

Por la autora del bestseller
Usted puede sanar su vida

LOUISE L. HAY
y **ROBERT HOLDEN**

La
VIDA
te **AMA**



7 prácticas espirituales
para sanar tu vida

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Life Loves You*

Primera edición: octubre de 2015

© Louise L. Hay y Robert Holden, 2015

© de la traducción, Sandra Rodríguez, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-14542-4

Depósito legal: B. 20.492 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

<i>Agradecimientos</i>	4
<i>Introducción</i>	6
Capítulo 1: Mirarse al espejo.....	14
<i>Práctica 1: Permitir que la vida te ame</i>	33
Capítulo 2: Afirmer tu vida.....	38
<i>Práctica 2: 10 puntos</i>	61
Capítulo 3: Seguir tu dicha.....	64
<i>Práctica 3: Mi tabla de afirmaciones</i>	86
Capítulo 4: Perdonar el pasado.....	88
<i>Práctica 4: La escala del perdón</i>	114
Capítulo 5: Ser agradecido, ahora.....	120
<i>Práctica 5: Gratitud diaria</i>	146
Capítulo 6: Aprender a recibir	148
<i>Práctica 6: Llevar un diario de lo recibido</i>	171
Capítulo 7: Sanar el futuro.....	174
<i>Práctica 7: Bendecir al mundo</i>	198
<i>Posdata</i>	202
<i>Acerca de los autores</i>	206

AGRADECIMIENTOS

Robert le da las gracias a Louise L. Hay por decir que sí a escribir juntos este libro. Gracias, Hollie Holden, por tu amor y apoyo. Una vez más, nuestras conversaciones a altas horas de la madrugada, después de que nuestros bebés finalmente se durmieran, me inspiraron y proporcionaron un rumbo para la travesía. Gracias, Laura Samuel y Lizzie Prior, por ayudarme a crear el espacio para escribir. Gracias, Shelley Anderson y Natasha Fletcher, por vuestra ayuda con la investigación. Gracias de nuevo, doctor David Hamilton, por tu apoyo en los temas científicos. Gracias, Thomas Newman, por tu música, en especial por la banda sonora de *Al encuentro de Mr. Banks*, que escuché mientras escribía este libro. Gracias, Meggan Watterson, por ese comentario que hiciste esa noche durante la cena con Hollie y conmigo. Gracias a Raina Nahar, Jack Smith, Finn Thomas y Alan Watson por su apoyo. Gracias a William Morris Endeavor y a mi agente, Jennifer Rudolph Walsh.

Robert y Louise también le agradecen al equipo de Hay House que haya traído este libro al mundo. Gracias a Patty Gift, nuestra editora. Gracias también a Leanne Siu Anastasi, Christy Salinas, Joan Oliver, Richelle Zizian, Laura Gray y Sally Mason.

INTRODUCCIÓN

Conocí a Louise L. Hay en persona entre bambalinas en una conferencia de «I Can Do It!» [¡Tú puedes hacerlo!] en Las Vegas. Reid Tracy, presidente de Hay House, nos presentó. «¡Bienvenido a la familia Hay House!», exclamó Louise, al tiempo que me daba un cálido abrazo.

Ella tenía que estar en el escenario diez minutos después para dar la bienvenida a la multitud y presentarme como el primer orador del día. «¿Te puedo maquillar?», me preguntó. Normalmente no me maquillo, pero su ofrecimiento era demasiado tentador como para rechazarlo. Louise se puso manos a la obra, pertrechada con un juego de pinceles, polvos, cremas y algo brillante para mis labios. Nos divertimos de lo lindo y, de paso, mantuvimos entretenidos a todos los que nos rodeaban. Justo cuando me daba el último retoque, Louise me miró a los ojos y dijo: «La vida te ama».

«La vida te ama» es una de las afirmaciones más populares de Louise. Considero que es su afirmación distintiva, el pensamiento del corazón que representa su vida y su obra. Le encanta decirle a la gente: «La vida te ama», palabras que son un bálsamo para mí. Desde un principio, pensé que, como concepto, «La vida te ama» sería un gran tema para un libro de Louise Hay, de modo que se lo comenté a ella y también a Reid Tracy. «Avísame cuando estés listo para ayudarla a escribirlo», me respondió. Pensé que no estaba hablando en serio, además del hecho de que por esa época yo estaba ocupado con mis propios proyectos como escritor.

Pasaron unos cuantos años y escribí tres libros nuevos para Hay House: *Be Happy* [Sé feliz], prologado por Louise; *Loveability* [Capacidad de ser amado] y *Holy Shift!* [¡Santos cambios!]. La idea de un libro acerca de «La vida te ama» irrumpía ocasionalmente en mi mente, pero yo no hacía nada al respecto. Justo el día después de acabar *Holy Shift!* había previsto ir a jugar al golf, pero no cumplí con mi plan: antes de la hora del almuerzo ya tenía la sinopsis de *La vida te ama*, un libro escrito mano a mano por Louise Hay y Robert Holden. No tuve ni que pensarla, las palabras parecieron brotar como por arte de magia de mi mente y se vertieron en la página.

Le enseñé la sinopsis a mi esposa, Hollie. «¿De dónde ha salido esto?», quiso saber. Le comenté que estaba tan sorprendido como ella. «Mándala ahora mismo», me dijo. Le escribí un correo electrónico a Patty Gift, mi editora, el 7 de octubre. Ese mismo día, más tarde, recibí su respuesta, en la que me comunicaba que a ella y a Reid Tracy les había encantado mi sinopsis y que este se la presentaría a Louise, cuyo cumpleaños era el 8 de octubre. El 9 de octubre, recibí un correo electrónico suyo, repleto de emoticonos felices: globos, pasteles, corazones y regalos. Escribió:

«Estoy tan emocionada, Robert... ¿Desde cuándo llevas planeándolo, querido? Es un honor formar parte de este proyecto tan especial. Ya verás que la vida nos ayudará de todas las maneras posibles. *Happy birthday to me!* Mucho amor, Lulu».

Nuestro libro, *La vida te ama*, es el registro de un diálogo entre Louise y yo. La visité en San Diego, California, en tres ocasiones, entre el día de Acción de

Gracias y Semana Santa. Pasamos juntos un total de nueve días, en el transcurso de los cuales grabé todas nuestras conversaciones. También programamos llamadas fijas por Skype. A lo largo de los años, Louise y yo nos hemos visto en más de veinte conferencias de «I Can Do It!» en Europa, Australia, Canadá y Estados Unidos. He entrevistado a Louise para la Cumbre Mundial de Hay House, y ella ha asistido a muchas de mis charlas abiertas al público y a talleres. Como comprobarás más adelante, también comparto historias y conversaciones de algunos de estos encuentros.

«La vida te ama» es una afirmación que te lleva hasta el centro de quien eres: explora tu relación con el mundo y formula preguntas profundas respecto a la naturaleza de la realidad. En los últimos años, la ciencia ha aprendido a ver el mundo de un modo nuevo. Por ejemplo, ahora sabemos que los átomos no son cositas aisladas, sino expresiones de energía universal. Un universo de cosas aisladas nunca ha existido en realidad. Todo es parte de todo. Cada uno de nosotros es parte de una unidad más grande. Tenemos una relación con las estrellas, una relación mutua, con toda la Creación.

La ciencia reconoce que el mundo no solo es un lugar físico, sino también un estado mental. «El Universo comienza a asemejarse más a un gran pensamiento que a una gran máquina», escribió el físico inglés sir James Jeans. Explorar la conciencia de la Creación es la nueva frontera de la Ciencia. Louise y yo creemos que el componente esencial de la Creación no es el átomo, sino el amor. Este amor no es un asunto sentimental, no es solo una emoción: es el principio creativo que subyace tras la

danza de la vida. Es universal. Es inteligente. Es benévolo. Todos somos una expresión de este amor. Es nuestra verdadera naturaleza.

La vida te ama es tanto un cuestionamiento como un ejercicio práctico. Louise es una pragmática espiritual, y a mí solo me interesa la filosofía si puede aplicarse a la vida diaria. De ahí el subtítulo del libro: *7 prácticas espirituales para sanar tu vida*. Hay siete capítulos, y cada uno de ellos termina con una práctica espiritual que te ayuda a convertir la teoría en experiencia. Además de las siete prácticas principales, hay también otros ejercicios. Quizá te guste hacer los ejercicios del libro con otra persona o con un grupo de estudio... En cualquier caso, no te los saltes, por favor. El amor, al fin y al cabo, no es solo una idea.

En el Capítulo 1, «Mirarse al espejo», exploramos el principio del espejo, que reconoce que nuestra experiencia del mundo refleja nuestra relación con nosotros mismos. *No vemos las cosas como son, sino como somos nosotros*. Por lo tanto, el mundo refleja la verdad básica acerca de nosotros, que es «Soy digno de ser amado». Y también nuestro temor básico: «No soy digno de ser amado». El mundo puede ser un lugar oscuro y solitario cuando estamos separados de nuestro corazón y no nos amamos a nosotros mismos. Sin embargo, un acto de amor sincero por uno mismo puede ayudarnos a experimentar la dulzura de la Creación y ver el mundo de forma diferente. La práctica espiritual para el Capítulo 1 incluye un ejercicio llamado *Permitir que la vida te ame* y una meditación, la *Oración del amor*.

En el Capítulo 2, «Afirmar tu vida», Louise y yo hablamos acerca de nuestros días de escuela y de cómo

nos enseñaron a ver el mundo. Comparto una historia acerca de una conferencia en la universidad que cambió para siempre mi manera de ver el mundo. Se titulaba «Sinceramente, en serio, ¿de verdad crees que una llanta desinflada puede provocarte un quebradero de cabeza?». En él te invitamos a considerar que la vida no está juzgándote, criticándote ni condenándote. Sufrimos por nuestra propia psicología. Otras personas también pueden herirnos, pero la vida en sí no está en contra de nosotros. ¿Por qué habría de estarlo? La vida es profundamente esperanzadora. Somos una expresión de la creación y la vida quiere que seamos el Ser Incondicional que realmente somos. La práctica espiritual para este capítulo se titula *10 Puntos*.

El Capítulo 3, «Seguir tu dicha», trata sobre cómo escuchar a tu guía interno. «*La vida te ama* no trata de que te salgas con la tuya, sino de quitarte de en medio de tu propio camino», dice Louise. Ella habla acerca de su *repique interno* y yo, acerca de mi Sí (con S mayúscula). La vida siempre está tratando de guiarnos, apoyarnos e inspirarnos. A veces estamos tan atrapados en nuestra propia historia y perdidos en nuestro pesar que no lo vemos. La práctica espiritual consiste en crear una tabla de afirmaciones, para ayudarte a seguir tu alegría y vivir una vida que ames.

El Capítulo 4, «Perdonar el pasado», es el punto central de nuestro análisis. Aquí analizamos algunos de los bloqueos más comunes que no permiten que la vida te ame, por ejemplo la Caída de la Gracia: la pérdida de la inocencia que se percibe y el principio aprendido de nuestra indignidad. Exploramos la *Historia de la culpabilidad*, un cuento contado por el superego que

relata que una vez la vida me amó porque yo era digno de ser amado, pero que ya no es así. Hablamos acerca del trabajo en cuanto al niño interno y de recuperar nuestra inocencia original. La práctica espiritual se titula *La escala del perdón*. Es uno de los ejercicios de perdón más poderosos que conocemos.

En el Capítulo 5, «Ser agradecido, ahora», Louise y yo examinamos el principio de *confianza básica* reconocido por los psicólogos, algo esencial tanto para el desarrollo en la niñez como para la vida adulta. La confianza básica es con lo que nacemos. Es *saber* —lo sentimos en todas nuestras fibras— que somos parte de la Creación y que nos apoya una unidad amorosa y generosa. La confianza básica reconoce que la vida no es algo que simplemente *te suceda*; sucede *para ti*. Se asegura de que tengas el mejor asiento de la casa para tu vida. Cada experiencia —buena o mala, feliz o triste, amarga o dulce— ofrece una oportunidad de permitir que la vida te ame. La práctica espiritual para este capítulo, *Gratitud diaria*, combina la gratitud con el trabajo con el espejo.

El Capítulo 6, «Aprender a recibir», examina la teoría del universo benevolente del budismo. Louise comparte su experiencia de pintar un retrato de Buda titulado *El Buda que bendice*. Ella tardó cinco años en completarlo, y hacerlo constituyó una meditación profunda que la ayudó a sentir con mayor profundidad la bondad amorosa que existe dentro del diseño de la vida. «La vida siempre intenta amarnos, pero necesitamos estar abiertos para verlo», dice. La práctica espiritual para este capítulo es *Llevar un diario de lo recibido*. El propósito de dicho diario es ayudarte a reconocer con

mayor claridad cómo te ama la vida ahora mismo.

En el Capítulo 7, «Sanar el futuro», llegamos a la pregunta «¿El universo es amigable?». Por lo visto, Albert Einstein señaló que esta es la pregunta más importante que podemos realizar. Louise y yo creemos que una pregunta igualmente importante es «¿Cómo soy yo de amigable?». En el plano más profundo, nuestro propósito en la vida es ser un espejo amoroso para el mundo. Nuestra meta no es solo permitir que nos ame, sino también amar la vida. Estamos aquí para amar al mundo. Así, si cada uno de nosotros hiciera esto solo un poquito más, el mundo no sería un lugar tan hostil. La práctica espiritual para el Capítulo 7 se titula *Bendecir al mundo*.

Louise y yo estamos contentísimos de que tengas nuestro libro entre tus manos. Estamos agradecidos por haber tenido la oportunidad de escribirlo juntos, y esperamos y rezamos para que nuestro trabajo te brinde el apoyo necesario para que permitas que la vida te ame y para que tengas una presencia amorosa en este mundo.

¡La vida te ama!

LOUISE L. HAY y ROBERT HOLDEN

CAPÍTULO 1

MIRARSE AL ESPEJO

«El amor es un espejo; solo refleja tu esencia
si tienes valor para mirarlo a la cara.»

RUMI

Es el día de Acción de Gracias.

Louise y yo estamos disfrutando de un almuerzo festivo con la familia y los amigos. Estamos sentados juntos a un extremo de una gran mesa ovalada del comedor sobre la que hay dos pavos enormes, bandejas de verduras orgánicas, pan sin gluten, un vino Cabernet Franc y un pastel de calabaza con una capa de almendra. Heather Dane ha preparado la comida con amor. Insiste en que su esposo, Joel, también merece llevarse algo del mérito: quizás el de Encargado Principal de Probar la Comida. La conversación fluye, todos estamos de buen humor, con ánimo. «La vida os ama», dice Louise, mientras alzamos nuestras copas para dar las gracias.

Conforme avanza la tarde, Heather hace aparecer más delicias desde su cocina mágica. Unos platos son constantemente reemplazados por otros, que ocupan su lugar en la mesa ovalada del comedor. Me imagino que está disfrutando del banquete tanto como nosotros. En un momento dado, una de las personas que comparte la celebración con nosotros, Elliot, se levanta de la mesa y camina hacia el otro lado de la estancia hasta donde hay un espejo de cuerpo entero colgado en la pared. Se queda quieto ante él para, acto seguido, inclinarse hacia delante y

besarlo. Louise y yo vemos la escena y nos sonreímos mutuamente.

Tras unos minutos, Elliot vuelve a disculparse y a levantarse de la mesa. Camina de nuevo hasta el espejo y lo besa para, de inmediato, tomar otra vez asiento. Está muy contento. El episodio vuelve a repetirse poco tiempo después... de hecho, se repite de manera regular. No obstante, él no es consciente de que ninguno de nosotros lo está observando, pero, a esas alturas, todos lo estamos haciendo. Y estamos cautivados. Verás, Elliot solo tiene dieciocho meses. Lo que está haciendo es natural y lúdico: los niños besan los espejos.

Cuando Elliot ve que tiene público, le hace señas a su padre, Greg, para que se una a él. Este se resiste a levantarse de la mesa, pero el niño le sigue haciendo señas, y usa una mezcla de lengua de signos y palabras. Finalmente, Greg no puede resistirse ante las propuestas de su hijo y, en segundos, está sentado frente al espejo. Elliot besa el espejo primero y luego espera a que Greg haga lo mismo. Así, se inclina hacia delante y le planta un beso al espejo. Elliot aplaude y lanza un alarido de deleite.

—Louise, ¿recuerdas haberte besado a ti misma en el espejo cuando eras una niña pequeña? —le pregunto.

