaría el momento. Entonces, un día, mi madre me llamó y me habló de un libro que había traído a casa. Se lo habían dado en su grupo del *Curso*. Era *La desaparición del universo*. ¡Estaba encantada con él! Le gustaban muchísimo tanto el libro como el autor, Gary R. Renard. Me comentó lo divertido que era Gary y que su estilo de escritura volvía al *Curso* mucho más fácil de entender. Eché una mirada al libro y miré fijamente la fotografía de Gary que venía en la contraportada. De inmediato sentí que le conocía. En aquel momento no podía explicar por qué, pero sentí que conocía su Alma. Todo lo relacionado con él me resultaba familiar: su cara, su sonrisa y su actitud divertida y sarcástica. Me descubrí mirando fijamente su fotografía en numerosas ocasiones, como si intentara localizarlo. Cuando leí el libro, supe que había encontrado mi camino. Los maestros ascendidos que se le aparecían a Gary, Arten y Pursah, explicaban el *Curso* con mucha precisión e incorporaban el humor, lo cual funcionaba estupendamente. Empecé a leer el *Curso*

y a practicar las lecciones del «Libro de ejercicios» apenas terminé el libro. Corría el año 2005. Nunca miré atrás.

No tenía ni idea de que un día me casaría con Gary, hablaría en público sobre el *Curso* ¡y escribiría un libro sobre él! Si en los años noventa alguien me hubiera dicho que me iba a ocurrir todo esto, le habría preguntado: «¿Te has fumado algo?». Por aquel tiempo me interesaba formar parte de la industria del espectáculo, y desempeñé muchos trabajos en ese campo, como cantar en bandas. También me gustaba, y me sigue gustando, estar en compañía de animales. Pero ¿enseñar *Un curso de milagros*? Nunca lo habría pensado, aunque ciertos psíquicos me habían dicho que algún día hablaría en público y escribiría libros. Siempre pensé: «¿Cómo va a ocurrir eso?». Era muy tímida.

De modo que a comienzos de 2006 mi madre me preguntó si quería encontrarme con ella en Las Vegas para asistir a una charla de Gary. Ya antes ese año había pensado hacerlo, pero la posibilidad no prosperó. Así que, cuando mi madre me preguntó si quería ir a la charla de Las Vegas en mayo, me pareció el momento perfecto. Fuimos y esperamos a que Gary saliera. Miré hacia mi derecha y le vi caminar por el pasillo. Mi madre le señaló y dijo: «¡Mira! ¡Ahí está Gary!». ¡Estábamos emocionadas! Le vi caminar y volví a tener esa sensación de que le conocía bien. Incluso conocía su manera de andar y su lenguaje corporal, como si le hubiera visto antes. Fue un sentimiento extraño, pero agradable. Después de la charla, mi madre y yo

esperamos en la cola de firma de libros para saludarle. Mi madre estaba delante de mí, de modo que fue la primera. En cuanto ella empezó a hablar con Gary, pude ver que él trataba de ubicarla, como si la conociera. Eso me resultó interesante. Tuvieron un intercambio breve y agradable. Entonces llegó mi turno. Lo saludé y le conté que resonaba mucho con sus libros y sus mensajes. Vi la expresión de su cara y adiviné que intentaba ubicarme como a mi madre. Como sabía que él era músico, le dije que yo también lo era, que tenía una página web y que me encantaría que le echara un vistazo si tenía tiempo. Fue muy amable y me dijo que lo haría con gusto. Nuestro intercambio fue breve, pero dulce. Empecé a despedirme y a alejarme. Mientras me iba, me dijo: «¿Hay un modo de contactar contigo a través de tu página web?». Le dije que sí. Unos tres días después, recibí un *e-mail* de Gary en el que me decía que, al encontrarse conmigo, había sentido que me conocía. Me dijo que le traía recuerdos de otras vidas, y me preguntó si estaría interesada en seguir explorando todo esto un poco más. Yo había sentido exactamente lo mismo, de modo que nos mantuvimos en contacto, lo que llevó a que él viniera a California a vivir conmigo en 2007. Nos casamos en 2009.

