

TAMMY MASTROBERTE

# El universo te habla

*Conéctate con las señales y la sincronicidad  
para revelar momentos mágicos  
cada día*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Espiritualidad y vida interna**

EL UNIVERSO TE HABLA

*Tammy Mastroberte*

1.ª edición: enero de 2026

Título original: *The Universe is Talking to you*

Traducción: *Lidia Bayona Mons*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

Ilustración de la página 198 de *Mary Ann Zapalac*

© 2020, Tammy Mastroberte

Publicado por Llewellyn Publications, USA, [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-348-0

DL B 17482-2025

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	11
Ya estás conectado. ....	13
Cómo usar este libro. ....	14
El proceso de cinco pasos .....	15
Recursos .....	17
<b>PARTE 1. Introducción a las señales y la sincronicidad</b> .....	19
<b>Capítulo 1</b> .....	21
Cómo mi madre me enseñó la verdad sobre la vida después de su muerte .....	21
Mi fundamento de fe .....	25
Un mundo completamente nuevo .....	27
Cómo conseguir a Deepak Chopra .....	30
<b>Capítulo 2</b> .....	35
La magia de las señales y la sincronicidad .....	35
¿Qué es la sincronicidad? .....	37
¿Qué hay de las señales? .....	39

Beneficios que cambian la vida . . . . .	41
Ayuda superior . . . . .	45
Cómo invocar ayuda superior . . . . .	48
<b>Capítulo 3</b> . . . . .	55
Detectar la sincronicidad . . . . .	55
Cómo detectar la sincronicidad . . . . .	56
Guiados hacia el amor . . . . .	65
<b>Capítulo 4</b> . . . . .	71
Señales por todas partes . . . . .	71
¿Por qué usar señales? . . . . .	72
Señales comunes del universo . . . . .	76
Comunicación con los seres queridos . . . . .	80
¿De quién es esta señal?. . . . .	87
¿Qué significa una señal? . . . . .	88
<b>Capítulo 5</b> . . . . .	93
Domando el caos . . . . .	93
Las causas del caos . . . . .	94
El caos y las señales. . . . .	96
El poder del retiro. . . . .	97
Opciones de meditación fuera de lo común . . . . .	98
Anclaje de energía. . . . .	102
Proteger tu energía . . . . .	115
Limpiar tu energía . . . . .	117
<b>PARTE 2. Cinco pasos para activar el flujo</b> . . . . .	119
<b>Capítulo 6.</b> . . . . .	121
Paso 1: Establecer tu intención . . . . .	121
Algo en lo que creer . . . . .	121
Establecer tu intención para recibir señales . . . . .	123
Potencia tu intención . . . . .	126
Convertirlo en una práctica diaria. . . . .	126

Milagros de la Oración matutina . . . . .	127
Cómo utilizar la Oración matutina. . . . .	128
<b>Capítulo 7</b> . . . . .	133
Paso 2: Decir Sí . . . . .	133
Un regalo de mamá para la nueva casa . . . . .	135
Pedir pruebas . . . . .	137
Una prueba para mi guía . . . . .	138
Señales de manifestación. . . . .	140
Cuidado con el apego . . . . .	141
<b>Capítulo 8</b> . . . . .	145
Pasos 3 y 4: Notar y capturar . . . . .	145
Frasas clave . . . . .	146
Visitando el pasado en busca de pruebas. . . . .	147
Capturar pruebas . . . . .	152
Tu diario nocturno de señales y sincronicidad. . . . .	153
<b>Capítulo 9</b> . . . . .	159
Paso 5: Alcanzar una vibración más elevada . . . . .	159
Entender las vibraciones . . . . .	159
Señales y tu vibración . . . . .	160
¿Dónde está tu frecuencia? . . . . .	161
Elevar las vibraciones . . . . .	162
Prácticas de gratitud . . . . .	166
Cómo mantener tus vibraciones altas . . . . .	168
<b>Capítulo 10</b> . . . . .	187
Eliminar los bloqueos . . . . .	187
¿Qué te bloquea? . . . . .	188
Descubrir creencias limitantes. . . . .	190
Desahogo, reconocimiento, eliminación . . . . .	194
Técnica de libertad emocional. . . . .	195
El proceso de perdón hawaiano. . . . .	203
Acepta la alegría . . . . .	207

<b>No es el final</b> .....	209
<b>Apéndice 1</b> .....	211
Un día sincronizado .....	211
Rutina de mañana .....	211
Rutina de tarde .....	212
Rutina de noche .....	212
<b>Apéndice 2</b> .....	213
Guía de ayuda superior .....	213
<b>Bibliografía</b> .....	219
<b>Índice analítico</b> .....	221
<b>Índice ejercicios</b> .....	223



# Índice Ejercicios

<b>Ejercicio</b>	
Un cambio de mentalidad. . . . .	44
<b>Ejercicio</b>	
Oraciones para solicitar ayuda superior. . . . .	51
<b>Ejercicio</b>	
La línea temporal de mi vida. . . . .	69
<b>Ejercicio</b>	
Asignar una señal . . . . .	90
<b>Ejercicio</b>	
El retiro de 60 segundos . . . . .	100
<b>Ejercicio</b>	
Respiración abdominal . . . . .	104
Caminata consciente. . . . .	105
<b>Ejercicio</b>	
Conectar con la naturaleza . . . . .	106