—No, pero estoy segura de que lo hice —me responde.

Ella entonces, a su vez, me hace la misma pregunta y le contesto:

—No, no lo recuerdo.

—Todos alguna vez fuimos como Elliot —comenta ella.

—Estoy seguro de que es verdad —afirmo.

—Sí, y todos podemos volver a ser así —conviene Louise.

—¿Cómo? —le pregunto.

—Al hacer trabajo con el espejo —apunta, como si la

respuesta fuera obvia.

—¿Por qué trabajo con el espejo?

—El trabajo con el espejo te ayuda a amarte de nuevo — explica.

—Como cada uno de nosotros lo hizo al principio —apunto yo.

—Sí. Y cuando te amas a ti mismo, ves que la vida también te ama —añade.

Besar el espejo

Es un día soleado de primavera, y mi hijo Christopher y yo estamos solos en casa. Mi esposa, Hollie, y mi hija, Bo, están disfrutando de un «paseo de chicas» y van al Pottery Café, un establecimiento que está cerca de los jardines de Kew y en el que, además de tomar un café, puedes hacer cerámica. Bo acaba de cumplir cinco años y expresa su creatividad de esta forma, que aúna belleza y diversión. Pronto llegarán a casa, y me hace ilusión ver qué ha hecho mi hija en esta ocasión, aunque, conociéndola, seguramente será un plato multicolor, una taza tambaleante con corazones o un salero pintado de rosa en forma de conejito... el tipo de objetos que no desentonaría en la gran mesa antigua de la fiesta del té del Sombrerero Loco de *Alicia en el País de las Maravillas*.

Christopher ya casi tiene seis meses, pero me da la sensación de que lo conozco desde siempre. A veces, cuando nuestros ojos se encuentran, los papeles que desempeñamos desaparecen: dejo de ser un padre y él deja de ser un bebé, y es como si fuéramos dos *amigos del alma* que estuvieran reunidos. Tuve exactamente esta misma

sensación con Bo muchas veces. No puedo imaginarme la vida sin ellos, y siento como si desde siempre hubiéramos estado destinados a estar juntos. Louise cree que elegimos la familia que nos puede dar las lecciones y los regalos que más necesitamos para la travesía de nuestra vida. En su libro *Usted puede sanar su vida*, escribe:

Creo que todos vamos haciendo un viaje interminable a través de la eternidad. Venimos a este planeta para aprender determinadas lecciones que son necesarias para nuestra evolución espiritual. Escogemos nuestro sexo, el color de nuestra piel, nuestro país, y después buscamos los padres que mejor puedan «reflejar» las pautas que han de regir nuestra vida.

Hollie y Bo llaman para decir que ya vuelven a casa y que nos traen regalos a Christopher y a mí. Cuando cuelgo el teléfono, veo que él está sonriendo: como la mayoría de los niños, sonrío mucho, está en su naturaleza. Así, cuando Christopher entra en una de sus fases de sonreír, no puede contenerse. Acaba por sonreírle a *todo*, hasta a objetos inanimados como un jarrón vacío, una aspiradora o un destornillador. Tomo a Christopher en mis brazos y lo llevo hasta el espejo que se encuentra encima de nuestra chimenea.

«Querido Christopher, es un gran placer presentarte a Christopher», le digo, mientras señalo su reflejo en el espejo. Christopher deja de sonreír. Me sorprende. Creí que se troncharía de risa cuando se viera en el espejo. Al fin y al cabo, le sonrío a todo. De nuevo le presento a Christopher su reflejo. Y, otra vez, no sonrío. De hecho, su cara prácticamente no muestra ninguna expresión, como si no hubiera visto nada, ni siquiera un jarrón para flores vacío.

¿Por qué no le sonrió Christopher a su reflejo? Bueno, investigué un poco sobre la psicología del desarrollo infantil y descubrí que es común que los bebés pequeños *no* se sonrían a sí mismos en el espejo, ya que no se reconocen. ¿Por qué pasa esto? Le pregunté a Louise al respecto. «Los niños pequeños todavía no se identifican con su cuerpo», me respondió con un tono totalmente neutro, como si eso fuera un hecho universalmente conocido.

Los bebés pequeños son como aves del alma que sobrevuelan sus cuerpos y todavía no aterrizan en su interior. Cuando se miran al espejo no señalan el cuerpo y piensan «Ese soy yo» ni «Esto es mío». Los bebés solo son conciencia pura. No hay pensamiento respecto al yo: no tienen una autoimagen. No han creado una imagen pública ni una máscara, todavía no experimentan la neurosis, aún están llenos de la bendición original del espíritu. Se identifican solo con su *rostro original*, como lo llaman los budistas, que es el rostro del alma.

Los niños comúnmente comienzan a identificarse con la imagen en el espejo entre los quince y los dieciocho meses de edad. Esto es el estadio del espejo, o *stade du miroir*, como lo llamó el psicoanalista Jacques Lacan. No es de extrañar que Elliot se divirtiera tanto durante nuestro banquete del día de Acción de Gracias. Desde luego, cuando Christopher alcanzó la edad de Elliot, también empezó a besar el espejo. También besaba el gran tapón metálico de la bañera, las cucharas brillantes, las cacerolas de acero, los pomos de las puertas y cualquier otra cosa que captara su reflejo.

A partir de los tres años, aproximadamente, el espejo se convierte en un amigo. A los niños les encanta lo que ven en él. Esta es la etapa en que aprenden que *tengo un cuerpo*.

Eso sí, ese cuerpo aún es un *vestido* ligero: el cuerpo no es quienes son, pero es una forma necesaria para la experiencia humana. Esta es una etapa para probar distintas caras, para hacer poses, para jugar a «¿Dónde está el bebé?» y para inventar bailes graciosos. A Christopher y a Bo les entretiene mucho lo que ven en el espejo. Con frecuencia juegan con su imagen, tal como Peter Pan juega con su sombra.

Experimentar con ser un y o es divertido al principio, pero no para siempre. Conforme adoptamos la identidad de un ser separado —un ego— hay un cambio en nuestra psicología. Nos sentimos cohibidos frente al espejo, no nos gustan las cámaras. O anhelamos recibir atención, o la evitamos. Tomamos un desvío y nos salimos del amor para entrar en el temor. Nos empezamos a juzgar a nosotros mismos y perdemos de vista nuestro *rostro original*. La autoimagen que aparece en el espejo está compuesta por juicios: no es tu verdadero yo.

El ave del alma, que es nuestra verdadera naturaleza, todavía canta, pero es difícil escuchar su canto por encima de los alaridos estrepitosos de una autoimagen, o ego, que se siente separada y asustada. La belleza que una vez vimos en el espejo sigue con nosotros, pero ha sido distorsionada por los juicios que emitimos sobre nosotros mismos. Podemos verla de nuevo en el instante en que dejamos de juzgar, pero de mayores juzgar se ha convertido en un hábito con el que nos hemos identificado. Nos hemos convencido a nosotros mismos de que juzgar es ver, cuando la verdad es lo opuesto: solo puedes ver cuando dejas de juzgar.

El mito de la ineptitud

—Mi primer intento de suicidio fue a los nueve años —me confiesa Louise.

—¿Qué pasó? —le pregunto.

—Bueno, obviamente no funcionó —contesta.

—El mundo jamás hubiera conocido a Louise Hay si hubiera sido así —le digo.

—Es verdad —conviene Louise con una sonrisa.

—Entonces, ¿qué pasó?

—Me advirtieron de que no comiera unas moras que había al lado de la colina porque eran venenosas y me moriría. Así que un día, cuando consideraba que todo era horrible, me comí las moras y me acosté para morirme.

Louise y yo estamos sentados frente a un espejo de cuerpo entero en el despacho que tiene en su casa, en San Diego. Estamos compartiendo nuestras historias de la infancia. Fue idea de Louise que lo hiciéramos ante el espejo; de hecho, lo mira fijamente mientras habla. Mantiene contacto visual constante con su reflejo. Me sorprende lo sincera y vulnerable que se permite ser. Habla con voz suave y bondadosa cuando relata su infancia. Sus palabras todavía acarrearán cierta tristeza: está llena de compasión por su ser de nueve años.

—¿Por qué querías matarte? —le pregunto.

—No me sentía digna de ser amada —me responde.

—¿Alguna vez te sentiste digna de ser amada? —le planteo.

—Sí, al principio. Pero todo se vino abajo cuando mis padres se divorciaron. Mi madre se volvió a casar con un hombre que abusó de mí física y sexualmente. Había mucha violencia en nuestro hogar.

—Lo siento mucho, Lulu —le digo.

—El mensaje familiar era «No soy digna de ser amada» — confiesa.

Cuando Louise era adolescente, un vecino la violó y fue sentenciado a dieciséis años de cárcel. Louise dejó su casa a los quince años.

—Lo único que yo quería era que la gente fuera bondadosa —reconoce—, pero yo no tenía idea de cómo ser bondadosa conmigo misma. —Las cosas fueron de mal en peor.— Tenía hambre de amor y fui un imán para el abuso — prosiguió.

Se acostó con cualquiera que fuera amable con ella... Se quedó embarazada pronto. «No podía cuidar a un bebé, porque tampoco me podía cuidar a mí misma», recuerda. Cuando llega mi turno de contar mi historia de la infancia, Louise comienza por preguntarme:

—¿Qué es lo que más deseabas cuando eras niño?

Miro con intensidad mi reflejo en el espejo. Mi mente al principio está en blanco. Pronto regresan los recuerdos.

—Deseaba ser visto —le digo, y ella me pregunta qué quiero decir.— Sentía que deseaba que alguien me dijera quién era yo y por qué estaba aquí y que todo iba a estar bien —le explico. Cuando era niño, estaba lleno de asombro y de esas grandes preguntas como: «¿Quién soy?», «¿Qué es real?» y «¿Por qué tengo una vida?».

Cuando era pequeño, continuamente cambiábamos de casa: mi madre quería estar lejos de sus padres, y mi padre siempre estaba ocupado, buscando trabajo. De alguna manera acabamos de vuelta en Winchester (Inglaterra), no muy lejos del hogar de la familia de mi madre. Alquilamos una casita llamada «Honeysuckle Cottage», y tengo muchos recuerdos felices de esa época. Luego, cuando tenía nueve años, nos mudamos al pueblo de Littleton, a una casa

llamada «Shadows». Recuerdo haber pensado que era un nombre extraño para una casa.

—¿Tus padres te querían? —me pregunta Louise.

—Sí, sin duda, pero era complicado.

—¿Qué pasó? —quiere saber.

—Mi madre padecía una depresión que iba y venía, y volvía a venir. La depresión siempre llegaba sin previo aviso. A veces se quedaba durante semanas. En algunas de esas ocasiones, ella permanecía en la cama, y nosotros rezábamos para que el medicamento le hiciera efecto. En otras, ingresaba en distintos hospitales mentales, donde siempre intentaba suicidarse —le cuento.

—Y ¿tu padre?

—Él tenía sus propios demonios —le respondo.

Cuando yo tenía unos quince años, descubrimos que mi padre tenía un problema con la bebida. Prometió dejarla... La dejó muchas veces. Finalmente se fue de casa y pasó buena parte de los diez últimos años de su vida sin hogar, durmiendo en albergues. Era una pesadilla vivir con dos padres que sufrían tanto dolor. Los integrantes de la familia Holden se amaron los unos a los otros lo mejor que pudieron, pero ninguno de nosotros por dentro se sentía digno de ser amado. Ninguno de nosotros hubiera podido decir: «Soy digno de ser amado» y creérselo.

«La realidad de tu ser es que eres digno de ser amado.»

LOUISE L. HAY, *Heart Thoughts*

Louise y yo compartimos una filosofía respecto a la naturaleza básica de la gente. Ambos sabemos que la verdad básica respecto a todo el mundo, incluyéndote a ti, es «Soy digno de ser amado». El amor es mucho más que solo un

sentimiento, una emoción: el amor es tu verdadera naturaleza, es tu ADN espiritual, el canto de tu corazón, la conciencia de tu alma. Si somos afortunados, cuando somos niños, esta verdad básica, «Soy digno de ser amado», la reflejan nuestros padres, nuestra escuela, nuestra iglesia y nuestras amistades y demás relaciones.

Reflejar es una parte esencial de la niñez. Su propósito más elevado es afirmar la verdad básica de que «Soy digno de ser amado». A través del reflejo afirmativo experimentamos nuestra belleza eterna. Confiamos en quiénes somos y, al crecer, nos convertimos en adultos maduros que son una presencia amorosa en el mundo.

La verdad básica «Soy digno de ser amado» tiene un opuesto, el temor básico:

«No soy digno de ser amado». El temor de no ser digno de ser amado es reforzado por reflejos poco sanos en la niñez. Durante nuestra conversación frente al espejo, Louise me dice:

—Me criaron dos personas que no se sentían dignas de ser amadas. No pudieron enseñarme que yo era digna de ser amada porque ellas mismas no se sentían así.

Los padres necesitan conocer la verdad básica de su propia naturaleza si es que van a ayudar a sus hijos a amarse.

El temor básico «No soy digno de ser amado» no es verdad; solo es una historia. Da la sensación de que es real únicamente porque nos identificamos con él, lo cual evita que disfrutemos de nuestra propia compañía. Nos alejamos de nosotros mismos. Se nos olvida el ave del alma que es nuestra verdadera naturaleza. Y el mundo se convierte en un símbolo de nuestro miedo. Nos asusta mirarnos al espejo.

«Ando más deprisa cuando paso frente a espejos», dijo una vez el actor Bill Nighy. El temor a no ser digno de ser amado

infecta nuestra psicología, que se llena de juicios que hacemos respecto a nosotros mismos: «Tengo algo que está mal; soy malo; no soy nada».

El temor básico aunado al hábito de juzgarnos a nosotros mismos hace que experimentemos algo que llamo «el mito de la ineptitud». Este se manifiesta en la manera como nos hablamos a nosotros mismos en las siguientes formas:

- «No soy lo suficientemente bueno»
- «No soy lo suficientemente inteligente»
- «No soy lo suficientemente exitoso»
- «No soy lo suficientemente guapo»
- «No soy lo suficientemente fuerte»
- «No soy lo suficientemente interesante»
- «No soy lo suficientemente creativo»
- «No soy lo suficientemente rico»
- «No soy lo suficientemente delgado»
- «No soy lo suficientemente importante».

—Este temor de no ser suficiente lo han experimentado todas las personas con quienes he trabajado —afirma Louise.

El mito de la ineptitud no tiene nada que ver con el ave del alma, nuestra verdadera naturaleza. Es una sensación aprendida de falta de merecimiento. Le pertenece a una autoimagen temporal que interpretamos hasta que se vuelve demasiado dolorosa como para mantenerla. En cierto momento nos ponemos de rodillas y decimos «Quiero sanar mi vida» y «Debe de haber otro camino». Dejamos atrás el mito de la ineptitud cuando estamos dispuestos a aceptar de nuevo la verdad básica «Soy digno de ser amado»

El principio del espejo

—La primera vez que hice trabajo con el espejo, no fue fácil —confiesa Louise.

—¿Qué pasó? —pregunto.

—Busqué defectos. Y ¡encontré bastantes! —responde con una sonrisa.

—¿Como cuáles?

—Bueno, mis cejas no me gustaban, mis labios tampoco, tenía demasiadas arrugas... La lista era larga.

—Debe de haber sido difícil.

—Yo era muy dura conmigo misma en ese momento de mi vida —apunta Louise. Mi primera experiencia de trabajo con el espejo fue similar a la de Louise.

Cuando me miraba al espejo, debía hacer frente a una gran cantidad de juicios. Algunos de ellos tenían que ver con mi apariencia. Recuerdo que no me gustaba mi sonrisa. Quería que fuera distinta, mejor, de alguna manera. «No soy fotogénico», me decía a mí mismo. Los otros juicios eran, incluso, más personales y me condenaban más, cuestiones típicas del mito de la ineptitud como «No soy lo suficientemente exitoso; no soy lo suficientemente talentoso; no he hecho lo suficiente con mi vida; no soy lo suficientemente bueno y jamás lo seré».

—¿Estuviste tentada de dejar de hacer el trabajo con el espejo? —le pregunto a Louise.

—Sí, pero tuve un buen maestro en quien confiaba, y él me ayudó a sentirme segura enfrente del espejo.

—¿Cómo lo hizo?

—Bueno, me hizo notar que el espejo no estaba juzgándome; que era yo quien lo hacía. Por lo tanto, no necesitaba tenerle miedo al espejo.