Hasta el verano de 2006, cuando leí su segundo libro, *Tu realidad inmortal*, no me di cuenta de que Arten —uno de los maestros ascendidos de los libros de Gary, que también había sido Tadeo, un discípulo de Jesús— era mi yo futuro, que ahora se aparecía a Gary. Ya me había enterado

por sus libros de que Pursah, la maestra ascendida, había sido Tomás, el discípulo de Jesús que era Gary en esta vida. No hace falta añadir que tenía todo el sentido que volviéramos a reunirnos como Gary y Cindy, y que continuáramos extendiendo los mensajes de Jesús. Esto ocurrió un día que estaba en mi coche, leyendo un capítulo de su libro titulado «¿Quién es Arten?». En dicho capítulo, Arten y Pursah hablan con Gary de que él va a conocer a Arten en esta vida, y de que es una mujer. Cuando lo leí, fue como si hubiera escuchado esa conversación anteriormente, y supe que hablaban de mí. Fue un momento «ajá». Me sentí maravillada: fue una experiencia fascinante para mí. Al principio no se lo mencioné a Gary porque quise esperar a que él dijera algo. Pero, un par de meses después, mientras cenábamos, saqué el tema. Él estaba muy receptivo a mantener aquella conversación, y admitió que desde el principio, cuando me había conocido en la cola de la firma de libros, había sabido que me había encontrado. En ese momento, que nunca olvidaré, quedó muy claro para mí que mi vida estaba a punto de dar un giro de ciento ochenta grados. Todo empezó a tener sentido: mis sueños acerca de haber estado con Jesús hace dos mil años y de sentirme cerca de él, y también mi camino espiritual hasta ese momento, en el que claramente me preparaba para lo que iba a venir. Tanto Gary como yo supimos que estábamos destinados a encontrarnos, y que teníamos trabajo que hacer juntos: continuar extendiendo la verdad que Jesús había enseñado dos mil años atrás, un sistema de

pensamiento no dualista que se basa en el Amor y el Perdón para ayudarnos a volver a casa. Ese sistema de pensamiento continúa a través de sus enseñanzas en *Un curso de milagros*. Ahora me siento honrada de ser parte de este camino, y estoy encantada de compartir estas enseñanzas contigo, puesto que compartirlas las refuerza en mi propia mente, y me mantiene en el sendero de despertar al hogar que nunca abandoné en Dios. Mi relato de la historia acerca de cómo encontré el *Curso* y conocí a Gary, y de mi pasión por estas enseñanzas, también te ayudará a entender algunas cosas que pueda escribir en futuros libros.

También me siento bendecida por haber acabado en 2009 mi máster en Psicología Espiritual de la Universidad de Santa Mónica. Mis profesores de Psicología Espiritual, los doctores Ron y Mary Hulnick, entienden muy bien que nada externo a uno es la causa de la propia inquietud (un tema común en el *Curso*). Les agradezco que sigan ofreciendo sus servicios en esa maravillosa institución de enseñanza. Siempre he sentido que lo que ellos enseñan es un complemento muy agradable de los mensajes del *Curso*, especialmente en el área del perdón y en su comprensión de la proyección, entre muchas otras herramientas psicológicas que ponen al servicio del crecimiento y el bienestar. En mi opinión, cualquiera que esté interesado en conseguir un título de *coach* vital por medio de métodos prácticos, psicológicos y basados en la espiritualidad se beneficiará de hacer este curso en la Universidad de Santa Mónica.

Muchas de las preguntas que a Gary y a mí nos plantean en los talleres hacen referencia a las áreas de la salud y el bienestar; de ahí el enfoque de este libro. Por lo tanto, la mayor parte de su contenido expone el punto de vista del *Curso* con respecto a cómo contemplar diversas situaciones relacionadas con el cuerpo y con las relaciones, así como las reacciones mentales y emocionales resultantes.