<b>Ejercicio</b>	
Conexión con la tierra ( <i>earthing</i> ) . . . . .	107
<b>Ejercicio</b>	
Aceites esenciales . . . . .	108
<b>Ejercicio</b>	
Postura de yoga «Piernas contra la pared» . . . . .	109
<b>Ejercicio</b>	
Cristales . . . . .	110
<b>Ejercicio</b>	
Reinicio del chakra corona . . . . .	112
Meditación de energía terrestre . . . . .	113
<b>Ejercicio</b>	
El escudo . . . . .	116
<b>Ejercicio</b>	
La Oración del punto de inflexión . . . . .	125
<b>Ejercicio</b>	
La Oración matutina . . . . .	131
<b>Ejercicio</b>	
Sigue las huellas . . . . .	150
Preguntas para Seguir las huellas . . . . .	150
<b>Ejercicio</b>	
Repaso de tu día . . . . .	155
<b>Ejercicio</b>	
Cristales para abrir la conciencia . . . . .	157

<b>Ejercicio</b>	
Impulso de ánimo en 3 minutos . . . . .	164
Paso 1: Observa tus pensamientos (30-60 segundos) . .	164
Paso 2: Reinicia tu mente (30-60 segundos) . . . . .	164
Paso 3: Conéctate con la gratitud (30-60 segundos) . .	164
Paso adicional: Entrega tus preocupaciones . . . . .	165
<b>Ejercicio</b>	
Infúndele alegría . . . . .	171
Paso 1: Hacer inventario . . . . .	171
Paso 2: Evaluar y elevar . . . . .	171
Paso 3: Pasar a la acción . . . . .	172
<b>Ejercicio</b>	
Test muscular en pareja . . . . .	175
<b>Ejercicio</b>	
Autotest muscular . . . . .	176
<b>Ejercicio</b>	
Meditación Kirtan Kriya . . . . .	178
<b>Ejercicio</b>	
La visualización de reconexión . . . . .	181
<b>Ejercicio</b>	
Limpiar el ambiente . . . . .	184
<b>Ejercicio</b>	
Test muscular de creencias en pareja . . . . .	192
<b>Ejercicio</b>	
Autotest muscular de creencias . . . . .	193

<b>Ejercicio</b>	
Eliminar la duda con el <i>tapping</i> . . . . .	197
<b>Ejercicio</b>	
Limpieza con Ho'oponopono . . . . .	205
<b>Ejercicio</b>	
Oración para invocar al Arcángel Haniel. . . . .	206

***Para mamá***

*Gracias por el amor incondicional que me diste mientras estuviste aquí en este mundo físico y todo el que continúas dándome desde el otro lado.*

*Tu comunicación a través de señales, médiums y cualquier otra forma que encuentras para llegar a mí no deja de asombrarme.*

*Gracias por enseñarme la verdad sobre la vida después de tu muerte.*

*No podría haber escrito este libro sin ti. Esto es para ti, mi coautora en espíritu, hasta que nos volvamos a encontrar.*



# Agradecimientos

Mientras me sentaba frente al ordenador para escribir esta sección, vi una pluma blanca posada en la manga de mi jersey, así que debo empezar agradeciendo a mis ángeles y guías por hacer notar siempre su presencia en mi vida y por proporcionarme un flujo de señales y sincronidades que he podido compartir en este libro. Gracias por ayudarme a entender cómo os comunicáis para que pudiera enseñárselo a otros.

Mamá, que también me dijo una vez a través de un médium que me deja plumas, te dedico este libro porque sin ti, no sería el libro que es hoy. Gracias por hacerme sentir siempre tu presencia, incluso después de veinte años al otro lado, y por ayudarme a entender la verdad sobre la vida, el universo y mi lugar en él desde tu perspectiva superior. Te quiero. Te echo de menos. Y sé que estarás allí con los brazos abiertos cuando llegue el momento de reunirme contigo algún día.

Desde el fondo de mi corazón, gracias Amy B. Scher por presentarme al mejor agente literario que existe, Steve Harris, y por tu apoyo al responder todas mis preguntas sobre la propuesta del libro y el proceso de escritura. Eres un ángel terrenal para mí, por no mencionar mi experta de referencia en sanación energética. Y, por supuesto, Steve Harris, por creer en mí como autora y apoyarme en cada paso de este proceso. Eres otro ángel terrenal enviado desde arriba.

Gracias a Angela Wix, mi editora de proyectos en Llewellyn Worldwide, por creer en este libro desde el principio, por tus increíbles habilidades de edición y por todo tu apoyo.

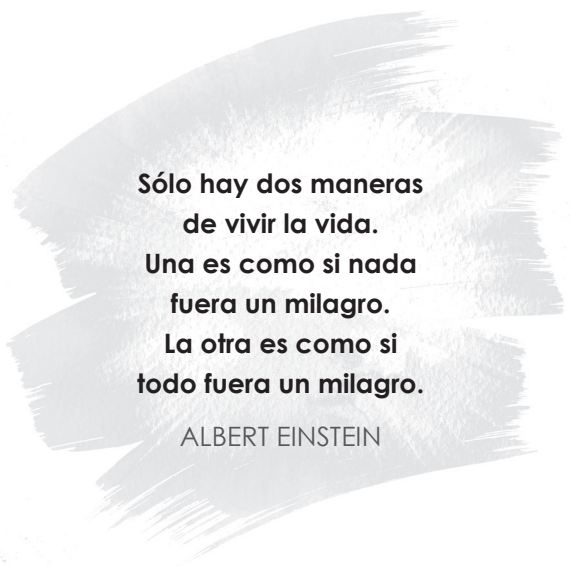
A mi amiga Kathy Morawski, diseñadora gráfica y la mujer más guay que conozco, nuestro encuentro hace años fue preparado por el universo, y ahora todavía sigues apoyándome y trabajando conmigo para hacer realidad todos mis sueños e ideas locas de forma creativa. Gracias por leer todo el manuscrito antes de que lo enviara para la primera ronda de edición y por animarme siempre.