—Esa es la clave para el trabajo con el espejo —le digo.
—Sí —conviene Louise—. Y también me enseñó que cuando yo me miraba al espejo solo estaba juzgando mi apariencia. Realmente no estaba viéndome a mí misma.
—Así que seguiste adelante con el trabajo con el espejo...
—Sí, y después de un tiempo empecé a notar los pequeños milagros —apunta ella.
—¿Pequeños milagros?
—¡Semáforos en verde y espacios para aparcar! — contesta, con una gran carcajada.
—¿A qué te refieres?
—Bueno, parecía que los semáforos se ponían en verde solo para mí. Y aparecían buenos sitios para aparcar en lugares donde normalmente era imposible. Eso concordaba con el ritmo de la vida: estaba siendo más amable conmigo misma, y la vida iba tornándose más sencilla.
Yo también tuve una buena maestra para el trabajo con el espejo. ¡Su nombre es Louise Hay! Louise está considerada una pionera en este sentido; de hecho, hace más de cincuenta años que enseña esta práctica por el mundo. «Trabajo con el espejo» es el nombre que utiliza Louise para una serie de ejercicios que se realizan frente al espejo. Estos incluyen meditaciones, afirmaciones y preguntas que se detallan en su programa «Heal Your Life» [Sana tu vida]. Yo uso el trabajo con el espejo con los estudiantes en el «The Happiness Project» [El proyecto de la felicidad] y en mi programa de tres días llamado «Loveability» [Capacidad de ser amado].
«El principio del espejo» es el nombre que le doy al concepto principal que hay detrás del trabajo con el espejo, y es la clave para entender por qué este es tan

transformador y sanador. El principio del espejo también te brinda la motivación necesaria para seguir haciendo trabajo con el espejo cuando experimentas resistencia. El principio del espejo te enseña que *tu relación contigo mismo se refleja en tu relación con todos y con todo.*

Por consiguiente, tu relación contigo mismo se refleja en tus relaciones con tu familia y tus amigos, con amantes y con extraños, con figuras de autoridad y rivales, con héroes y villanos. El principio del espejo puede ayudarte a supervisar tu relación contigo mismo en todos los ámbitos de tu vida. Tu relación contigo mismo se refleja, por ejemplo, en tu relación con tu entorno.

- *El tiempo:* buscar tiempo para lo que es importante.
- *El espacio:* disfrutar los regalos de la soledad.
- *El éxito:* escuchar a tu corazón.
- *La felicidad:* seguir tu dicha.
- *La salud:* cuidar tu cuerpo.
- *La creatividad:* cómo de crítico eres contigo mismo.
- *La orientación:* confiar en tu sabiduría interna.
- *La abundancia:* cómo de presente estás.
- *El amor:* cómo de indefenso estás.
- *La espiritualidad:* cómo de abierto estás.

El principio del espejo te muestra cómo sufres y cómo puedes sanar, y cómo te bloqueas a ti mismo y cómo puedes liberarte. Es la clave del amor por uno mismo y también la que se necesita para permitir que la vida te ame. Reconocer cómo funciona el principio del espejo te da la conciencia necesaria para tomar buenas decisiones en tus relaciones, tu trabajo y tu vida en

general. Así que, antes de avanzar, miremos más de cerca el principio del espejo.

La psicología es un espejo. Tu psicología es un espejo de tu autoimagen. Tu sensación de quién eres influye sobre los pensamientos con los que más te identificas. En otras palabras, piensas como la persona que ves en el espejo.

—Yo antes pensaba que era una víctima del mundo — afirma Louise—, así que mi psicología estaba llena de temor y de escepticismo, y mi actitud era siempre a la defensiva. La vida estaba tratando de amarme, pero yo no podía fiarme; como no me lo creía, tampoco podía ver que era así.

La manera más eficaz de cambiar tu psicología consiste en cambiar primero de opinión respecto a ti mismo.

El mundo es un espejo. La percepción es subjetiva, no objetiva. El cerebro, según exponen determinados estudios, recibe entre 10 y 11 miles de millones de bits de información cada segundo. Si intentara procesarlos todos, se le fundiría algún fusible; para evitarlo, filtra la información y nos ofrece unos 2.000 bits de información cada segundo. Tu autoimagen es el filtro. Lo que ves es con lo que te identificas. *No vemos las cosas como son, sino como somos nosotros.* Y así es como nos relacionamos con el mundo, como si fuera el infierno o el cielo, un suplicio o un regalo, una prisión o un aula, un campo de batalla o un jardín, una casa para trabajar o un patio para jugar, una pesadilla o un teatro, etcétera.

Las relaciones son un espejo. Cuando nos conocemos los unos a los otros, también nos conocemos a nosotros mismos. Descubrimos que somos distintos en algunos sentidos, pero también iguales en la mayoría de ellos. Lo

que traes contigo a una relación es lo que experimentas, y lo que retienes puede ser lo que está faltando. A veces le brindamos al otro la verdad básica «Soy digno de ser amado», y en otras ocasiones proyectamos el temor básico «No soy digno de ser amado». Mientras menos te ames, haces que amarte sea más difícil para los demás. Mientras más te ames, más reconoces cuánto te aman.

La vida es un espejo. «Cuando crecemos, tendemos a recrear el entorno emocional de nuestra vida temprana en el hogar», escribió Louise en su *You Can Heal Your Life Companion Book* [libro complementario de *Usted puede sanar su vida*]. «También tendemos a recrear en nuestras relaciones personales aquellas que tuvimos con nuestra madre y nuestro padre.» Tu vida es una expresión de quien piensas que eres. Refleja tus valores, tu ética y tus decisiones. Demuestra tus pensamientos. Refleja lo que crees merecer o no merecer, a quién culpas y por qué te responsabilizas.

El principio del espejo te da la clave para experimentar «pequeños milagros» en tu vida. El principio se resume con gran belleza en *A Course in Miracles* [Un curso de milagros]: «La percepción es un espejo, no un hecho. Y lo que miro es mi estado de ánimo, reflejado hacia fuera». El texto después dice:

La proyección crea la percepción.
El mundo que ves es lo que tú diste,
nada más que eso.
Pero aunque no sea más que eso, no es menos.
Por lo tanto, para ti es importante.
Es el testigo de tu estado de ánimo,
la imagen externa de una situación interna.
Conforme el hombre piensa, percibe.

Por consiguiente, no busques cambiar el mundo,
sino que elige cambiar tu opinión con respecto al mundo.

El milagro del amor por uno mismo

«En mi cuarto tengo un espejo, y lo llamo mi espejo mágico.
Dentro de este espejo está quien definitivamente es mi
mejor amiga.»

LOUISE HAY, *Adventures of Lulu* [Aventuras de Lulu]

—El trabajo con el espejo no me resultó fácil al principio
—confiesa Louise a una sala abarrotada durante mi
seminario de cinco días «Coaching Happiness»
[Entrenar la felicidad]—. Las palabras que más me
costaba decir eran «Te amo, Louise». Vertí muchas
lágrimas y requirió mucha práctica. Tuve que respirar y
hacer frente a mi resistencia cada vez que me decía «Te
amo» a mí misma. Pero seguí adelante y me alegra
haberlo hecho, porque el trabajo con el espejo ha
transformado mi vida.

Hay ciento cincuenta personas en el seminario, y están
escuchando con gran atención cada una de las palabras
de Louise. Entre los asistentes hay muchos psicólogos,
terapeutas y *coaches* que usan el trabajo con el espejo
tanto personal como profesionalmente. Louise, en
principio, asistió al seminario como una más, para su
propio aprendizaje. Sin embargo, cuando llegamos al
módulo sobre trabajo con el espejo, no pude
desaprovechar la oportunidad de pedirle que hablara con
nosotros y, afortunadamente para todos, aceptó
encantada.

Louise nos habla acerca de un descubrimiento temprano que tuvo con el trabajo con el espejo.

—Un día, decidí probar un pequeño ejercicio —cuenta—. Me miré al espejo y me dije a mí misma: «Soy hermosa y todo el mundo me ama». Por supuesto, al principio no me lo creí, pero fui paciente conmigo misma y pronto me resultó más fácil. Luego, durante el resto del día, sin importar adonde fuera, me decía a mí misma: «Soy hermosa y todo el mundo me ama», lo que dibujó una sonrisa en mi rostro. Fue sorprendente cómo reaccionó la gente ante mí: todo el mundo fue muy amable. Ese día experimenté un milagro, un milagro de amor por uno mismo.

Louise está bien encarrilada, así que aprovecho esta oportunidad para preguntarle acerca del propósito del trabajo con el espejo. Nuestra conversación fue grabada. Esto es lo que dijo Louise:

—El verdadero propósito del trabajo con el espejo es dejar de juzgarte a ti mismo y ver quién eres en realidad. Cuando insistes en el trabajo con el espejo, logras ver al hermoso *TÚ* de manera plenamente consciente, sin juzgar, criticar o comparar. Logras decir: «Hola, chico, estoy contigo hoy». Y te conviertes en un verdadero amigo de ti mismo.

La respuesta de Louise me recuerda la antigua práctica sufí llamada *besar al Amigo*. Amigo se escribe con A mayúscula porque se refiere a tu Ser Incondicional, al ave del alma que está compuesta de amor y que te ama muchísimo. Durante la práctica de *besar al Amigo*, llevas tu ego, tu autoimagen, hasta el Amigo y te permites experimentar la verdad básica «Soy digno de ser amado». Este encuentro limpia todas las percepciones erróneas

respecto a quién eres. Te permite desprenderte de los juicios, las críticas y las comparaciones.

Cuando enseño el principio del espejo comparto un poema titulado «Love after Love» [Amor tras amor], de Derek Walcott. Es un bello poema acerca del amor por uno mismo que identifica el drama que existe entre la verdad básica del Ser Incondicionado («Soy digno de ser amado») y el temor básico del ego («No soy digno de ser amado»). Walcott describe el Ser Incondicionado como «el extraño que era tu ser» y «quien te conoce como a la palma de su mano» y «quien te ha amado toda tu vida». Nos anima a permitir que nuestro Ser Incondicionado se vuelva amigo de nuestro ego, que está lleno de temor y de juicios. «Arranca tu propia imagen del espejo — escribe—. Siéntate. Disfruta tu vida como si fuera un banquete.»

Louise acepta responder preguntas del grupo. La primera tiene que ver con los errores comunes que la gente comete al hacer trabajo con el espejo. «¡No hacer trabajo con el espejo es el error más grande! —sentencia Louise—. Son demasiadas las personas que no hacen trabajo con el espejo porque desde antes de probarlo piensan que no va a funcionar.» «Una vez que la gente empieza, a veces la desaniman los juicios respecto a sí misma que le toca presenciar», señala. «Los defectos que ves no son la realidad de tu ser —aclara—. Cuando juzgas, ves efectos. Cuando amas, ves tu esencia.»

La siguiente pregunta es respecto a bloqueos comunes al realizar trabajo con el espejo. «El trabajo con el espejo no sirve en la teoría; solo sirve en la práctica», asegura ella. En otras palabras, la clave del trabajo con el espejo es hacerlo y ser constante con ello. Cuando le preguntan

si todavía hay días en los que se le hace muy difícil mirarse al espejo, responde: «Sí, y en esos días me aseguro de quedarme frente al espejo hasta que me siento mejor». No sale por la puerta hasta que siente que está en un punto más amoroso, nos dice. Después de todo, el mundo refleja la forma en la que nos sentimos con respecto a nosotros mismos.

Louise y yo rematamos nuestra sesión juntos con una pregunta más. Esta vez le pregunto cuál ha sido el regalo más grande que ha obtenido al hacer trabajo con el espejo. Comparte cómo el trabajo le enseñó a amarse a sí misma y cómo aceleró su proceso de sanación cuando tuvo cáncer de vagina ya hace casi cuarenta años. «El amor es la cura milagrosa —asegura—, y cuando estás dispuesto a amarte más, cada área de tu vida funciona mejor.» Con ese pensamiento, Louise se retira, y se despide con su habitual: «Recuerda, la vida te ama».

Práctica 1: *Permitir que la vida te ame*

«Ámate tanto como puedas, y todo en la vida reflejará este amor y te lo devolverá.»

LOUISE HAY, *Usted puede sanar su vida*

Louise y yo salimos a cenar a Mr. A's, uno de sus restaurantes favoritos en la localidad. Estamos disfrutando de una comida excelente, un buen vino de Borgoña y una vista panorámica de San Diego. He volado hasta aquí desde Londres para otra ronda de conversaciones a fin de escribir este libro. Ambos

estamos emocionados y agradecidos por trabajar juntos. Durante la cena, le doy un regalo: es un espejo de bolsillo de plata que lleva grabada la frase «La vida te ama». Louise sonríe. Abre el estuche y mira al espejo. «¡Hola, Lulu! —saluda en voz alta—. Recuerda siempre que la vida te ama y que la vida quiere lo mejor para ti. Todo está bien.» Hace una pausa durante unos segundos y me entrega el espejo. «Ahora te toca a ti, joven» dice, y sus ojos brillan.

La primera práctica espiritual que Louise y yo hemos creado para ti combina el amor por uno mismo y el trabajo con el espejo. Esta práctica se compone de dos partes. Realizarla lleva unos quince minutos, y los beneficios durar an toda la vida. El  nico equipo que necesitas es un espejo. Cualquier espejo sirve, pero debe estar bien limpio; asegúrate de que así sea antes de empezar. Estás a punto de conocer a la persona más importante en tu vida. Recuerda que tu relación con esta persona (es decir, *contigo*) influye en tu relación con todos y con todo.

¡Comencemos! Asegúrate de estar sentado cómodamente. Mira al espejo. Inhala profundamente, dite a ti mismo «La vida te ama» y luego exhala. ¡Es bueno seguir respirando! Repítelo diez veces. Fíjate cada vez en tu respuesta. Presta atención a los tres lenguajes de la respuesta: sensación (mensajes corporales), sentimientos (pensamientos del corazón) y pensamientos (comentarios mentales).

Recomendamos que anotes tus respuestas en un diario. Louise y yo lo hicimos para controlar nuestro progreso. Las sensaciones pueden incluir tensión alrededor del corazón, tirantez en el rostro, reblandecimiento alrededor

de los ojos, ligereza del ser. Los sentimientos pueden incluir tristeza y pesar, esperanza y felicidad. Los pensamientos pueden incluir comentarios como «No puedo hacer esto» y «Esto no está funcionando». Por favor, no juzgues tus respuestas, dado que no hay respuestas correctas. Y no trates de ser positivo; sé sincero.

Nota que la frase «La vida te ama» solo tiene cuatro palabras. No hay otras palabras. No es «La vida te ama porque...». Por ejemplo, «porque soy buena persona o porque trabajo mucho o porque me acaban de conceder un aumento de sueldo o porque ganó mi equipo de fútbol». Igualmente, no es «La vida te amará si...». Por ejemplo, «si adelgazo diez kilos o si supero este cáncer o si encuentro novia». «La vida te ama» tiene que ver con el amor incondicional.

Tras completar diez rondas de la afirmación «La vida te ama», te invitamos a mirarte al espejo y decirte a ti mismo esta afirmación: «Estoy dispuesto a permitir que la vida me ame hoy». Una vez más, fíjate en tus respuestas. Y acuérdate de respirar. Repite esta afirmación hasta que sientas sensaciones cómodas en tu cuerpo, sentimientos ligeros en tu corazón y comentarios alegres en tus pensamientos. La disposición es la clave: con disposición, todas las cosas son posibles.

—Por favor, anima a la gente a ser muy bondadosa consigo misma cuando realice esta práctica —me ruega Louise, mientras tomo notas para este capítulo—. Sé que el trabajo con el espejo al principio puede suponer una gran confrontación. Revela tu temor más básico y tus juicios sobre ti mismo más terribles. Pero si sigues mirando al espejo, empezarás a ver a través de sus juicios

y verás quién eres en realidad. Tu actitud ante el trabajo con el espejo —continúa— es la clave del éxito. Es importante que lo tomes a la ligera y que seas juguetón. Si te ayuda, prefiero que dejes de llamarlo «trabajo con el espejo» y que lo llames «juego con el espejo».