Haré referencia a pasajes e ideas tanto del *Curso* como de los libros de Gary, puesto que toda la información está conectada. Por otra parte, no puedo evitar la influencia del doctor Kenneth Wapnick, un gran profesor del *Curso* ya fallecido. Él estuvo allí al principio con la doctora Helen Schucman, Bill Thetford (coescriba del *Curso* y colega de Helen) y Judy Skutch Whitson, la editora del *Curso*. Creo que el doctor Wapnick entendió las enseñanzas del *Curso* mejor que nadie, con la excepción de la propia Helen, y escribió muchos libros y artículos para explicarlas. Por lo tanto, también he estudiado sus escritos y los recomiendo encarecidamente a todos los interesados. Una vez más, no puedo evitar sentir que estoy bajo su influencia.

Para quien sea nuevo en el *Curso*, quiero reiterar que es un sistema de pensamiento puramente no dualista. Esto significa que reconoce a Dios como única realidad. No existe nada más. Para que muchas de las ideas que comentaré en este libro tengan sentido, será de ayuda leerlas en este contexto. El *Curso* mismo está diseñado para ayudarnos a deshacer el ego, el falso concepto de nosotros mismos que hemos fabricado, basado en la separación, y que

no tiene nada que ver con nuestra realidad. La Realidad es Dios, que es Amor perfecto. En un sistema no dualista, no hay nada más que Dios. La introducción del *Curso* lo dice así: «Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios».²

Otra manera de interpretar esta declaración es en términos de Unicidad y totalidad. El *Curso* dice:

La unidad es simplemente la idea de que Dios *es*. Y en Su Ser, Él abarca todas las cosas. Ninguna mente contiene nada que no sea Él. Decimos «Dios es», y luego guardamos silencio, pues en ese conocimiento las palabras carecen de sentido. No hay labios que las puedan pronunciar, ni ninguna parte de la mente es lo suficientemente diferente del resto como para poder sentir que ahora es consciente de algo que no sea ella misma. Se ha unido a su Fuente y, al igual que ella, simplemente es.³

A la luz de estas afirmaciones, parte del aprendizaje consiste en aceptar la Expiación para nosotros, lo cual significa reconocer que la separación de Dios nunca ocurrió. Solo tenemos un sueño de separación. La palabra *expiación* en el *Curso* no significa lo mismo que en la tradición cristiana, en la que se usa con el sentido de expiar los pecados. El *Curso* dice que el pecado no existe, de modo que no tenemos que expiarlo. El pecado no es más que la idea de separación. Soñamos un sueño de separación, y al despertar nos daremos cuenta de que nunca abandonamos

nuestro hogar en Dios. ¡Ah... qué pensamiento tan hermoso! ¿Has despertado alguna vez de una pesadilla y te has dicho: «Gracias a Dios que solo era un sueño»? Uno se siente muy aliviado de que todos los sucesos del sueño no sean reales. Bien, esto es similar a la experiencia que tenemos cuando despertamos de este sueño que llamamos el mundo. Experimentamos que el sueño es totalmente fabricado y entonces desaparece. Todo esto quedará más claro cuando deshagamos el ego y lo único que quede sea la verdadera comprensión.

Somos seres orientados hacia los resultados, y eso es exactamente lo que este libro intenta hacer: producir resultados. Si quieres ser un maestro de cualquier cosa, la práctica es esencial. Yo no pretendo ser una maestra de estas ideas, pero sí afirmo que soy seguidora de un verdadero maestro: el Espíritu Santo o Jesús es mi guía. Jesús y el Espíritu Santo aluden a la parte recta de nuestra mente. Allí reside el Espíritu Santo, que también puede entenderse como el gran principio corrector, o principio de Expiación, que dice que no ha ocurrido nada y que la separación de Dios no ha sucedido. Tú sigues siendo inocente, completo y perfecto en Dios, que es la realidad. El *Curso* explica que, como la mente pareció dividirse tras creer que nos habíamos separado de Dios, ahora parece que tengamos una mente errónea (el ego, basado en la separación) y otra recta (representada por el Espíritu Santo y basada en la totalidad, la inocencia y el amor). Aquella con la que nos identificamos en un momento dado es lo