Ana Rodrigues, sin ti no habría comenzado *Elevated Existence Magazine* y no estaría en el camino en el que estoy hoy, otro encuentro destinado por el universo. Gracias por ser la brillante diseñadora gráfica que eres, por crear la revista conmigo desde cero hace años y por empujarme siempre a seguir adelante.

A toda mi familia, los mencionados en el libro y los que no, gracias por mostrarnos siempre abiertos a mis historias sobre señales y sincronicidades y por compartir vuestras propias experiencias conmigo para que pudiera compartirlas con otros. Juntos estamos cambiando vidas.

Y a mi marido, Ryan: gracias por creer siempre en mí, incluso cuando me cuesta creer en mí misma. Gracias por preparar la cena para que pudiera escribir un poco más por la noche, por montarme un despacho en el sótano para que pudiera tener un santuario donde ser creativa —y un espacio de meditación separado para liberarme y recargar energías—, y gracias por todo tu amor y paciencia. Esperé treinta y ocho años para encontrarte en esta vida, y mereció la pena.

Y finalmente, gracias a todos mis estudiantes y a ti, lector de este libro. Gracias por confiar en mí para ayudarte en este viaje y por todas las increíbles historias de señales y sincronicidad que compartís conmigo. Este libro es para todos y cada uno de vosotros.



**Sólo hay dos maneras  
de vivir la vida.**

**Una es como si nada  
fuera un milagro.**

**La otra es como si  
todo fuera un milagro.**

ALBERT EINSTEIN

## Introducción

¿Cómo cambiaría tu vida si supieras que todo en ella –lo positivo y lo aparentemente negativo– está sucediendo por tu bien mayor? ¿Y si pudieras encontrar pruebas de esto en tu propia vida y conectar con el número infinito de recursos elevados que están esperando para ayudarte con cada desafío, no sólo para guiarte en la dirección correcta, sino también para reorientarte cuando tomas un camino equivocado?

No existen los accidentes ni las coincidencias. Sólo hay circunstancias y eventos cuyo significado en nuestras vidas aún no hemos descubierto. Al aprender a descubrir y entender las señales y sincronicidades que nos envían el universo y nuestros ángeles, guías y seres queridos en espíritu, podemos reforzar nuestra fe, vivir con más alegría y experimentar la vida como una serie de milagros en lugar de un caos aleatorio que causa sufrimiento.

Estás a punto de embarcarte en un viaje que cambiará tu vida, y es mi honor y privilegio ser tu guía. Sé que abrirte a las señales y la sincronicidad cambiará tu vida porque cambió la mía, y he visto cómo ha cambiado las vidas de los estudiantes y clientes con los que trabajo cada día. Es probable que hayas elegido este libro porque crees en las

señales y la sincronicidad, y te gustaría ser más consciente de ellas en tu vida. Te entiendo perfectamente. La comunicación con el universo y tus seres queridos que han fallecido hace la vida más mágica. Te ofrece orientación cuando estás perdido, seguridad cuando vas por el camino correcto, fe en que todo en la vida tiene un propósito y confirmación de que nunca estás solo. Creo que proporciona un poco de certeza en este mundo tan incierto, y la comunicación con tus seres queridos que han fallecido te demuestra que la vida ciertamente continúa cuando dejas este cuerpo físico y regresas a tu verdadero hogar con Dios o la Fuente. Tus seres queridos no se han ido. Ven y saben todo lo que sucede en tu vida, y te des cuenta o no todavía, constantemente intentan hacerte saber que están cerca.

En mis formaciones sobre señales y sincronicidad, normalmente me encuentro con personas que me dicen que nunca reciben señales pero desearían recibirlas, aquellos que reciben algunas pero las cuestionan, y aquellos que reciben algunas pero quieren más. Ten por seguro que, sin importar en qué categoría te encuentres, este libro te ayudará. Además, es importante recalcar que no tienes que ser un vidente o médium ni tener ningún entrenamiento intuitivo para empezar a recibir comunicación del universo y de tus seres queridos en espíritu. Lo sé porque empecé a recibir señales y sucesos sincrónicos en mi vida mucho antes de empezar intencionadamente a abrir mis habilidades intuitivas. No soy una vidente o médium practicante, y la mayoría de las personas con las que trabajo tampoco lo son. Por tanto, tú puedes lograrlo, te lo aseguro.

La realidad es que el universo y tus ángeles, guías y seres queridos ya se están comunicando contigo. Te están enviando señales y creando sincronicidades todo el tiempo. Simplemente, o no eres consciente de ellas o las calificas como coincidencias diciendo cosas como: «¡Debe de ser mi día de suerte!», cuando aparece de la nada una solución a un problema. Pero, como dijo Albert Einstein: «La coincidencia es la forma que tiene Dios de permanecer en el anonimato».<sup>1</sup> Detrás de cada

---

1. Siegel, *Love, Medicine & Miracles*, 214.

coincidencia o día afortunado, encontrarás a tus ángeles y guías, al universo y a tus seres queridos trabajando en tu favor para que tu vida en este mundo físico sea más fácil y alegre. Nunca se supuso que debías afrontar esta vida solo, y aunque a veces pueda parecer que lo estás, te aseguro que no es el caso. Estás guiado, protegido y amado más allá de lo que puedes imaginar, y cuando comienzas a ver pruebas de ello conectándote con el universo y descubriendo las señales que te envían, no puedes evitar que la forma en que miras la vida y tu lugar en ella cambie para mejor.