Louise y yo queremos que realices esta práctica espiritual todos los días durante siete días consecutivos. Y queremos que empieces hoy. Hacerlo mañana no será más fácil que hacerlo hoy. «Por experiencia propia sé que cualquier excusa que tenga hoy también voy a tenerla mañana», me dice Louise. Recuerda, el trabajo con el espejo no funciona en la teoría, funciona con la práctica. No es necesario que te guste este ejercicio ni necesitas estar de acuerdo con él, lo único que pedimos es que lo hagas. Y se irá volviendo más fácil. Cualquier incomodidad o resistencia que experimentes se disolverá si le haces frente con amor y aceptación. Si quieres, puedes hacer este ejercicio con apoyo de un amigo o un *coach* en quien confíes.

La verdadera meta de esta primera práctica espiritual es ayudarte a alinearte de manera consciente con la verdad básica «Soy digno de ser amado». Cuando te sientes digno de ser amado, experimentas un mundo que te ama. Recuerda, el mundo es un espejo. No hay ninguna diferencia real entre decirte a ti mismo «Te amo» y «La vida te ama»: es el mismo amor. Cuando permites que la vida te ame, te sientes digno de ser amado; y cuando te sientes digno de ser amado, permites que la vida te ame. Ahora estás listo para ser quien realmente eres.

Por favor, tenlo en cuenta: esta práctica no tiene nada que ver con volverte digno de ser amado; *ya* eres digno de ser amado. Eres una expresión sagrada del amor *ahora*. No

tiene que ver con volverte merecedor; *ya* eres merecedor. No tiene que ver con mejorarte a ti mismo, sino con aceptarte a ti mismo. No tiene que ver con cambiarte a ti mismo, sino con cambiar de opinión con respecto a ti mismo. Y no tiene que ver con reinventarte, sino con ser, incluso, más como tu yo verdadero.

Cerramos el Capítulo 1 con una oración que escribí y que frecuentemente comparto durante mis seminarios. Se llama la *Oración del amor*. Creemos que resume el espíritu del amor y la aceptación, que es de lo que se trata este capítulo.

Amado,
No puedes juzgarte a ti mismo y saber quién eres.
La verdad sobre ti no puede ser juzgada.
Deja tus juicios de lado, entonces, durante un dulce momento sagrado, y permíteme enseñarte algo maravilloso.
Mira cómo es ser tú cuando dejas de juzgarte a ti mismo.
Lo que juzgas es solo una imagen.
Tras el último juicio, te volverás a conocer a ti mismo.
El amor aparecerá en tu propio espejo.
Para darte la bienvenida como si fuera tú amigo.
Pues eres digno de ser amado.
Y estás hecho de amor.

CAPÍTULO 2

AFIRMAR TU VIDA

«Lo que hoy somos descansa en lo que ayer pensamos, y nuestros actuales pensamientos forjan nuestra vida futura.»

BUDA

Mis niños, Bo y Christopher, adoran a Louise Hay, y sé que ella siente lo mismo por ellos. Es interesante verlos juntos: Louise no los consiente, no les hace cosquillas, no comparte juegos con ellos. Trata a Bo, que tiene seis años, no como a una «niña mayor» o a una «niña buena», sino como a una niña de verdad. Christopher, quien tiene tres años, es un niño de verdad. Y Louise no tiene edad. Y punto. Es perfectamente natural: la manera como se comportan juntos me recuerda a Mary Poppins con Jane y Michael.

Cuando Christopher conoció a Louise, corrió hasta ella y gritó: «¿Te gustaría verme los dientes?!». Ella reflexionó unos segundos y contestó: «Sí, me gustaría». Entonces, mi hijo miró hacia arriba y sonrió. «Gracias», dijo Louise. «Está bien», dijo Christopher. Nunca antes había hecho eso con nadie y no lo ha repetido desde esa fecha. Después, le pregunté a Louise acerca del significado de los dientes. Con la manera que tiene de decir las cosas, como si fuera un hecho conocido por todos, respondió: «Los dientes tienen que ver con tomar buenas decisiones. Simplemente estaba diciéndome que sabe lo que piensa y que es capaz de tomar buenas decisiones».

La primera vez que visitamos la casa de Louise, esta la

recorrió con Bo. Primero le enseñó la mesa grande y redonda del comedor que había pintado para que pareciera un universo en movimiento, con galaxias y estrellas. «Me gustaría pintar nuestra mesa del comedor, papá», me pidió mi hija. Louise entonces le enseñó una pintura al óleo de un hipopótamo en la que estaba trabajando. Se titula *Oswald bailando una rumba*. «*Oswald* es un hipopótamo feliz —cuenta Louise—. Tiene pensamientos felices porque sabe que su mente es creativa.» En el jardín, Louise le enseñó a Bo cómo arrancar de la tierra zanahorias y remolachas. También recogieron berzas y tirabeques. Ahora tenemos un jardín de verduras encasa.

Bo le regaló a Louise la primera pulsera que hizo. Ella sola eligió las cuentas de vidrio y cerámica, e insistió mucho en que iba a ser un regalo para Louise. De vez en cuando, Louise me manda un correo electrónico que dice: «Dile a Bo que hoy llevo puesta su pulsera». Uno de mis correos electrónicos favoritos de parte de Louise fue enviado unos cuantos días después de que la visitáramos toda la familia. Escribió:

«Dile a Christopher que todavía tengo la pequeña huella de su mano en la ventana de mi habitación. Algún día la limpiaré. Pero aún no».

En mi casa de Londres, uno de nuestros rituales del desayuno es compartir la afirmación diaria del calendario *I Can Do It* [Puedo hacerlo] de Louise. A Bo le encanta leer historias nada más despertarse y justo antes de la hora de dormir. Dos de los libros de su colección son libros infantiles escritos por Louise L. Hay. Uno es *I Think, I Am!* [¡Lo creo, lo soy!], que les enseña a los niños el poder de las afirmaciones; el otro, *The*

Adventures of Lulu, una recopilación de historias que ayudan a los niños a sentirse seguros de sí mismos y a ser creativos.

«Lulu es la niña que me hubiera gustado ser cuando estaba creciendo —confiesa Louise—. Sabe que es digna de ser amada y que la vida la ama.» Lulu y Bo tienen una edad similar, ambas tienen cabello rubio, cada una tiene un hermano... A veces sienten miedo, a veces les hacen daño. Y la vida les enseña cómo escuchar a su corazón y vivir con valentía. Hay una estrofa en una de las canciones de Lulu que dice:

Puedes ser lo que quieras ser,
puedes hacer lo que quieras hacer,
puedes ser lo que quieras ser,
toda la vida te apoya.

Bo y yo un día estábamos hablando acerca de Louise y ella estaba haciéndome muchas preguntas. «¿Por qué te cae tan bien Louise Hay?», le pregunté. Bo lo pensó durante un momento, luego sonrió y dijo: «Me gusta cómo piensa».

Tu inteligencia radiante

—No terminé la secundaria —cuenta Louise—. Me dijeron que no era muy lista, y eso también es lo que yo me dije a mí misma.

—¿Cómo describirías tu experiencia en la escuela? —le pregunto.

—Terrible. Era muy torpe, no me sentía segura y no tenía amigos.

—¿Por qué no?

—Mis padres tenían problemas de dinero. Yo usaba ropa de segunda mano. Llevaba un corte de pelo horrible que me hizo mi padrastro. Tenía que comer ajo crudo para alejar a los parásitos, lo cual también alejaba a todos los niños.

—¿Cómo te llevabas con tus maestros?

—Mis maestros estaban en otra frecuencia —contesta.

¿Cuál es el propósito de la escuela? Mi educación fue una experiencia desconcertante. Me acuerdo de maestros viejos que daban miedo, temidas clases de álgebra, castigos corporales, poco tiempo para jugar y, como almuerzo, siempre un pudín llamado *blancmange*. Ahora me pregunto: ¿qué es *blancmange*? ¿Es un plato real? Mis informes escolares decían que yo era un niño amable que tenía mucho potencial. ¿Potencial para qué? Nunca me enteré. Recuerdo que un día me regañaron por no ser original. «Holden, ¡sé original!», me gritó el maestro y me hirió de verdad.

—Me moría por dejar la escuela —dice Louise con firmeza.

—Me sorprendes —le digo—. Eres mi modelo como persona que toda la vida aprende y que siempre está abierta a aprender cosas nuevas.

—No entendía por qué tenía que aprender fechas de batallas, estudiar la revolución industrial y otros episodios de la historia —me revela.

—¿Cómo te iba en los exámenes? —pregunto.

—Suspendía casi siempre —responde ella.

Un programa de estudios sin alma: así es como describo mi educación. El programa se basaba en una definición estrecha de la inteligencia. Era un ejercicio intelectual,

nos centramos en la inteligencia «de la cabeza». Estudiábamos lógica y alfabetización, memorizábamos y recitábamos datos y cifras. Se le prestaba poca atención a la inteligencia del corazón y a encontrar tu voz interna. Al igual que Louise, no era muy estudioso. Mi educación ponía de manifiesto todas mis debilidades y ninguna de mis fortalezas.

«Qué contraste tan inquietante hay entre la inteligencia radiante de un niño y la mentalidad pobre del adulto medio», observó Sigmund Freud. Cada uno de nosotros fue creado con una inteligencia radiante: querer aprender y crecer está dentro de nuestro ADN espiritual. Estudios de psicología muestran que los niños pequeños, alrededor de los tres años de edad, hacen hasta trescientas noventa preguntas al día. Cualquier padre puede verificar estos hallazgos. Los niños tienen la bendición de amar el aprendizaje, y esto se les puede fomentar o arrebatar.

Las niñas y los niños necesitan un hada madrina que ayude a fomentar su amor por el aprendizaje. Un hada madrina puede ser un padre amoroso, una magnífica maestra... quizás una tía excéntrica. O tal vez el hada madrina adopte la forma de un instrumento musical, un poni... o se materialice en cualquier otra gran pasión. «Me encantaba dibujar y pintar cuando era joven, y siempre tenía limpio y ordenado mi escritorio — recuerda Louise—. También dedicaba horas y horas a leer. En especial me gustaban los cuentos de hadas. Mi imaginación era un lugar seguro y maravilloso donde podía estar.»

Yo redescubrí mi amor por el aprendizaje cuando entré en la universidad para estudiar Psicología y Filosofía. Dejé

de ser un alumno que sacaba sietes en la escuela y me convertí en un alumno que sacaba dieces e, incluso, matrículas de honor. ¿Cómo fue eso posible? La diferencia estribaba en que ahora yo podía elegir las asignaturas que quería estudiar. Al fin, aprendía acerca de algo que me interesaba. La razón de ser de mi aprendizaje no era solo acabar la carrera o ganarme bien la vida en el futuro: perseguía una pasión y encontraba mi voz.

Vivir en medio de las posibilidades

Louise y yo estamos cenando en su casa. Estamos sentados a la mesa grande y redonda con su universo en movimiento, repleto de galaxias y estrellas. Estamos hablando acerca de que el mundo no es tan físico como parece, sino que realmente es un estado de ánimo. Tengo una pluma en la mano, y estamos diseñando un programa de estudios con alma: una lista de asignaturas, de clases, que quisiéramos que nos hubieran enseñado cuando éramos niños. Hasta ahora, la lista incluye clases sobre autoaceptación, amor, meditación, nutrición, felicidad verdadera, perdón e imaginación.

—Imagínate que solo le pudieras dar una clase a todos los niños del planeta,

¿cuál sería? —le planteo.

—¡Qué maravilla! —exclama Louise. Se toma un momento para barajar algunas posibilidades. Al sentir que está lista, le pregunto qué nombre le pondría a su clase.

—La clase versaría sobre «Volverte amigo de tu mente»

—contesta con una gran sonrisa.

—Y ¿cómo empezarías? —le pregunto.

—Con trabajo con el espejo, por supuesto —responde, con su manera de hablar, como si eso fuera algo evidente para todos—. Y todos los maestros y padres también tendrían que asistir.

—¿Cómo sería esa clase?

—Empezaríamos por mirarnos al espejo y afirmar que «La vida te ama».

—«La vida te ama» —repito, y permito que la afirmación sea absorbida.

—Luego le diríamos a nuestro espejo «Te amo, te amo de verdad» —me dice.

—Te amo, de verdad te amo —le repito.

—También diríamos «Mi mente es muy creativa y hoy elijo tener pensamientos amorosos y felices» —agrega.

—Es hermoso —reconozco.

«Cuando nos amamos, de manera natural tenemos pensamientos hermosos», aclara. La mayoría de los pensamientos que tenemos no son nuestros pensamientos verdaderos. Esencialmente son un montón de juicios, críticas, dudas y otros comentarios que hemos recogido en el camino. Estos supuestos pensamientos no provienen de la mente original de nuestro Ser Incondicionado, sino de una autoimagen que cree en el temor básico «No soy digno de ser amado». Este temor básico no es natural, antes bien aprendido y todas nuestras neurosis provienen de él.

«Los bebés no se critican a sí mismos», sentencia Louise.

Es verdad. Imagínate ir a visitar a un recién nacido al que no le gusten sus arrugas. Los bebés no se sienten inadecuados... No parecen estarse juzgando a sí mismos ni a los demás por no ser suficientemente buenos o suficientemente bonitos o suficientemente inteligentes o suficientemente exitosos. Los bebés no guardan

resentimiento, más bien todo lo contrario: es sorprendente presenciar lo rápido que se secan las lágrimas y la facilidad con que dejan de darle importancia a las cosas. Los bebés no son pesimistas, no dejan de tener esperanzas en el futuro. Todavía están con su mente original, y viven inmersos en las posibilidades. Tu mente original refleja la verdad básica «Soy digno de ser amado». Es una conciencia respecto al amor, una inteligencia radiante libre de la psicología que refleja el temor básico «No soy digno de ser amado». Michael Neil es un autor que a Louise y a mí nos encanta y a quien respetamos. Michael le enseña a la gente cómo pensar. «En un momento determinado, o estás en medio de tus pensamientos o estás en medio del amor», afirma. En otras palabras, o estás sintonizando con la psicología de tu autoimagen o con la conciencia pura de tu Ser Incondicionado.

«La totalidad de las posibilidades» es como Louise describe la conciencia del Ser Incondicionado.

—Es una frase que aprendí de uno de mis primeros maestros, Eric Pace —dice Louise—. Conocí a Eric en la Iglesia de Ciencia Religiosa en Nueva York, cuando yo tenía unos cuarenta y cinco años. Hacía poco que me había divorciado y me sentía poco digna de ser amada, sentía como si la vida no me amara... Eric me enseñó que, si cambias tus pensamientos, puedes cambiar tu vida. Cada vez que te deshaces de una limitación, un juicio, una crítica, un temor, una duda, te abres ante la totalidad de posibilidades que existe en la inteligencia infinita de tu mente original.

¿Cómo experimentas tu mente original? Hay una magnífica investigación sobre la que hablo en mi

programa «Loveability». Si quisieras probarlo, todo lo que necesitas hacer es buscar un rincón tranquilo y silencioso, tal como lo harías para una práctica básica de meditación. Deja que tu cuerpo se relaje, coloca una mano sobre tu corazón y permite que tus pensamientos estén quietos. Luego hazte esta pregunta: «¿Qué siento cuando no me estoy juzgando?». Repite esta pregunta una vez cada minuto durante quince minutos, y con la práctica seguramente experimentarás la conciencia amorosa de tu mente original.

En un seminario de «Loveability», sometí al cuestionamiento a una estudiante llamada Amanda delante de todos los asistentes. Su primera respuesta a la pregunta

«¿Qué siento cuando no me estoy juzgando?» fue: «No estoy segura de si alguna vez me he experimentado a mí misma sin juzgarme». Así es como podemos sentirnos cuando nos olvidamos de la verdad básica «Soy digno de ser amado». Finalmente, Amanda encontró su camino, se encontró, así, «en el paraíso», como ella misma lo expresó. Al recordararlo ante el grupo, Amanda dijo: «No tenía ni idea de que pudiera sentirme así de bien al ser yo».

Recomiendo que crees un sentimiento a partir de este requerimiento con un ejercicio sencillo. La idea es completar cinco veces la oración: «Una cosa buena que podría pasar si me juzgara menos es...». No te corrijas a ti mismo ni juzgues tus respuestas. Permite que tu mente original te hable. Date permiso de vivir en medio de las posibilidades y permite que la verdad básica respecto a quién eres te inspire y te guíe.

Sufrir por la psicología

Una de las mejores clases que llegué a tomar fue durante mi primer año en la ciudad universitaria de Birmingham. Era una charla sobre la terapia cognitiva dada por un conferenciante invitado, el doctor Anderson. El título de la conferencia había despertado el interés de todos: «¿Sinceramente, en serio, de verdad crees que una llanta desinflada puede provocarte un quebradero de cabeza?». Físicamente, el doctor Anderson se parecía al actor Dick van Dyke; rebosante de alegría, nos cayó bien desde el principio.

El doctor Anderson resumió brevemente la historia de la psicología cognitiva. Mencionó a Aaron Beck y a Albert Ellis, considerados pioneros en el campo, y habló sobre el auge reciente de la terapia cognitiva del conocimiento. Sin embargo, insistió bastante en que la psicología cognitiva *no* era una nueva ciencia.

«Permítanme presentarles a uno de los padres originales de la psicología cognitiva», pidió mientras nos mostraba un librito. Nos comentó que el libro que tenía en la mano contenía sabiduría de hace miles de años. «Si me lo permiten, me gustaría leerles la primera línea de esta magnífica obra», dijo al tiempo que pasaba las páginas de la introducción con el pulgar.

Esto es lo que nos leyó el doctor Anderson:

«Lo que hoy somos descansa en lo que ayer pensamos, y nuestros actuales pensamientos forjan nuestra vida futura: nuestra vida es creación de nuestra mente.»

Al levantar la mirada de la página, el doctor Anderson

abrió los brazos y se acercó hacia nosotros, como si fuera el director de una orquesta sinfónica que estuviera recibiendo aplausos al final de un concierto. Estaba rebosante de alegría. Su comportamiento dejaba traslucir la idea: «Miren, les he dado el secreto de la Creación». Ninguno de los estudiantes aplaudió, pero el doctor Anderson definitivamente había captado nuestra atención. El libro que estaba leyendo era *El Dhammapada*, una colección de proverbios y sentencias de Buda.

—Levanten la mano —ordenó el doctor Anderson— si sinceramente, en serio, de verdad, creen que una llanta desinflada puede provocarles un quebradero de cabeza.

—Todas las manos se levantaron.— Respuesta equivocada —espetó enfáticamente.

—Sí, sí puede —protestamos.

—¿Cómo? —preguntó—. La única manera como una llanta desinflada puede causar un quebradero de cabeza —alegó— sería si la llanta se desprendiera de la rueda, golpeará contra un árbol y rebotará contra nuestra cabeza.

Admitimos que tenía razón en eso.

—¡Qué irritante! —exclamó uno de los asistentes a quien, por lo visto, no le gustó demasiado el rumbo que estaban tomando las cosas. El doctor Anderson dijo:

—Levanten la mano si sinceramente, en serio, de verdad creen que una charla puede irritarlos.

«¿Cómo experimentas el mundo?» Esa era la verdadera pregunta que el doctor Anderson planteaba. Si pudieras poner una lupa ante cualquier experiencia que hayas tenido, verías que esta estaba compuesta por una circunstancia y tus pensamientos respecto a la

circunstancia. La vida está compuesta por sucesos y también por tus pensamientos respecto a esos sucesos. «Cuando me diagnosticaron cáncer —cuenta Louise—, lo primero a lo que tuve que someter a tratamiento fue a mis pensamientos sobre el cáncer. Tuve que sanar primero mis pensamientos para poder someterme al tratamiento contra el cáncer con valor, sabiduría y amor.» *Tus pensamientos son lo que cuenta.* La manera en que experimentas tu vida es exclusivamente tuya, porque solo tú experimentas tus pensamientos. Eso explica que dos personas manejen una situación similar de formas diferentes. He aquí un buen ejemplo. Tras una visita reciente para ver a Louise en San Diego, tomé un vuelo de British Airways para regresar a mi casa en Londres. Durante el vuelo, soportamos unas grandes turbulencias, que se prolongaron durante hora y media. Todos las sufrimos, pero no las experimentamos de la misma manera. Una señora gritaba una y otra vez: «¡No me quiero morir!» y tuvieron que sedarla. A unos cuantos asientos de distancia, dos chicos jóvenes recibían cada sacudida y caída violenta con aullidos de risa: se lo estaban pasando en grande. Y también estaba el hombre inglés que iba sentado, con los ojos cerrados, respirando profundamente y diciéndose a sí mismo:

«La vida nos ama y todo está bien».

El pensamiento no es la realidad. Voy con prisas al llevar a la escuela a mi hija Bo. Dependiendo del tráfico, el trayecto me lleva una media hora, durante la cual no paramos de hablar. A Bo le encanta su escuela, pero se le hace difícil el momento de separarse de mí.

—Sé que solo son mis pensamientos, papi —me confesó.

—Sé buena con esos pensamientos, y haz que sepan que

estás bien —le dije.

Bo se quedó callada un ratito y luego hizo una pregunta, una de esas trescientas noventa preguntas al día: «¿De qué está hecho un pensamiento?». ¡Qué gran pregunta! Cuando sabemos que los pensamientos solo son ideas, una versión de la realidad, pero no la realidad en sí, puede haber un mundo de diferencia en la manera como experimentamos la vida.

Puedes elegir tus pensamientos. Louise y yo un día habíamos salido a caminar por un entorno natural, cerca de su casa. Grandes árboles de eucalipto nos protegían con su sombra del sol brillante. Nos pusimos a hablar acerca del principio *Puedes elegir tus pensamientos.*

—Exactamente ¿qué significa este principio? —le pregunté a Louise, quien me contestó:

—Significa que los pensamientos no tienen más poder que el que tú les des.

Los pensamientos son solo ideas, posibilidades en la conciencia, que únicamente son grandes o poderosos si nos identificamos con ellos.

—Tú eres el único pensador que hay en tu mente, y puedes decidir si tus pensamientos son verdaderos o no —expuso Louise.

Uno de mis principios favoritos de Louise Hay es: «Lo único a lo que llegamos a enfrentarnos es a un pensamiento, y un pensamiento puede cambiarse». Cuando sentimos dolor, la mayoría del tiempo es porque estamos respondiendo a nuestros pensamientos respecto a algo. El dolor es creado por la mente, es una señal de que literalmente estamos sufriendo por la psicología. La manera de dejar de sufrir es entablar amistad con tu mente y recordarte a ti mismo que tú eres el pensador de tus

pensamientos. La felicidad siempre está a un solo pensamiento de distancia. Por ejemplo:

- Cuando tu hijo de tres años vuelve a echar las llaves del coche al váter para ver la cara que pones, podrías enfadarte o elegir un pensamiento más elevado.
- Cuando tu hija de seis años te pide que te pongas el vestido de novia de su madre, podrías ser sensato y negarte o podrías decidirte por crear una maravillosa oportunidad para tomar fotos.
- Cuando tu esposa pone tu vino favorito, un burdeos de 1989, en la salsa para los espaguetis, podrías recriminárselo con dureza o elegir seguir en paz.
- Cuando tu ordenador se estropea cuando vas por la mitad de un capítulo de un libro que estás escribiendo, podrías declararte ateo en venganza o podrías pedir ayuda y orientación adicional.
- Cuando algo no sale como quieres, podrías pensar «El mundo está en contra de mí» o podrías decidirte por buscar alguna bendición oculta.

El poder de las preguntas

Estaba escribiendo un artículo para un periódico nacional, pero no me estaba quedando bien. El editor me había dado una fecha tope que no había cumplido, por lo que me recriminó: «Ya me tenías que haber entregado ayer esas mil palabras». Llevaba más de dos horas frente al ordenador, y todavía estaba mirando fijamente una pantalla en blanco. Ya había escrito más de mil palabras, pero ninguna de ellas estaba bien en absoluto, según la voz de mi cabeza. Esa voz, a la cual no le gustaba mi

manera de escribir, me resultaba familiar, tenía un tono agresivo, se sentía fría y cortante: era mi crítico interno. Mi crítico interno esa mañana estaba firmemente a cargo de mi escritura. Yo tenía una idea bastante clara de lo que quería decir, pero no podía avanzar más allá de la primera línea. Lo que escribía estaba siendo juzgado por mi crítico interno como algo «no lo suficientemente bueno o no lo suficientemente interesante o no lo suficientemente original». Traté de restablecerme una y otra vez: respiración profunda, sorbo de café, afirmación que me inspirara... Todo ello en vano: había desperdiciado la mitad de la mañana y tenía ganas de arrancarme el pelo. Eso sí, no lo hice porque ya lo he intentado antes y no funciona. Al menos, a mí no me funciona. Estaba a punto de dejar que la cortina se cerrara y pusiera fin a mi carrera como escritor, cuando tuve el chispazo de una revelación. Otra voz dentro de mi cabeza me habló. Esa voz sonaba suave, cálida y reverberante... Era bondadosa. Me dijo: «A tu crítico interno nunca le han publicado nada.» «¿Qué?», pregunté con sorpresa. ¿Sería cierto lo que había escuchado? Al parecer, sí. A mi crítico interno, a la voz que me estaba asesorando respecto a cómo no escribir mi artículo esa mañana, ni siquiera una sola vez le habían publicado nada. Durante años, yo había escuchado la voz de mi crítico interno, y ni siquiera una vez se me había ocurrido revisar sus acreditaciones. Simplemente di por hecho que decía la verdad y que sabía lo que estaba haciendo. Pero mi crítico interno jamás había escrito un libro, ni siquiera tenía un blog. Con razón no me podía enseñar cómo escribir. ¡Vaya! Sentí que una enorme oleada de alivio

atravesaba mi cuerpo. Sabía que tenía que quedarme cerca de esa otra voz que me había otorgado esa asombrosa revelación. «¿Qué debo hacer ahora?», le pregunté a la voz bondadosa.

«Dile a tu crítico interno que se relaje y que se tome el día libre», respondió la voz. Eso fue lo que hice y la escritura fluyó.

«La conciencia es el primer paso para cambiar cualquier cosa —explica Louise

—. Hasta que seas consciente de lo que estás haciéndote a ti mismo, no podrás hacer el cambio.» Esa mañana, al sentarme al ordenador, me permití ser consciente de algo nuevo. Me di permiso para ver lo que me estaba haciendo a mí mismo. Este chispazo repentino de una revelación, que dentro de la teoría de la inteligencia emocional se conoce como *el cuarto de segundo mágico*, fue suficiente para frenar un patrón de autocrítica que era tan viejo como yo mismo. El crítico interno todavía de vez en cuando tiene alguna opinión acerca de mi manera de escribir, pero ahora sé qué hacer, gracias a la nueva conciencia.

El núcleo de mi trabajo es el cuestionamiento. Asesoro a las personas respecto a cómo utilizar el autocuestionamiento para que obtengan más conciencia respecto a sí mismas y, por último, mayor felicidad. Creo firmemente que la mayoría de la gente no necesita más terapia, necesita mayor claridad. En otras palabras, la esencia de quien eres, tu Ser Incondicionado, no necesita ser compuesto o sanado, porque realmente no estás roto. Cuando sientes dolor, es porque estás sufriendo por la psicología. «Incluso el odio por uno mismo es solo un

pensamiento, y es un pensamiento que puede cambiarse», afirma Louise. La conciencia de ti mismo te brinda opciones.

¿Quién te enseñó a pensar? Hago esta pregunta en mis programas de entrenamiento. La mayoría de la gente jamás ha pensado al respecto. Realmente no cuestionamos nuestra manera de pensar. «Los niños aprenden por imitación», dice Louise. Es verdad. Te enseñaron cómo pensar, has seguido el ejemplo de alguien, adivina el de quién. ¿Lo sabes? «La mayoría de nosotros decidimos qué pensar sobre nosotros mismos y sobre el mundo cuando cumplimos los cinco años», expone Louise. En su libro *Usted puede sanar su vida*, Louise escribió:

Si cuando éramos niños nos enseñaron que el mundo es un lugar aterrador, entonces aceptaremos como verdadero para nosotros todo lo que escuchemos que encaje con esta creencia. Lo mismo sucede con «No confíes en los extraños», «No salgas de noche» o «La gente hace trampa».

Por otro lado, si durante nuestros primeros años de vida nos enseñaron que el mundo es un lugar seguro, entonces tendremos otras creencias. Con facilidad podemos aceptar que el amor está en todas partes y que la gente es muy amigable y que siempre tendré lo que sea que necesite.

Sin conciencia sobre uno mismo, la que te brinda la habilidad de cuestionar tus pensamientos, no puedes actualizar tu mente. El peor escenario es que vayas por la vida con una mente de segunda mano, que hayas tomado prestada de un padre, una madre o de otra persona, y que todavía estés utilizando un antiguo sistema operativo, Mente 5.0, que sea la mente del ser que fuiste a los cinco años. A lo que le llamas *mi mente* no es realmente tuya,

y no está actualizada. Hasta que lo veas, tu vida estará llena de patrones familiares y nada cambiará, a pesar de todos tus esfuerzos.

Otra gran práctica de cuestionamientos es preguntar: ¿Quién está pensando mis *pensamientos*? Aquí hay dos niveles que considerar. El nivel 1 consiste en investigar si los pensamientos que observas son tuyos o de otra persona. Por ejemplo, ¿la autocrítica es un patrón familiar? ¿Tu autocrítica refleja la autocrítica de tu madre o su crítica con respecto a ti? ¿La forma en que te juzgas a ti mismo refleja los juicios que hacía tu padre de él mismo o cómo te juzgaba? ¿Tu filosofía es un espejo de tus valores familiares? Es bueno saber de quién es el ejemplo que estás siguiendo. También es bueno saber que puedes elegir tus pensamientos.

El nivel 2 de ¿Quién está pensando mis *pensamientos*? te acerca incluso más al meollo del asunto. Aquí observas que el pensamiento es un reflejo de: a) la verdad básica «Soy digno de ser amado», que refleja la mente original de tu Ser Incondicionado, o b) el temor básico «No soy digno de ser amado», que refleja la psicología de tu autoimagen. En otras palabras, ¿este pensamiento es un pensamiento del alma o un pensamiento del ego? ¿Qué «yo» está pensando este pensamiento? Veamos algunos ejemplos:

No lo sé: Cuando te dices a ti mismo «No lo sé», ¿es eso lo que realmente quieres decir o estás intentando decir «No creo saberlo»? Hay un mundo de diferencia.

«Cada vez que dices “No lo sé”, le cierras la puerta a tu propia sabiduría interna — asegura Louise—. Pero cuando te dices a ti mismo “Estoy dispuesto a saber”, te

abres ante la sabiduría y el apoyo de tu ser más elevado.»

No estoy listo: Cuando te escuchas a ti mismo decir «No estoy listo», ¿es tu alma la que está hablando o es tu ego? Muchos de nosotros nos encontramos con este pensamiento antes de un gran acontecimiento como casarnos, tener un bebé, crear un negocio, escribir un libro o dar una charla en público. ¿Realmente es cierto que no estás listo? Si es así, consigue ayuda adicional. Si no, dile a tu ego que se relaje y permite que tu alma te guíe.

Soy demasiado viejo: Nos pasamos la vida pensando «No estoy listo» y un día eso cambia. Dejamos de pensar «No estoy listo» y empezamos a pensar «Soy demasiado viejo». ¿Quién lo dice? A fin de cuentas, ¿cómo de vieja es tu alma? ¿Realmente eres demasiado viejo, o te sientes poco merecedor o temeroso o de otro modo? Cuando observas tus pensamientos y evitas hacer juicios, puedes ver cuál es el verdadero pensamiento.

No lo puedo hacer: «Un pensamiento solo es una idea —sentencia Louise—. Y estás pensando o con la mente de tu alma o con la mente de tu ego». Uno de mis capítulos favoritos del libro de Louise *Usted puede sanar su vida* se titula «¿Es verdad?». Si no has leído este capítulo, por favor hazlo. Si ya lo has hecho, reléelo. Cada temor sin examinar es cien por cien cierto hasta que lo observas.

Cambiar tus pensamientos

Louise y yo estamos almorzando juntos en el Torrey Pines Lodge en La Jolla, unos cuantos kilómetros al norte de San Diego. Nuestra mesa tiene vistas al campo de golf Torrey Pine, que es uno de los campos municipales más hermosos del mundo. Aquí se llevó a cabo el Abierto de Estados Unidos en 2008. Louise sabe que me encanta el golf y lo emocionado que estoy de estar aquí. Le digo que voy a sugerirle a Reid Tracy, presidente de Hay House, que el campeonato de golf anual de Hay House se celebre aquí este año. «Todo es posible», dice Louise con una sonrisa.

Toda la mañana hemos estado hablando de cómo influye la mente sobre nuestra experiencia del mundo. «El golf definitivamente es un juego mental», le comento a Louise. «Todo lo es», responde. Le hablo de un reciente partido de golf que jugué en el marco de un torneo en St. Enodoc, en Cornualles, Inglaterra, club del que soy miembro. Al igual que Torrey Pines, este campo está en la costa, y cuando sopla el viento puede ser muy difícil controlar tu pelota y tu mente.