## **Ya estás conectado**

Tienes una conexión espiritual inherente con el universo, Dios, la Fuente, el Espíritu o un poder superior; no importa cómo lo llames, siempre que sepas que está ahí trabajando a tu favor en todo momento. Nunca puedes desconectarte de él. Siempre estás conectado. Sin embargo, si la conexión no se cuida, puede volverse débil y desenfocada con el tiempo. Esto ocurre cuando nos dejamos atrapar por el caos de la vida diaria y olvidamos hacer de nuestra conexión con una fuente superior una prioridad. En lugar de conectarnos con el flujo infinito de alegría, amor y gratitud que emana de esta fuente divina, nuestros pensamientos comienzan a estar dominados por el miedo y la preocupación. Con el tiempo, la conexión empieza a desgastarse como el cargador de tu móvil cuando los cables comienzan a sobresalir del plástico. La corriente sigue fluyendo, pero puede que tengas que colocarlo de una manera específica para que cargue.

Cuando tu conexión con el universo es fuerte, las señales y sincronicidades fluyen sin esfuerzo en tu vida, y las reconoces y entiendes fácilmente cuando llegan. Puede producirse una comunicación bidireccional entre tú y el universo, y entre tú y tus seres queridos en espíritu. Sabes que puedes pedir ayuda en cualquier momento y que el universo siempre responderá, y siempre será para tu bien mayor. También sabes que, pase lo que pase en tu vida, siempre estarás a salvo. Fortalecer esta conexión no es difícil y no requiere un retiro de dos

semanas en el que subas una montaña para meditar. Hay pequeñas acciones que puedes realizar cada día para volver a sincronizarte con el universo y mantener esta conexión. Las comparto a lo largo de este libro, y no sólo te ayudarán a abrirte y percibir las señales que se te envían, sino que también te ayudarán a calmar el caos de tu vida, sentir más alegría y atraer a tu vida más de lo que desees en lugar de lo que no quieres.

## **Cómo usar este libro**

Los ejercicios de este libro te ayudarán a expandir tu conciencia y abrirte a los milagros de las señales y las sincronicidades, tanto si eres alguien que nunca ha recibido una señal de un ser querido o ha experimentado una sincronicidad, como si ya recibes señales y quieres más. Éste no es un libro donde sólo leerás historias sobre las experiencias de otras personas con señales y sincronicidades, aunque utilizo algunas historias para ilustrar lo que enseño. Este libro está diseñado para mostrarte cómo descubrir y entender las señales y las sincronicidades en tu propia vida. Creo que puedes leer todas las historias inspiradoras del mundo y saber que las señales y sincronicidades existen, pero para comprender realmente el poder milagroso de esta comunicación, tienes que experimentarlo por ti mismo.

He dividido el libro en dos partes. La parte 1, una introducción a las señales y la sincronicidad, te llevará a través del papel que estos regalos del universo están destinados a desempeñar en nuestras vidas, las formas comunes en que se manifiestan y cómo distinguir quién podría estar enviando la señal. Esto te ayudará a entender mejor el lenguaje que el universo y tus seres queridos al otro lado utilizan para comunicarse contigo, incluso hay un ejercicio para activar el flujo de señales hacia ti. También aprenderás varias formas de reducir el caos en tu vida para que puedas ser más consciente de las comunicaciones sutiles que llegan, algo esencial no sólo para recibir señales y sincronicidades, sino también para abrir tu intuición, manifestar lo que desees e incluso sanar el cuerpo. La parte 2, los cinco pasos para activar el flujo, te pro-

porcionaré mi proceso en cinco pasos con todas las herramientas y orientación necesarias para alinearte con el universo y las señales que fluyen hacia ti.

Te recomiendo encarecidamente que comiences por el primer capítulo y leas el libro de principio a fin en lugar de saltar directamente a la parte 2, aunque sé que es tentador. He estructurado el libro de esta manera porque la parte 1 proporciona la base que necesitas para sacar el máximo provecho del proceso de cinco pasos y los ejercicios de la parte 2. También te sugiero que realices cada ejercicio a medida que aparezca en el libro, ya que se construyen uno sobre otro. Si prefieres leer todo el libro primero y luego regresar a los ejercicios, también funciona. Además, encontrarás un apéndice al final del libro con un cronograma de ejemplo para incorporar muchas de las técnicas y ejercicios en tu día a día. También hay un segundo apéndice con una lista de arcángeles, maestros ascendidos y muchos más, junto con las áreas en las que se especializan, para que puedas consultar a quién recurrir en diferentes aspectos de tu vida.

A lo largo del libro, verás que me refiero a tus seres queridos fallecidos como si estuvieran en espíritu, al otro lado o como si hubieran partido. Todas éstas son referencias al más allá o a la vida después de la muerte. En ocasiones, nombraré a tus ángeles, guías y seres queridos, y en otras simplemente usaré el término «universo» para ser más breve. Sólo ten en cuenta que cuando menciono «universo», estoy incluyendo todas estas referencias, incluso si no las nombro individualmente.

## **El proceso de cinco pasos**

En la parte 2, te guiaré a través de mi proceso de cinco pasos para sincronizarte con el universo. Cada uno de los pasos son bloques de construcción para abrir tu conciencia y conectarte con las señales y sincronicidades que te rodean, e incluiré una variedad de consejos, técnicas y ejercicios que te ayudarán en el camino. Éste es el desglose:

1. Establecer tu intención
2. Decir que sí
3. Notar
4. Capturar
5. Vibración elevada

Comienza estableciendo una intención clara para ti mismo y para el universo, de modo que puedas comenzar a ser más consciente de lo que te está comunicando, y luego comprometiéndote a decir que sí cuando las señales lleguen, en lugar de rechazarlas o racionalizarlas. (Sé sincero, ¿lo has hecho en el pasado, verdad?) Luego, te enseñaré diferentes técnicas para ayudarte a notar las señales cuando suceden, y a capturarlas para que no sólo recuerdes cada una, sino que también puedas mirar hacia atrás y encontrar más conexiones más adelante. Estarás creando tu propia guía de referencia de señales porque el universo y tus seres queridos a menudo se comunican contigo de formas únicas. El último paso en el proceso es muy importante, y consiste en aprender a elevar (y mantener) tu vibración y tus niveles de energía intencionadamente para que tu mente consciente pueda percibir lo que fluye hacia ti. También trabajaremos en despejar algunos de los bloqueos que podrías tener para recibir señales al final de la parte 2.

Finalmente, antes de comenzar a leer el libro, consulta la sección de recursos en el enlace de abajo, donde podrás acceder a vídeos y audios adicionales que mejorarán tu experiencia con los contenidos y enseñanzas que ofrezco aquí. Quiero que disfrutes cada paso de este proceso porque para mí no hay nada más milagroso que recibir comunicación del universo y de nuestros seres queridos en espíritu. Abrirme a las señales y la sincronicidad cambió el curso de mi vida, y estoy emocionada de ayudarte a que suceda lo mismo contigo. Tus ángeles, guías, seres queridos y todo el universo te están esperando, ¡así pues, empecemos!

## **Recursos**

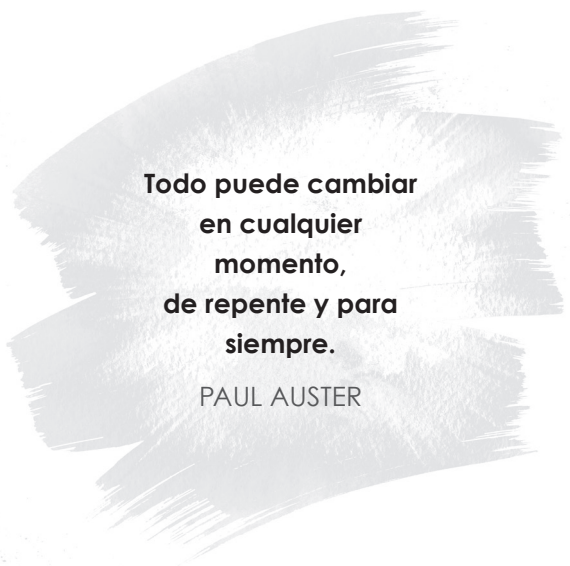
Para mejorar el contenido proporcionado en este libro, he creado grabaciones de audio de las meditaciones que aparecen, así como vídeos sobre el test muscular y la meditación Kirtan Kriya, junto con algunos otros materiales adicionales para ayudarte a descubrir y entender las señales y sincronicidades en tu vida. Para verlos, entra en:  
[www.theuniverseistalkingtoyou.com](http://www.theuniverseistalkingtoyou.com)



## **Parte 1**

---

Introducción  
a las señales  
y la sincronización



**Todo puede cambiar  
en cualquier  
momento,  
de repente y para  
siempre.**

PAUL AUSTER

## Capítulo 1

### **Cómo mi madre me enseñó la verdad sobre la vida después de su muerte**

Sucedió dos días después de la Navidad de 1999 y el vigésimo primer cumpleaños de una amiga. El plan para celebrarlo incluía un viaje de dos horas y media hasta Atlantic City, Nueva Jersey, para probar suerte en las máquinas tragamonedas y asistir a un espectáculo de comedia. Tenía veintidós años, y esa temporada navideña era especial para mí. Después de luchar contra el trastorno alimenticio conocido como anorexia nerviosa, hacía poco que había comenzado a avanzar hacia la recuperación, tanto mental como física. Mi período había regresado después de haber sido diagnosticada con amenorrea, un efecto secundario de haberme privado de alimentos, bajando de un peso saludable de 52 kilos a unos esqueléticos 40, en un intento inútil de ganar control sobre mi vida. Mi madre lo llamaba un regalo de Navidad anticipado. Incluso la ansiedad y la depresión —las verdaderas razones por las que había recurrido a la comida como un medio de control en primer lugar— habían comenzado a disiparse.

Recuerdo haberle dicho a mi madre: «Puedo decir que estoy empezando a sentirme feliz de nuevo», y en la mañana de Navidad le di un gran abrazo y le dije: «Te quiero». A pesar del amor incondicional pero a veces abrumador que mi madre me demostraba a diario, no siempre nos decíamos esas palabras en voz alta, pero algo me impulsó a hacerlo esa mañana.

Antes de salir para la consulta de mi terapeuta en Atlantic City, me despedí de mi madre, que estaba en casa esa semana de vacaciones. Ambas estábamos de muy buen humor, riéndonos mientras nos probábamos nuestra ropa nueva de Navidad, y ella desfilaba con todos los zapatos que le había comprado. Siempre le encantó la moda y combinar sus conjuntos, zapatos y joyas, uno de sus rasgos que me los transmitió.