En este partido, jugué con alguien que hizo 120, unos treinta más de lo habitual. Su juego empezó mal y empeoró conforme avanzó. Vi cómo tomó el control su crítico interno. Al final, le resultó imposible guardarse su conversación consigo mismo. Tiro tras tiro gritaba «Soy tan estúpido...» o algo por el estilo.

—Eso es una afirmación —dice Louise—. Su mente era como una trampa de arena gigante de la cual no podía salir. Si no sabes cómo cambiar tu mente, no puedes cambiar tu experiencia.

Las palabras de Louise parecen las de una verdadera profesional del golf.

Después, esa misma tarde, ambos continuamos con nuestra conversación sobre la capacidad de cambiar nuestras mentes.

—Yo no cambio la vida de nadie —cuenta ella—. Solo tú puedes cambiar tu propia vida.

—Entonces, ¿qué haces? —le pregunto.

—Le enseño a la gente que la mente es muy creativa, y que cuando cambies tu manera de pensar tu vida cambiará.

—Así que le enseñas a la gente cómo pensar —señalo.

—Hasta que alguien pueda enseñarte la conexión entre tus experiencias externas y tus pensamientos internos, serás víctima de la vida —afirma.

—Sentirán que el mundo está en su contra —aventuro.

—Sin embargo, el mundo no está en contra de nosotros —replica Louise—. La verdad es que todos somos dignos de ser amados y que la vida nos ama.

—Esta conciencia nos abre ante la totalidad de las posibilidades —insinúo.

—Todas las posibilidades siempre está aquí, para nosotros —dice ella.

Le digo a Louise que su conferencia «Todas las posibilidades» es una de mis favoritas. En ella revela: «Dedico mi vida a ver la verdad en la gente. Veo la verdad absoluta de su ser. Sé que la salud de Dios está en ellos y que puede expresarse a través de ellos». No está hablando acerca del pensamiento positivo; de hecho, no creo haber oído a Louise usar el término «pensamiento positivo» jamás. No ve los pensamientos como algo positivo o negativo: los pensamientos siempre son

neutrales. Lo que es positivo o negativo es el modo como manejamos nuestros pensamientos.

—Entonces, ¿cómo cambiamos de verdad nuestra mente? —le planteo.

—Tienes que cambiar tu relación con tu mente — responde.

—¿Cómo se hace?

—Recuerda que eres el pensador de tus pensamientos.

—Sé el pensador, no el pensamiento —apunto.

—El poder lo tiene el pensador, no el pensamiento — agrega.

—Fíjate en el juicio, pero no seas el juez —le digo—. Fíjate en una autocrítica, pero no seas tu propio crítico más severo.

Le recuerdo a Louise mi historia del golf y la conversación que mi compañero de golf tenía consigo mismo. No gritaba «¡Qué tiro tan estúpido!», sino «¡Soy tan estúpido...!»». Su conversación consigo mismo no era un comentario respecto a cómo jugaba al golf: era acerca de él. Se perdía en sus pensamientos. Estaba tan identificado con cada juicio, que actuaba como el juez. Igual con su autocrítica: se había convertido en su propio crítico, el más severo. Ya no estaba pensando con cordura. Probablemente no se dio cuenta de que su crítico interno jamás había ganado un torneo de golf.

—Tus pensamientos reflejan tu relación contigo mismo —me recuerda Louise.

—Y un pensamiento se puede cambiar —añado.

—Sí, porque eres el pensador de tus pensamientos — conviene.

—¿Cómo empezamos a cambiar nuestros pensamientos? —le pregunto.

—Con afirmaciones ante el espejo —responde Louise, como si fuera obvio.

—Exactamente, ¿qué es una afirmación? —le planteo.

—Una afirmación es un nuevo comienzo —responde.

Louise transformó su vida usando afirmaciones.

—Aprendí que cada pensamiento que tienes y que cada palabra que dices es una afirmación —evoca—. Afirman lo que crees que es verdad y, por lo tanto, la forma en que experimentas tu vida.

Una queja es una afirmación. La gratitud es una afirmación. Cada pensamiento y cada palabra afirman algo. Las decisiones y las acciones también son afirmaciones. La ropa que eliges ponerte, los alimentos que eliges comer y el ejercicio que eliges hacer o no hacer: todo eso está afirmando tu vida.

«En el momento en que haces afirmaciones, abandonas el papel de víctima — escribe Louise en su libro *Heart Thoughts*—. Ya no estás desamparado. Reconoces tu propio poder.» Las afirmaciones te despiertan tras el sueño del inconsciente diario. Te ayudan a elegir tus pensamientos, a librarte de antiguas creencias limitantes, a estar más presente, a sanar tu futuro. «Lo que afirmas hoy prepara una nueva experiencia del mañana», asevera Louise.

Cuando pasas tiempo con Louise, compruebas que Louise Hay no solo piensa acerca de las afirmaciones, sino que *vive* sus afirmaciones. No solo hace diez minutos de afirmaciones por la mañana y luego sigue adelante con su día, sino que se lleva sus afirmaciones consigo a lo largo del día. Para ayudarse, tiene afirmaciones discretamente colocadas alrededor de su hogar. Afirmaciones como «La vida me ama» en su espejo del baño, «Todo está bien»

junto a un interruptor en el pasillo y «Solo lo bueno está ante mí» en la pared de la cocina. En una que tiene en el coche se lee: «Bendigo a todos los que están en mi vida y hago que prosperen, y todos los que están en mi vida me bendicen y hacen que prospere».

Práctica 2: 10 puntos

Ahora es tiempo de presentarte la segunda práctica espiritual de «La vida te ama». Dicha práctica se llama *10 puntos*. La idea es practicar una afirmación a lo largo del día. Recomendamos que empieces con la afirmación que es el tema principal de este libro. Te invitamos a empezar el día mirándote al espejo y diciendo en voz alta: «La vida me ama». Por favor, repite esto diez veces. Para variar, quizá desees afirmar:

- «Estoy abierto a que la vida me ame hoy»
- «Hoy le permito a la vida que me ame»
- «Digo sí a que la vida me ame hoy»
- «Estoy agradecido porque la vida me ama»
- «La vida me ama, y me siento bendecido».

Después, queremos que coloques 10 puntos escritos en pósits, en lugares donde vayas a verlos a lo largo del día. Los pósits pueden ser de cualquier forma: un círculo, una estrella, un corazón, un angelito, una carita sonriente, etcétera. Pega estos puntos en tus espejos, tu tetera, tu nevera, el salpicadero o el volante de tu coche, tu cartera, la pantalla de tu ordenador y en cualquier otro lugar que puedas mirar frecuentemente. Cada vez que veas uno de tus 10 puntos, asegúrate de afirmar conscientemente «La

vida me ama». Te animamos a hacer el experimento de los *10 puntos* durante siete días. «Sé paciente contigo mismo —recomienda Louise—. No es que yo dijera tres afirmaciones y que luego formara Hay House.» Al principio es común experimentar cierta resistencia. Además, puedes descubrir que experimentas lo contrario de la afirmación, pensamientos y sentimientos que reflejan la creencia «La vida no me ama». Recuerda, esta afirmación es un nuevo comienzo. Es realinear tu pensamiento con la verdad básica «Soy digno de ser amado». Probablemente requiera un período de ajuste. Síguelo haciendo. Al igual que el trabajo con el espejo, las afirmaciones no sirven en la teoría, sirven en la práctica.

CAPÍTULO 3

SEGUIR TU DICHA

«Si quieres la verdad, te diré la verdad. Escucha el sonido secreto, el sonido real, que está dentro de ti.»

KABIR

Louise y yo de nuevo estamos sentados frente al espejo, el de su oficina en su casa en San Diego. Estamos explorando el significado de «La vida te ama».

—«La vida te ama» es una afirmación hermosa — sugiero—, pero es más que una simple afirmación.

Louise me brinda una de sus sonrisas que muestran sabiduría y me dice: «Eso espero». «La vida te ama» nos ofrece una filosofía básica para vivir. Esas cuatro palabras son un letrero que nos guía hacia el corazón de la Creación, hacia lo relacionados que estamos el uno con el otro y hacia nuestra verdadera naturaleza.

«La vida te ama» nos muestra quiénes somos y cómo vivir una vida realmente bendecida.

—Para ti ¿qué significa «La vida te ama», Louise?» —le pregunto.

—La vida nos ama *a todos*. No solo nos ama a ti o a mí —responde.

—Así que todos estamos incluidos —concluyo.

—La vida nos ama a todos —repite.

—El amor nos debe incluir a todos, de lo contrario no es amor —afirmo.

—Sí, y nadie es más especial que alguien más —

conviene Louise.

—Todos somos iguales ante los ojos del amor —
sentencio.

—Sí, y nadie se queda fuera —me dice.

—¡No hay excepciones profanas! —agrego.

Esto puede ser una nueva forma de pensar para algunas personas, pero no es una filosofía nueva. Desde los tiempos antiguos, filósofos y poetas han observado una condición básica de estar relacionados que todos compartimos. En «Love's Philosophy» [La filosofía del amor], el poeta Percy Bysshe Shelley explora esta condición básica de estar relacionados tanto espiritual como sensualmente. Es uno de mis poemas de amor favoritos. Siempre lo recito al principio de mi programa «Loveability». Empieza así:

Las fuentes se mezclan con el río
Y los ríos con el océano,
Los vientos del cielo se mezclan para
Siempre con una dulce emoción;
Nada en el mundo esta solo;
Todas las cosas por ley divina
Se reúnen y mezclan en un mismo espíritu.
¿Por qué no yo con el tuyo?

Estamos hechos el uno para el otro. Todos nosotros estamos incluidos. No hay excepciones profanas. Los místicos y los científicos están de acuerdo en que, dentro de la realidad más profunda que rebasa el espacio y el tiempo, todos somos miembros de un cuerpo. Albert Einstein se refirió a la percepción de lo separado como una «ilusión óptica». David Bohm, un físico cuántico estadounidense que fue uno de los alumnos más famosos

de Einstein, reconoció un universo sin dividir, una unidad que quedaba implicada y un teatro de interrelaciones. Nos pertenecemos el uno al otro.

—La vida te ama incondicionalmente —sentencia Louise.

—¿Eso qué quiere decir? —le pregunto.

—La vida no está juzgándote —responde, muy enfáticamente.

—Y la vida no está criticándote —añado.

—No, y la vida no está poniéndote a prueba. Y no está tratando de ponerte difíciles las cosas —defiende Louise.

—Cuando dices *tú*, doy por hecho que te refieres al ave del alma, a nuestro Ser Incondicionado.

—Sí, la vida te ama a ti, al verdadero tú —me dice.

—Somos amados por quienes somos, no por aquello en lo que creemos que nos debemos convertir —agrego.

—¡La vida te ama ahora! —recalca ella.

«La vida te ama» se expresa en el tiempo presente. No es que la vida solo te ame cuando eres un niño, joven e inocente. Y no es que la vida te vaya a amar cuando cambies o si cambias. «La vida nos ama, incluso cuando no nos amamos a nosotros mismos», dice Louise. Ambos hacemos una pausa para permitir que la conciencia de eso entre en nosotros. «La vida te ama» se siente natural y creíble «cuando» y «si» nos amamos a nosotros mismos, pero de lo contrario parece demasiado bueno para ser cierto. Un pasaje de *Un curso de milagros* aparece de golpe en mi cabeza. Lo comparto con Louise:

El universo del amor no se detiene
Porque no lo ves, ni con tus ojos cerrados
han perdido la capacidad de ver

Mira la gloria de su creación
Y descubrirás lo que Dios ha reservado para ti

—Hablemos acerca del significado de la vida —le propongo a Louise.

—Muy bien —accede, y me mira inquisitivamente.

Le pregunto a qué se refiere la palabra «vida» en «La vida te ama». Me dice que

«vida» se refiere a lo que sea que nos haya creado. Dice que «vida» puede significar Universo, o Espíritu, o Gracia, o el Divino o Dios. Percibo su renuencia a usar la palabra «Dios», y le pregunto acerca de ello. Me dice:

—Me gusta usar la palabra «vida» porque «vida» no es una palabra religiosa.

Entiendo su renuencia.

—¡Qué lástima que se hizo una religión a partir de Dios!
—me lamento.

—«La vida te ama» es una filosofía espiritual, no una filosofía religiosa — recalca Louise.

—La vida es cien por cien no confesional —sentencio.

—Sí —afirma Louise— y *la vida* es más grande que todos los nombres de Dios juntos.

—Entonces, ¿«La vida te ama» es lo mismo que «Dios te ama»? —le planteo.

—Sí, pero solo si Dios no es un hombre en el cielo que vigila tus genitales, y solo si Dios es amor incondicional.

—Amén, —digo.

«La vida te ama» es una filosofía de amor que reconoce que el amor es espiritual, no solo romántico. Al igual que otras filosofías, como el cristianismo místico, el sufismo, la cábala y el bhakti yoga, el amor es más grande

que solo una emoción o que el sexo. El amor en «La vida te ama» se refiere a la Mente de la Creación. El amor es la conciencia del Universo. Es el vacío de la neurosis personal y la psicología del ego.

—El amor es una inteligencia infinita —declara Louise—. Ama a todas sus creaciones, y te guiará y dirigirá si se lo permites.

—Miremos qué es lo que no significa «La vida te ama» —le propongo a Louise.

Me echa otra mirada inquisitiva.

—Bueno, «La vida te ama» no se trata de salirte con la tuya, sino de quitarte de en medio de tu propio camino —dice con una sonrisa—. La vida tiene un plan para cada uno de nosotros. Este plan es para nuestro bien más elevado y para el bien más grande de todos. Es un Plan Universal que es más grande que cualquier gratificación para el ego. Vela por nuestros principales intereses. Todo lo que podemos llegar a hacer es permitir que el amor guíe el camino.

—¿Cuándo fue la primera vez que consideraste la posibilidad de que «La vida te ama»? —le pregunto.

—Oh, pasé mucho tiempo sin hacerlo —responde Louise.

—Cuando estabas creciendo, ¿alguien alguna vez te dijo «La vida te ama»?

—No, nadie. Definitivamente, nadie de mi familia.

—¿Lo aprendiste de alguien? —quiero saber.

—No que yo recuerde —contesta Louise.

—Entonces, ¿cómo descubriste que la vida te ama?

—Debe de haber sido cuando encontré mi repique interno —aventura.

Escucha desde dentro

Louise y yo estamos en la sede de Hay House en Carlsbad, California. Estamos a punto de ser filmados para la Cumbre Mundial de Hay House 2014. Las cámaras están en sus sitios; las luces del estudio, encendidas. Louise está aplicándome algunos retoques finales de maquillaje en la frente. Sí, Louise Hay me maquilla. Es una tradición que tenemos. La primera vez que se ofreció a maquillarme fue cuando nos conocimos entre bambalinas en la conferencia «I Can Do It!» en Las Vegas. Esa fue mi primera conferencia inaugural para Hay House, y desde entonces Louise ha sido mi maquilladora.

—Hablemos acerca de tu repique interno —propongo.

—Oh, sí. Tilín, tilín —dice Louise, bromeando.

—¿Qué es tu repique interno? —pregunto.

—Bueno, lo siento justo aquí —contesta mientras se golpea suavemente en el pecho.

—En tu corazón —aventuro.

—Sí —asiente.

—Entonces, ¿qué es el repique interno?

—Es una sabiduría interna —responde.

Louise pone su vida en manos de su repique interno. «Es mi amigo —me confiesa

—. Es una voz interna que me habla y he aprendido a confiar en ella. Es lo correcto para mí.» He entrevistado a Louise respecto a su repique interno en tres ocasiones. Cada vez me sorprende lo agradecida que se siente por contar con él. Habla sobre él con veneración y amor. Escuchar su repique interno es una práctica espiritual diaria.

—Mi repique interno siempre está conmigo —dice—. Y cuando escucho a mi repique interno, encuentro las respuestas que necesito.

—¿De dónde proviene tu repique interno? —le pregunto.

—¡De todos lados! —me contesta Louise, aún bromeando.

—¿Qué significa eso? —quiero saber.

—Mi repique interno es la forma como escucho la gran sabiduría —contesta.

—¿Esto es como la *Mente Única* a la que haces referencia en *Usted puede sanar su vida*?

—Sí, a la *Mente Única* que a todos nos ofrece orientación —responde ella.