Después de la terapia, pasé por casa para ir a buscar algunas cosas antes de salir de nuevo, pero ella ya se había ido a visitar a una amiga. Estaba recuperándome de un resfriado y encontré una nota suya junto a una botella de jarabe para la tos, recordándome que tomara un poco antes de salir. Esto era muy típico de ella. Solía despertarme en medio de la noche con medicinas si tenía fiebre para que no subiera mientras dormía. Tomé el jarabe, cogí mi bolso y salí para pasar un día divertido con mi amiga.

Esa noche, el espectáculo de comedia terminó tarde. Sabiendo que mi madre se preocuparía, paré en un teléfono público para llamarla y avisarle que pronto estaría en casa. Pero en lugar de la voz de mi madre, un hombre contestó el teléfono. Inmediatamente colgué y volví a llamar, asumiendo que había marcado mal el número. Fue entonces cuando escuché a mi primo decir:

—Tammy, soy Joey. No cuelgues.

Y en ese instante, mi vida cambió para siempre.

—Tu madre ha tenido un accidente de coche —dijo.

—¿Pero está bien? —pregunté.

Todo lo que pudo decir fue:

—No lo sabemos.

Seguí preguntando una y otra vez, desesperada por obtener una respuesta tranquilizadora, pero no podía dármele. Realmente no lo

sabía. Nadie lo sabía. Colgué con las lágrimas resbalando por mis mejillas y le dije a mi amiga:

—Le ha pasado algo a mi madre. Tengo que volver a casa.

Ese viaje de dos horas y media de regreso a casa pareció durar días, y lo único que podía hacer era mirar por la ventana, con las lágrimas bajando por mi rostro, mientras le suplicaba a Dios que la salvara. No podía llevarse a mi madre. No a mi madre. ¿Cómo podría sobrevivir sin ella? Me aferré a mis raíces católicas y comencé a rezar el rosario. Por alguna razón, no podía desprenderme de la sensación de que esto era peor de lo que mi primo me había explicado. Algo en mí sabía que había algo más.

Me aferré a mis oraciones con la esperanza de que sirvieran, y para cuando llegamos a casa, era casi la una de la madrugada. Recuerdo caminar hacia la puerta de entrada sin siquiera darme cuenta de que la calle estaba llena de coches de amigos y familiares. Al cruzar la puerta y entrar en nuestra sala de estar, fui recibida de inmediato por una multitud. Parecía una fiesta. Había gente en la sala y el comedor, y podía oler a café recién hecho en la cocina. Pero eso no era una fiesta.

Recorrí la habitación con la mirada, y todos los ojos que encontré —de tías, tíos, primos y amigos— tenían una expresión vacía. Eso no podía ser bueno.

—Alguien me dice de una vez qué c\*\*\* está pasando —dije mientras mi tía Neva, mi primo Joey y mi padre me llevaban arriba a la habitación de mis padres—. Tras cerrar la puerta, me hicieron sentar en la cama. Era peor de lo que había imaginado. Mi madre había tenido un aneurisma cerebral. Estaba inconsciente en la cama de un hospital de Nueva York, y los médicos no sabían si alguna vez iba a despertar.

Se había desmayado inicialmente en casa de su amiga. Cuando recuperó la conciencia y descubrió que su amiga había llamado a una ambulancia, cogió inmediatamente su bolso y salió corriendo de la casa. Siempre había tenido miedo a los médicos y debió asustarse al saber que venía una ambulancia. Una vez en el coche, se desmayó de nuevo y cruzó el jardín de alguien hasta chocar contra un poste telefónico. Según el informe policial, cuando llegó la ambulancia, estaba

inconsciente y tumbada en el asiento delantero. La llevaron a un hospital local en Nueva Jersey donde recuperó la conciencia una última vez, lo suficiente para darles su información del seguro y del médico, y el teléfono del trabajo de mi padre. Les dijo: «No sé qué ha pasado, simplemente me he mareado», y luego cerró los ojos por última vez. Cuando los médicos se dieron cuenta de lo que realmente estaba pasando, la trasladaron a la unidad neurológica del Hospital Columbia Presbyterian en Nueva York. Mi familia fue inicialmente al hospital en Nueva York, pero luego volvieron a casa para esperar a que yo regresara de Atlantic City y no llegara a una casa vacía. En el hospital les dijeron que no podían verla aún y que los médicos no tendrían más información hasta la mañana siguiente.

Recuerdo estar sentada en el salón de mis padres con mi padre, mis tíos y mi primo, rodeados de todas las decoraciones navideñas que habíamos colocado con alegría y amor, intentando descansar un poco antes de volver al hospital sobre las 5 de la madrugada. Pensé en la maravillosa Navidad que habíamos celebrado sólo un par de días antes. Pensé en esa mañana y en la última vez que la había visto antes de que esto sucediera. ¿Sería esa la última vez que la vería con vida? Me aferré a un rosario que mi madre adoraba, un regalo de uno de sus compañeros de trabajo que había visitado Jerusalén, y lo hice como si pudiera tener poderes mágicos que lo arreglarían todo. Recé por ella. Recé por mí. Recé para que todo fuera una pesadilla.

A la mañana siguiente, todos condujimos hasta Nueva York y pasamos el día en la sala de espera del hospital, recibiendo informaciones periódicas de médicos que ofrecían pocas esperanzas. Me negué a entrar en la habitación del hospital para verla porque emocionalmente no podía soportarlo, y si éste era el final, no quería recordarla así. Los médicos explicaron que la hemorragia era tan masiva que estaban intentando controlarla lo suficiente para operarla, pero a las 8 de la tarde declararon muerte cerebral. Como familia, tomamos la decisión de desconectarla del soporte vital. Mi padre, mi tío y mi primo entraron en la habitación para estar a su lado mientras apagaban las máquinas, y yo me fui al baño a llorar. Allí me quedé mientras sollozos intensos y entrecortados surgían de mi pecho hasta el punto de ahogarme. Sentía

como si algo dentro de mí estuviera apretando mi corazón, y era difícil respirar.

Entonces, de repente, paró.

Como si alguien hubiera vertido un cubo de paz sobre mi cabeza, me invadió una sensación de calma que inundó todo mi cuerpo, y el pensamiento «vas a estar bien, todo va a estar bien» llegó a mi mente. Las lágrimas cesaron. Los sollozos terminaron. Sentí como si mi madre estuviera en ese baño conmigo. Fue lo más extraño pero reconfortante que me había pasado nunca. Supe en ese momento que ya no estaba en su cuerpo y había cruzado al otro lado. Ésa fue su primera comunicación conmigo desde el más allá. Han pasado casi veinte años mientras escribo esto, y su comunicación nunca ha cesado.

La enterramos en Nochevieja. Mientras todo el mundo celebraba un nuevo siglo –y se preocupaba por el cambio de milenio, que supuestamente crearía estragos en los ordenadores y destruiría el mundo–, yo estaba sentada en el sofá del salón de mi tía sintiendo como si mi mundo ya hubiera terminado. Recuerdo mirar fijamente la alfombra marrón justo mientras entraba el año nuevo en la televisión. Estaba rodeada de amigos y familia, pero todo en lo que podía pensar era en que sólo tenía veintidós años, lo que significaba que probablemente me quedaban años y años de vida por vivir sin ella. Simplemente no veía cómo podría hacerlo. Afortunadamente, ella me mostró que no se había ido del todo.

## **Mi fundamento de fe**

La fe era importante en mi familia, especialmente para mi madre. Creció con mi abuela Rose, quien era muy devota de la Virgen María. Transmitió esa fe a mi madre, quien nos la transmitió a mi hermana y a mí. Desde preescolar hasta octavo asistí a una escuela católica, donde nos ponían sanciones que se acumulaban hasta quedarnos castigadas por cosas como bajarnos los calcetines hasta los tobillos cuando estábamos a más de treinta grados sin aire acondicionado. En octavo completé un proyecto de estudio bíblico que era una enorme carpeta reple-

ta de ensayos y comentarios. Durante mi infancia, mi madre y yo íbamos a misa todos los sábados a las siete de la tarde.

Pero yo era una niña que lo cuestionaba todo, incluida mi religión. Sigo siendo igual. Vuelvo locos a médicos, veterinarios, familiares o amigos con preguntas sobre casi todo. Pregúntale a mi marido, le encanta eso de mí. (¡No, no le encanta!) No lo hago con mala intención. Siempre he buscado respuestas, y hasta que no entiendo algo completamente, sigo preguntando. De pequeña, recuerdo preguntarle a mi madre cosas como: «¿Cómo sabes que los católicos tienen razón en lo que creen y las otras religiones están equivocadas?» o «¿Todos los que no creen en Jesús están *realmente* condenados al infierno por toda la eternidad?». Nunca obtuve respuesta o al menos ninguna que me satisficiera. Tampoco tuve buenas respuestas sobre Santa Claus o cómo podían volar los renos. Al crecer, me fui alejando de mi fe poco a poco hasta que esas misas de los sábados por la noche se convirtieron en un ritual donde mi madre se iba sola de casa, gritando, mientras salía por la puerta, que iba a rezar por todos nosotros que no asistíamos a misa.

Estoy agradecida por la fe con la que crecí y que me tomé muy en serio de niña. Aunque he evolucionado más allá de las enseñanzas y creencias que aprendí de pequeña, sé que la profunda fe y las visiones espirituales que tengo hoy se construyen sobre los cimientos establecidos desde el principio. Hoy en día, todavía respeto muchos de los maravillosos preceptos de la fe católica, incluyendo las oraciones y la devoción de mi familia a la Santísima Virgen. De hecho, tengo figuras suyas en mi sala de meditación junto a las del arcángel Miguel y de Buda, y a menudo la invoco pidiendo ayuda. También agradezco la creencia que me inculcaron de niña de que nuestra alma va al cielo, y que los que han fallecido velan por nosotros. Ya no veo el cielo como algo «allá arriba», sino como un lugar que existe a nuestro alrededor, y creo que nuestros seres queridos pueden estar sentados justo a nuestro lado aquí en la tierra si así lo desean.

Durante mi infancia, mi madre también creía que nuestros seres queridos fallecidos podían enviarnos señales, y recuerdo particularmente cuando hablaba sobre visitas en sueños y el uso de canciones en la

radio. Una vez me dijo que la canción «Holes in the Floor of Heaven» de Steve Wariner sonó mientras conducía, y simplemente supo que era una señal de su madre. Yo sólo tenía cinco años cuando mi abuela falleció, así que crecí con la creencia de que ella velaba por mí, y creo que esto, junto con la creencia de mi madre en las señales, me preparó para estar más abierta a recibir señales después de su muerte. Todo era parte del plan del universo para mi camino y propósito en esta vida, estoy segura de ello.

Mi madre también estaba abierta y sentía curiosidad por la comunicación con el más allá a través de un médium. Una amiga de mi hermana Gina trajo el libro *Lecciones desde la luz* de George Anderson a nuestra casa y se lo mostró a mi madre sólo unos meses antes de que muriera. La amiga explicó cómo Anderson podía comunicarse con seres queridos fallecidos, y en ese momento, mis dos abuelos por parte de mi madre habían fallecido. Recuerdo estar sentada en el salón de la casa de mis padres y mi madre diciendo que le encantaría saber de sus padres, pero que esto probablemente era más para personas que no tuvieron la oportunidad de despedirse o que sufrieron una tragedia inesperada.