—¿Todos tenemos un repique interno? —le pregunto.

—Cada niño nace con un repique interno —me asegura. Esta fue mi señal para contarle una historia a Louise. Ese mismo día, más temprano, Hollie, Bo, Christopher y yo habíamos visitado el Jardín Botánico de San Diego, en Encinitas. Caminamos a través de una arboleda con dragos, trepamos (varias veces) hasta llegar a una casa en un árbol, contamos mariposas, jugamos cerca de una cascada y corrimos por un laberinto de césped. De regreso al coche, me detuve a mirar un lecho de amapolas de color naranja de California. Bo se acercó y se paró junto a mí. «Papi —dijo—, lo que pasa con el amor es que tienes que amar a las plantas tanto como amas a las personas, y cuando logras hacer eso, sabes lo que es el amor.»

«¡Ese es el repique interno de Bo!», exclama Louise, quien aplaude con alegría. Por un momento Bo es una niña, y al siguiente, repentinamente, se ha convertido en Campanilla, quien sacude su varita mágica y reparte

sabiduría como si fuera polvo de hadas. Cada padre o madre puede atestiguar que existe el repique interno de su hijo: los niños tienen la bendición de una inteligencia radiante. Algunos budistas la llaman *conciencia como de espejo* porque refleja la sabiduría del alma. Esta sabiduría no tiene nada que ver con puntuaciones de coeficiente de inteligencia, tablas de matemáticas, exámenes de historia o triángulos pitagóricos. No la aprendes, la traes contigo.

Estamos infundidos de sabiduría natural. Nuestro ser es la sabiduría del universo. Cada uno de nosotros la experimentamos en nuestra propia forma, y la podemos llamar por otro nombre, como repique interno, Maestro interno, Señor Dios, Espíritu Santo u orientación divina. Llevamos la verdad dentro de nosotros. En su poema «Paracelso», Robert Browning escribe:

La verdad está en nosotros, no nace de algo externo, sin importar lo que pudiera creerse.

Hay en todos nosotros un recóndito centro en el que la verdad vive en plenitud; y alrededor de la pared tras pared, la carne simple contiene esta percepción perfecta y clara que es la verdad.

De algún modo nos olvidamos de esta verdad, pero ella no se olvida de nosotros. Muy pronto, experimentamos una falta de orientación. El sistema de posicionamiento global de nuestra alma funciona perfectamente bien, pero actuamos como si estuviera descompuesto. Aprendemos a depender del ego y de nuestro intelecto para navegar. Esto está bien para recorridos cortos, pero no para el recorrido que es nuestro verdadero camino. Dedicamos

una gran parte de nuestra vida a tratar de recobrar nuestra sabiduría interna, el repique interno. Lo recordamos, y esto nos anima.

—Entonces, ¿cómo encontraste tu repique interno?», —le pregunto a Louise.

—Tardé en florecer —contesta—. Me desenvolví torpemente a lo largo de mi vida adulta sin ninguna conciencia de mi repique interno.

—Y ¿qué pasó?

—Bueno, estaba sentada durante una charla en la Iglesia de Ciencia Religiosa en Nueva York, y escuché que alguien dijo: «Si estás dispuesto a cambiar tu forma de pensar, puedes cambiar tu vida». Algo dentro de mí me aconsejó: «Presta atención a esto», y lo hice.

—¿Fue tu repique interno el que te aconsejó «Presta atención»? —le pregunto.

—Probablemente —me responde ella.

Louise entonces me pregunta cómo encontré mi repique interno. Le cuento la historia de cómo conocí a mi primer mentor espiritual cuando tenía dieciocho años. Su nombre es Avanti Kumar, y he escrito acerca de nuestras aventuras en varios de mis libros. Avanti era mi compañero cuando estudiaba en la universidad de la ciudad de Birmingham. Era un místico urbano: parecía tener una vida normal y, sin embargo, no se parecía a nadie que hubiera conocido antes. Avanti me mostró la metafísica y la meditación.

«Eres el Buda, y todos están esperando que recuerdes esto», me dijo Avanti, durante una de las muchas conversaciones que mantuvimos en nuestra cafetería favorita. Mitigó su declaración al explicar que todos somos Buda. El nombre Buda es un término sánscrito

para *el Despierto*, alguien que recuerda su naturaleza incondicional. Avanti me enseñó que hay una voz silenciosa y pequeña dentro de cada uno de nosotros que es nuestra verdadera voz, y que mientras más dispuestos estemos a escuchar esa voz, más fácil será escucharla.

Al igual que Louise, he aprendido a confiar en esta voz interna. A esta voz la llamo mi Sí. Es un Sí con S mayúscula. Estoy bastante seguro de que es lo mismo que el repique interno de Louise. Lo llamo mi Sí porque afirma con profundidad y siento que vela por mis intereses. También me brinda apoyo constante y siempre está a mano cuando lo necesito. Mi voz interna se siente como un Sí cuando experimento su presencia dentro de mi cuerpo, mi corazón y mi pensamiento. El Sí es lo que escucho cuando tengo que tomar una decisión: el Sí me ayuda a reconocer y seguir el gran plan, el Sí es mi luz en el camino.

«Mi repique interno es la forma que tiene la vida de amarme», dice ella. Yo siento lo mismo respecto a mi Sí. Louise consulta a su repique interno a lo largo del día. «Al principio, meditaba para poder escuchar mi repique interno —cuenta—. Al principio, la meditación me pareció muy difícil. Experimenté dolores de cabeza violentos. Fue de lo más incómodo. Sin embargo, seguí adelante, y finalmente aprendí a disfrutar de la meditación. La meditación me ayudó a escuchar desde dentro. Al principio me pareció de gran ayuda.»

Cuando le pregunto a Louise si todavía medita, me habla acerca de un gran ejercicio que hace. «Ya no medito a diario, solo ocasionalmente. Cuando me despierto, voy al espejo y digo: “Dime qué necesito saber hoy”. Y luego escucho. A base de hacer este ejercicio aprendí a confiar

en que todo lo que necesito saber se me revelará en la secuencia espacio-tiempo perfecta.» Louise me confiesa que con frecuencia plantea la pregunta «¿Qué quisieras hacerme saber?» cuando quiere orientación respecto a algo en concreto, como un problema de salud, una decisión de negocios o una reunión con alguien.

El brillante ejercicio de Louise me recuerda una oración de *Un curso de milagros* que llamo la *Oración de la Orientación*. La he recitado casi cada día durante los últimos veinte años. La idea es quedarse quieto, hacer una conexión consciente con tu voz interna (o como sea que la llares), y luego simplemente preguntar:

«¿Qué quisieras que hiciera?»

«¿Adónde quisieras que fuera?»

«¿Qué quisieras que dijera y a quién?»

Ama a quien eres

—Soy una persona de Sí que vive en un universo de Sí —dice Louise.

—Eso suena maravilloso —le comento—. ¿A qué te refieres?

—La vida nos ama, y este amor nos nutre y nos guía a lo largo de nuestras aventuras. Y así, el universo siempre nos está diciendo Sí.

—¡El amor es el repique interno! —exclamo.

—Sí —asiente Louise mientras sonrío—. Y soy una persona de Sí, porque siempre sigo mi repique interno.

—¿Por qué nos resistimos a seguir a nuestro repique interno? —pregunto.

—Los niños no escuchan la palabra «sí» lo bastante a

menudo —dice Louise—. Escuchan «No» y «No lo hagas» y «Deja de hacer eso» y «Haz lo que te digo». Las personas que dicen esas cosas oyeron lo mismo cuando eran niñas.

La primera palabra que la mayoría de los niños aprenden a decir es «no», según las investigaciones. Me pidieron que hiciera comentarios acerca de estas investigaciones para un programa de noticias de la BBC, y me sorprendieron los hallazgos. Pensé que la primera palabra más común sería «mamá» o «papá». Quizá no. Otras investigaciones indican que los niños escuchan la palabra «no» hasta cuatrocientas veces al día. Todo el mundo está de acuerdo en que un niño necesita escuchar la palabra «no», pero no con tanta frecuencia. Así que tal vez «no» y en verdad «sí» sea la primera palabra más común. En el principio era el verbo, y el verbo era «no». Nuestra vida comienza con un «no», lo que no es un muy buen comienzo, ¿o sí? Imagínate si la primera palabra que aprendiéramos a decir fuera «sí».

«Cada niño tiene un repique interno —manifiesta Louise—, pero necesita crecer dentro de un entorno amoroso y positivo para poder confiar en esta voz interna.» Louise procede a describir un paralelismo entre los niños sanos dentro de una familia y las células sanas dentro del cuerpo. Hace referencia a Bruce Lipton, el biólogo del desarrollo que escribió *The Biology of Belief* [La biología de la creencia]. Lipton ha recopilado una gran cantidad de investigaciones que muestran que la salud de una célula depende del ambiente dentro del cual existe. Un ambiente amoroso y positivo crea salud; un ambiente temeroso y negativo, por el contrario, causa inquietud. «Sin un ambiente amoroso y positivo, al niño

se le olvida el repique interno», asegura.

Escuchar a nuestro repique interno es la forma como aprendemos a amarnos a nosotros mismos, como conseguimos el valor para vivir nuestra verdad. Dejar de escuchar el repique interno provoca que nos rechacemos a nosotros mismos. En lugar de ser fieles a nosotros mismos —de ser originales, en otras palabras— tratamos de encajar, de complacer a los demás, de ser normales. Pero ¡no vinimos a este mundo para ser normales! Ser normal no es seguir tu dicha. Al final de tu vida, tu ángel, san Pedro o quien sea no te va a preguntar: «¿Has sido normal?». ¡No te van a obligar a hacer un examen de normalidad!

«Somos invitados constantemente a ser lo que somos», escribió Henry David Thoreau. Para hacer esto debemos honrar a nuestra sabiduría interna. Tengo un ejercicio sobre sabiduría interna que enseñé en mi programa de felicidad de ocho semanas, «Be Happy» [Sé feliz], que es el evento distintivo de mi trabajo con The Happiness Project [El proyecto de la felicidad]. El ejercicio es una invitación a que todos en el grupo se pongan de pie, uno por uno, y digan en voz alta la siguiente afirmación: «Soy una persona sabia».

Afirmar «Soy una persona sabia» puede sonarte sencillo, pero no a todo mundo le parece fácil. Muchos estudiantes sufren palpitaciones con tan solo oír hablar del ejercicio. Se les aflojan las rodillas al ponerse de pie para declarar «Soy una persona sabia». Sienten emociones fuertes, y a veces no pueden contener las lágrimas. En la revisión posterior de este ejercicio, animo a mis alumnos a fijarse en qué «ser» encuentra difícil este ejercicio. ¿Es el ave del alma, el Ser Incondicionado o su autoimagen?

Durante un programa «Be Happy», un hombre llamado Alan se negó a hacer este ejercicio. Es un maestro experimentado en una gran escuela de Londres, y es muy competente. No obstante, cuando llegó su turno de ponerse de pie, no pudo hablar y tendió su mano hacia mí como para decir: «No, no puedo». Alan había sido muy sociable y había participado plenamente en el programa hasta ese momento. Pude ver que su mano estirada era un «no» firme. No estaba listo. Así que seguimos adelante. Unos cuantos días después, recibí un correo electrónico de Alan. Os presento un extracto de lo que escribió:

Estimado Robert:

Gracias por el programa «Be Happy», que he estado disfrutando inmensamente. Como sabes, el fin de semana pasado fue difícil para mí... Me sorprendió mi respuesta ante el ejercicio [de «Soy una persona sabia»]. Algo dentro de mí se congeló. Dijo: «No». No podía hablar... Soy un maestro cuya máxima felicidad proviene de ayudar a chicos y chicas jóvenes a encontrar su voz. Veo la ironía en ello. Esta es mi invitación a sanar y a amarme. Soy un hombre de cuarenta y seis años, y ¡nunca es demasiado tarde para ser una persona sabia! Quiero que sepas que estoy dispuesto a honrar a la sabiduría que dices que hay en cada uno de nosotros. «Soy una persona sabia.» «Soy una persona sabia.» «Soy una persona sabia.» ¡Estoy de pie al escribir estas palabras!... Me están rodando lágrimas por las mejillas... «Soy una persona sabia.» Sé que esto solo es por escrito... Te pido que la siguiente vez que nos encontremos me brindes una oportunidad de decir en voz alta — ante el grupo entero— «Soy una persona sabia». Para mí es importante hacer esto...

Bendiciones.

ALAN

El hábito del autorrechazo toma el control cuando te muestras ciego ante la voz sabia de tu verdadero ser.

Dejas de escuchar desde dentro. Haces caso omiso de lo que tu cuerpo está diciéndote. Ignoras los memorandos internos de tu corazón. No escuchas el canto del ave del alma. Te alejas de ti mismo. ¿Reconoces el rostro en el espejo? ¿Realmente eres tú? Sutil o no tan sutilmente, nos damos por vencidos. Nos decimos que no importamos. Dejamos de creer en nosotros mismos, y no nos importa. «No ser consciente de uno mismo como espíritu es desesperanza», dijo Søren Kierkegaard.

Cuando dejas de seguir tu voz interna, te separas de ti mismo. Se te olvida quién eres, y no tienes manera de saber qué es lo que realmente quieres. Al igual que todos los demás, buscas felicidad, persigues el éxito y buscas amor, pero tu pérdida de orientación interna significa que acabarás por buscar en los lugares equivocados. Estás lleno de deseo, pero ¿puedes notar la diferencia entre un anhelo sagrado genuino y una respuesta condicionada ante el marketing y la publicidad? Jamás conseguirás suficiente de lo que realmente ni querías en primer lugar. ¿Sabes a qué es a lo que realmente le quieres decir sí?

«Cada vez que escucho la palabra “debería”, suena una alarma en mi cabeza», dice Louise. Cuando te escuchas a ti mismo decir «debería...» o «debería estar...» o

«debería haber...» necesitas preguntarte: «¿Quién está diciendo esto?». ¿Es esta la voz de tu Ser Incondicionado? ¿Realmente estás siguiendo tu dicha? O ¿es esta la voz de tu ego? «Mientras más omitas “debería” de tu lista, menos ruido experimentarás en tu cabeza y más fácil se volverá escuchar de nuevo tu repique interno», afirma Louise.

Cuando nos rechazamos a nosotros mismos, nos aterroriza que los demás nos rechacen. Si ellos también nos rechazan, no queda nadie que nos ame. Nos

esforzamos al máximo para transformarnos en alguien aceptable y digno de ser amado. Nos retorremos hasta adquirir formas que esperamos que complazcan a los demás. Adoptamos roles como ayudante y mártir y estrella, en un esfuerzo por ganar amor y éxito. Pero siempre hay una sensación persistente de que algo falta. Hasta que te aceptes a ti mismo y le digas sí a quien eres en realidad, siempre sentirás como que algo le falta a tu vida.

Decir sí realmente tiene que ver con conocer tu parte más profunda. Tiene que ver con decirles sí a tu belleza secreta, a la naturaleza de tu alma y a tu creatividad. Esto es a lo que tienes que serle fiel, de esto trata amarte a ti mismo. Es el verdadero trabajo de tu vida. El poeta persa Rumi le dio al mundo un poema titulado «Di sí rápidamente». Escribió:

En tu interior hay un
Artista que no conoces...
¿Es cierto lo que digo? Di su rápidamente,
si lo sabes, si lo has sabido
desde antes del inicio del Universo.

El Sí Sagrado

Una semana antes de que Louise y yo tuviéramos programado comenzar a escribir *La vida te ama*, recibí un correo electrónico del escritor Sandy Newbigging, quien me pedía escribir un prólogo para su libro *Mind Calm* [Calma de la mente]. Me pareció un honor que me lo pidiera, pero pensé que no tenía tiempo y que

necesitaba mantenerme centrado en este libro. Le mandé un correo electrónico a Sandy para decir que mi respuesta tendría que ser no, pero de alguna manera acabé diciendo que sí. No fue un sí porque debería, ni un sí porque debo, ni siquiera un sí por ser bondadoso. Era un sí sincero. O lo que llamo mi Gran Sí, con S mayúscula. Otro nombre para este Sí es mi Sí Sagrado. Percibo este Sí en mi vientre (instinto visceral), lo siento en mi corazón y lo escucho en mi cabeza. Cuando se presenta, siento como si casi no tuviera opción entre seguirlo o no. Este es el Sí que simplemente se siente verdadero. Ir contra él sería falso. Estoy contentísimo de haber estado de acuerdo en leer el libro de Sandy. Está repleto de revelaciones valiosas. Y hay una frase en particular que me ha ayudado mucho al escribir *La vida te ama*. Me habla cada día. Es lo que mi voz interna me diría:

«Permite que la mano amorosa del Universo te guíe».