Fue un extraño presagio de los acontecimientos, ya que ella murió casi seis meses después sin despedida ni cierre. Visto en perspectiva, esto fue sólo otra preparación del universo para presentarnos a George Anderson, quien jugaría un papel importante en nuestras vidas y nos conectaría con nuestra madre después de su muerte.

## **Un mundo completamente nuevo**

Poco después de que mi madre muriera, parecía que George Anderson aparecía por donde fuera que mi hermana y yo miráramos. Las cadenas por cable emitían programas especiales sobre él y su capacidad para comunicarse con los fallecidos. Una cadena de televisión en horario de máxima audiencia incluso emitió un programa donde hacía lecturas a desconocidos que quedaban impresionados por su innegable precisión. En un especial, incluso lo conectaron a una máquina para

estudiar sus ondas cerebrales mientras hacía una lectura. Luego apareció en Nueva Jersey para un evento en vivo. Después mi hermana lo escuchó en una entrevista de radio. Me llamaba constantemente, diciendo: «¿Ves? Aquí está otra vez. Mamá sabía de él antes de morir. Creo que está intentando llamar nuestra atención. Tenemos que pedir una cita». Ya habíamos empezado a recibir señales de mi madre, incluyendo visitas en sueños y canciones en la radio, tal como su madre solía enviarle a ella. Las canciones «I Hope You Dance» de Lee Ann Womack y «Angel» de Sarah McLachlan eran dos que nos hacían pensar en ella y siempre sonaban cuando pensábamos, hablábamos de ella o enfrentábamos a dificultades. Creíamos que la aparición repetida de George Anderson también era una señal.

En ese momento, pensaba que George era la única persona en la Tierra que tenía la capacidad de comunicarse con los fallecidos. Esto fue antes de los días en que los médiums tenían programas de televisión y la conexión con los fallecidos era más común. Vi todos sus programas especiales, leí su libro y no podía negar que, realmente, estábamos oyendo hablar muchísimo sobre este hombre desde que mi madre murió. Pero seguía siendo escéptica. Lo buscamos en Internet y descubrimos que estaba dando sesiones en Long Island (Nueva York), no lejos de donde vivíamos. Mi hermana finalmente me convenció para pedir una cita, y creo que parte de mí cedió porque si ella iba sin mí y realmente se conectaba con mi madre, me enfadaría muchísimo por no haber estado allí.

Así fue cómo una Virgo escéptica como yo lo manejó todo. Era el año 2000, así que los pagos en línea aún no existían. Para reservar una cita tenías que imprimir un formulario y enviarlo por correo. Aproveché esa oportunidad para asegurarme de que George no tuviera ninguna información para poder buscar detalles sobre mi madre o alguien de mi familia, e hice lo que cualquier persona dubitativa haría: mentí. Envié el formulario usando el nombre y dirección de una amiga y el número de teléfono del trabajo de otra amiga. Finalmente, recibimos una carta diciendo que teníamos una cita programada para octubre, que era diez meses después de su muerte. Mi cuñado nos llevó a Long Island.

Cuando llegamos al hotel, una asistente nos condujo a una sala de conferencias y nos sentamos en un pequeño sofá frente a George, quien desprendía una cálida calma. Pusimos una cinta de casete para grabar la sesión y luego nos sentamos a esperar que comenzara.

«Por favor, sólo digan *sí, no, o lo entiendo*», nos instruyó. «No me den demasiada información porque quiero obtener la información de los espíritus del otro lado».

Aceptamos, y en los siguientes tres minutos mi vida cambió de nuevo. George explicó que una presencia femenina había entrado en la habitación (mi madre), seguida por un hombre y otra mujer, que resultaron ser mis abuelos.

«La señora que entró primero viene a ti como mamá», dijo, señalando a mi hermana. «Pero espera, también viene a ti como mamá», dijo, mirándome. «Os abraza a ambas con amor». Luego miró a lo lejos y dijo: «¿Ah, sí?», y volvió a mirarnos, diciendo: «Ella ha dicho que sois sus hijas, y éste es mi problema porque le estoy diciendo que “no son familia” y ella me ha dicho: “Creo que conozco a mis hijas».

Si hubieras conocido a mi testaruda madre italiana, sabrías que esto sonaba exactamente como ella hablaba. Supongo que el pelo rubio de mi hermana y mi pelo moreno lo despistaron porque dijo que no parecíamos estar emparentadas. En este punto ambas empezamos a llorar y continuamos haciéndolo durante toda la sesión. Su precisión me dejó atónita mientras compartía mensajes de mi madre abordando cosas que nunca había dicho en voz alta a nadie y que sólo había pensado en soledad. De hecho, no sólo transmitió el fuerte vínculo que mi madre y mi abuela tenían con la Virgen María, sino que, al final de la sesión, nos pidió que esperáramos porque tenía algo que darnos. Caminó hasta el fondo de la sala y sacó algunas cosas de una bolsa, diciendo: «Ahora sé por qué compré esto el otro día. Sabía que debía tener que ver con una lectura próxima».

Le entregó a mi hermana un cuadro enmarcado de la Virgen, diciendo: «Tu madre dice que necesitas más símbolos religiosos en tu casa y que cuelgues esto en algún lugar». Nos reímos porque era cierto, y ella lo había dicho antes de morir. Luego nos entregó a ambas estampas de oración con la Santísima Virgen y la Novena al Inmaculado