«Todo lo que he hecho es escuchar mi repique interno y decir sí —me cuenta Louise mientras reflexiona sobre su carrera como escritora y maestra—. Nunca tuve la intención de escribir un libro. Mi primer libro, el librito azul *Heal Your Body* [Sana tu cuerpo], solo era una lista que recopilé. Alguien sugirió que lo convirtiera en un libro. Y dije sí. No tenía idea de cómo publicar un libro, pero en el camino aparecieron manos que me ayudaron. Simplemente fue una pequeña aventura.» No se imaginaba que esa «pequeña aventura» se convertiría en un *best seller* y el catalizador para una revolución en el género de la autosuperación dentro del mundo editorial. La historia de Louise respecto a dar charlas sigue un

patrón similar. «Alguien me invitó a dar una charla y dije que sí. No tenía idea de qué iba decir, pero en cuanto dije que sí, me sentí guiada por el camino.» Primero vinieron las charlas, luego los talleres y luego las juntas llamadas Hayrides. «Unos cuantos hombres homosexuales asistían a mis talleres con regularidad —recuerda Louise—. Luego un día me preguntaron si estaría dispuesta a empezar un grupo para gente con sida. Acepté: “Sí, hay que juntarnos y a ver qué pasa”.» Louise no ni tenía ni idea de hasta dónde la iban a llevar los Hayrides. No tenía ningún gran plan de marketing, no se marcó como meta aparecer en «El show de Oprah Winfrey» y «El show de Phil Donahue».

«Seguí mi corazón.»

Decir Sí es estar dispuesto a presentarte. «La gran pregunta es si vas a poder darle un sí rotundo a tu aventura», dijo Joseph Campbell, autor de *The Hero's Journey* [La travesía del héroe]. El Sí Sagrado tiene que ver con el gran plan para tu vida y no con la ambición; tiene que ver con el propósito. No tiene que ver con el lucro, sino con la pasión. No tiene que ver con ganancia para uno mismo, sino con el servicio. El Sí Sagrado tiene que ver con estar dispuesto a tomar el camino abierto, como lo describió Walt Whitman.

Decir Sí es un acto de fe. A veces no sabemos por qué decimos sí. Todavía no tenemos la imagen completa y, a veces, ni siquiera podemos ver el siguiente paso. Solo después de decir sí se aparece el siguiente. Y solo después de decir sí nos damos cuenta de que en el camino hay ayuda. En el especial de la cadena PBS «The Power of Myth» [El poder del mito], Bill Moyers le pregunta a Joseph Campbell sobre la necesidad de fe cuando seguimos nuestro propósito. En un momento

dado, Moyers le pregunta a Campbell si alguna vez ha tenido la experiencia de ser «ayudado por manos ocultas» durante su propia travesía, a lo que Campbell responde:

Constantemente. Es milagroso... Si sigues tu dicha, te colocas en una especie de vía que siempre ha estado ahí, esperándote, y la vida que deberías estar viviendo es la que estás viviendo. Cuando puedes ver eso, empiezas a conocer a personas que están en tu campo de dicha, y te abren puertas. Yo digo que sigas tu felicidad y que no tengas miedo, y las puertas se abrirán donde no sabías que lo iban a hacer.

Decir Sí es tener una mente abierta. El Sí Sagrado tiene que ver con soltar tu miedo, tu sensación de no ser merecedor, tu escepticismo y tu psicología, y permitir que tu alma te hable. El Sí Sagrado es entregarse. «Desde que puse mi pie en el camino espiritual, es como si yo no hubiera tenido nada más que ver con mi vida. La vida ha tomado el control y me ha guiado a lo largo de todo el camino. Yo no guío. Sigo la orientación», confiesa Louise.

Decir Sí es una travesía, no una meta. Dices sí, no porque estés tratando de llegar a algún lugar, sino porque es lo que está ante ti. En *You Can Create an Exceptional Life* [Puedes crear una vida excepcional], Louise le dice a Cheryl Richardson: «La gente me pregunta con frecuencia sobre cómo empecé Hay House. Quiere saber cada detalle desde el día que comencé hasta hoy. Mi respuesta siempre es la misma: “Contesté el teléfono y abrí la correspondencia. Hice lo que estaba ante mí”». La travesía es la meta.

Decir Sí es estar presente en tu vida. Cuando yo tenía dieciocho años, recibí dos cartas el mismo día. Una era una invitación a estudiar en un programa de tres años en la Universidad de Birmingham; en la otra se me comunicaba que me habían aceptado en un curso de posgrado de periodismo de un año de duración en la Universidad de Portsmouth. Era joven y ambicioso. Quería decantarme por este último, porque sería mucho más rápido, pero todo dentro de mi cuerpo, mi corazón y mi cabeza le dijo sí al barco lento hacia Birmingham. Allí es donde conocí a Avanti Kumar, mi primer mentor; allí es donde inicié mi camino espiritual.

Con frecuencia me he preguntado cómo se habría desarrollado mi vida si no hubiera seguido a mi Sí hasta Birmingham y una vez se lo planteé a Louise, quien me contestó: «Tu Sí siempre te encontrará, dondequiera que estés». Me encanta su respuesta. Para mí, Louise está diciendo que seguir a tu Sí no tiene que ver con llegar a algún lado, tiene que ver con tomar las decisiones correctas, tiene que ver con estar presente, tiene que ver con ser auténtico, tiene que ver con estar dispuesto a ser guiado y tiene que ver con mirar al espejo y que te guste lo que ves. Esa es la travesía.

Asertivo, yo soy

«Las palabras más viejas y cortas, “sí” y “no”, son aquellas que requieren la mayor consideración», parece ser que dijo el matemático griego Pitágoras. Sí y no están entrelazados en la tela de nuestra vida diaria. Son las matemáticas básicas de nuestra psicología. Nuestro pensamiento está compuesto de síes y noes. Estas dos

palabras son nuestro código binario esencial. Las decimos cada día, le dan forma a nuestra experiencia durante todo el día, están detrás de cada elección que hacemos, están en cada decisión que tomamos. Todo es un sí o un no, o quizás, un poquito de ambos.

Recuerdo la primera vez que pensé conscientemente acerca de mi relación con el sí y el no. Tenía veintiséis años y estaba trabajando para la autoridad de salud de la localidad en Birmingham, Inglaterra. Estaba dirigiendo una clínica llamada Stress Busters. El director de Salud Pública preguntó si podría dar un curso sobre asertividad. El psicólogo que lo había dado anteriormente estaba a punto de jubilarse. «Sí», dije. No porque supiera mucho sobre asertividad, que no sabía, pero el tema me interesaba y quería aprender más.

Cuando empecé a investigar sobre asertividad, me di cuenta de que el enfoque principal se centraba en saber decir «no». Leí artículos con títulos como «Cómo decir no», «Decir no con confianza en uno mismo» y «El arte de decir no». También me topé con lemas como «Solo di no» y «“No” significa “no”». Curiosamente, había escasa mención de la palabra «sí». Tras unas cuantas semanas de investigación, presenté mi curso, al que titulé *Assertive, I AM* [Asertivo, YO SOY]. La primera lección se llamaba «El poder del sí». Empecé con un sí porque estaba desarrollando una teoría, que era:

«Mientras mejor seas para decir que sí, mejor serás
para decir que no.»

«La mayoría de la gente empieza con lo que no quiere — explica Louise—. Dice: “No quiero la relación en la que

estoy” o “No quiero el trabajo que tengo” o “No quiero vivir donde estoy viviendo”.» Esto al menos es un comienzo, pero no es tan poderoso como poner tu atención y energía en aquello a lo que le quieres decir sí. Louise advierte: «Mientras más estemos pensando en lo que no queremos, más recibiremos de eso». Esto es una ironía terrible, pero es cierto. Decir «no» puede marcar un nuevo comienzo la primera vez que lo dices, pero no vas a ningún lado hasta que empiezas a decir «sí».

Algunas personas hacen clasificaciones basándose en lo negativo, por así decirlo. «No» es la postura que adoptan ante la vida. Su primera respuesta ante todo es «no» o, cuando menos quizá, pero rara vez «sí». Esto puede deberse a su tipo de personalidad o a una reacción ante su historia. Una vez tuve que asesorar a una clienta llamada Susan. Nuestra segunda sesión fue un cuestionamiento respecto a la pregunta «¿Qué quiero?». Susan dijo: «Puedo pensar en muchas cosas a las que les quiero decir no, pero eso no es lo mismo que saber a qué le quiero decir sí,

¿verdad?». «No», respondí. Susan tenía que ser paciente consigo misma. Finalmente, los síes empezaron a fluir.

Algunas personas dicen sí a demasiadas cosas. Hasta que sepas a qué es a lo que realmente le quieres decir sí, seguirás diciendo que sí a todo lo demás. Esto provocará que experimentes duda interna, que estés dividido entre metas contradictorias, que te distraigas y estés disperso, que sientas que estás en riesgo, que estés exhausto, que realices sacrificios poco sanos y que regales tu poder. Conforme obtienes mayor claridad sobre los Síes Sagrados de tu vida, experimentas una sensación de fortalecimiento y gracia que te ayuda a vivir una vida

realmente bendecida.

Esto nos lleva a la tercera práctica espiritual para *La vida te ama*, una práctica que llamamos *Mi tabla de afirmaciones*.

Práctica 3: *Mi tabla de afirmaciones*

Una tabla de afirmaciones es un autorretrato. Es una presentación de todo a lo cual le digo sí. La forma de tu tabla de afirmaciones depende enteramente de ti, por supuesto. Podrías hacer un *collage* de imágenes dibujadas a mano, o de fotografías recortadas de revistas o sacarlas de internet e imprimidas. Podrías preferir hacer una lista por escrito. Quizá te gustaría hacer un mapa mental. Hagas lo que hagas, límitalo a una página. Creas tu tabla de afirmaciones al escuchar tu interior. Escuchas hasta encontrar tus Síes Sagrados. Estos Síes Sagrados te pertenecen. No son los síes de tus padres o de tu pareja, de tus niños ni de nadie más. No tienen que ver con lo que *deberías* hacer con tu vida; tienen que ver con seguir tu dicha. Afirman lo que amas, en lo que crees y lo que veneras y valoras. Y tienen que ver con que tú vivas tu verdad.

Louise y yo hemos notado que los primeros intentos de la gente por crear una tabla de afirmaciones con frecuencia se centran en tener y obtener. Te animamos a asegurarte de que tus Síes Sagrados sean más que solo una lista de compras. Podrías incluir desarrollar una cualidad como valor, gratitud o capacidad de perdonar, por ejemplo. Quizá quieras ensayar una habilidad como meditación, yoga, pintura o cocina. Pregúntate: «¿Qué quiero aprender?» y «¿Qué quiero experimentar?». Incluye tu

afirmación favorita o un mantra personal, por ejemplo. La clave es expresarte, en cuanto a tu corazón y tu espíritu. Es centrarte en ser más que en hacer. Louise y yo te animamos a dedicarle bastante tiempo a Mi tabla de afirmaciones. Expresate. Sé creativo. Siéntete libre para experimentar. No tiene que ver con que te salga bien y tampoco con crear algo que luzca bien.

Si quieres, puedes compartir tu tabla con un *coach* o un amigo en quien confíes. Es bueno recibir retroalimentación. Tal vez te señalen algo obvio que hayas pasado por alto. Finalmente, asegúrate de que tu tabla de afirmaciones tenga que ver con aquello a lo que le dices sí *hoy*, no algún día en el futuro. Recuerda, no se trata de perseguir la felicidad; tiene que ver con seguir tu dicha.

CAPÍTULO 4

PERDONAR EL PASADO

«El temor ata al mundo. El perdón lo pone en libertad.»

Un curso de milagros

Ha llegado el viento del este. Una tormenta está cayendo en California. San Diego ha sido un desierto durante meses. Ahora, las nubes encapotan la ciudad. Las borrascas siguen llegando. Los árboles en el parque Balboa están temblando desde sus raíces. El viejo aire caliente se ha ido. El poder de sanación de la lluvia es muy bienvenido.

«Espero que llueva todo el fin de semana —me dice Louise—. La lluvia está renovándolo todo.»

Es un viernes por la noche, y acabo de llegar de Londres en avión. El descenso al aeropuerto de San Diego fue muy movido, y el aterrizaje, difícil. Nuestro avión rebotó por la pista antes de detenerse. Se agradece estar sobre la Tierra. Louise y yo estamos sentados en su hogar ante el fuego cálido, poniéndonos al corriente respecto a nuestras mutuas novedades. Estamos contentos de estar juntos y, sin embargo, esta vez parece diferente. Ambos somos conscientes de que estamos a la mitad de nuestra travesía con *La vida te ama*. Hemos sabido siempre que este capítulo representa la médula de este libro. El tema es el perdón.

Escribir un libro nunca tiene que ver solo con escribir un libro. No podría escribir tan seguido como lo hago si eso fuera así: escribir es como mirarse al espejo. Esto es especialmente cierto cuando te centras en temas grandes como la felicidad, la sanación y el amor. Escribir te ayuda a poner atención. Te ayuda a ver lo que hay frente a ti. Cuando sigues adelante con ello, experimentas una sensación de conciencia elevada, igual que en la meditación. Esta nueva conciencia a menudo es perturbadora y liberadora. Sopla a través de ti y reacomoda tus moléculas. Escribir, en el mejor de los casos, te libera.

Ya he estado escribiendo durante varias semanas. Las palabras «La vida te ama» son un espejo. Son mi cuestionamiento, y las estoy llevando profundamente dentro de mi cuerpo, de mi corazón y mis pensamientos. Esas cuatro palabras, «La vida te ama», ahora están firmemente fijadas en mi conciencia. Con frecuencia están ahí para darme la bienvenida al despertar. Aparecen repentinamente en mi mente a lo largo del día. Están cerca, con independencia de lo que esté haciendo. En la cama por la noche, puedo sentir que estas palabras vuelan en círculos por encima de mí, listas para llevarme a dormir.

También he estado controlando mis respuestas ante «La vida te ama». Cada vez que escucho estas cuatro palabras, puedo escuchar que mi alma dice «Sí». A veces es un susurro delicado y otras veces, un grito de júbilo. Con cada Sí me siento físicamente fuerte y profundamente alentado. Sé que la vida está infundiéndome ánimo. Pese a eso, también soy consciente de otras voces que me llaman desde los rincones oscuros de mi mente. Esas

voces son más escépticas. Están llenas de dolor.

«La vida te ama» a ellas les suena como simples palabras, y las palabras son demasiado buenas como para ser ciertas.

—La primera vez que me dijiste «La vida te ama» probablemente no fue la primera vez —le comento a Louise.

—Probablemente no— dice ella, con una sonrisa irónica.

—Me ha llevado tiempo permitirme escuchar esas palabras —confieso.

—No todo el mundo las puede oír —señala.

—A veces suenan como la verdad del Evangelio — expongo—, pero, otras veces, solo se sienten como una afirmación positiva.

—Sé cómo se siente eso —confiesa Louise.

—¿Por qué nos resulta difícil escuchar esas palabras? — le planteo.

—No las creemos —contesta Louise.

—¿Por qué pasa eso?

—No creemos en nosotros mismos.

—¿Por qué no?

—¡Por la culpa!

La culpa es una pérdida de la inocencia. Es lo que experimentamos cuando se nos olvida la verdad básica «Soy digno de ser amado». Viene con el temor básico «No soy digno de ser amado». Es creer no ser merecedores. Cuando perdemos de vista nuestra inocencia, que es nuestra verdadera naturaleza, creemos que no merecemos amor. Anhelamos el amor, pero le damos la espalda cuando llega, porque no nos sentimos merecedores. Nuestra sensación de no ser merecedores es lo que provoca no solo que nos sintamos indignos de

ser amados, sino también que nos comportemos de formas poco amorosas hacia nosotros mismos y hacia los demás. La culpa es un temor de que «Había una vez una época en la que yo era digno de ser amado, pero ya no lo soy». La culpa siempre viene con una historia, y esta puede ser acerca de lo que le hiciste a alguien o de lo que alguien te hizo a ti. Es una historia basada en lo que ocurrió en el pasado. La historia normalmente ya ha terminado y, sin embargo, puede sentirse como un cuento sin final. Nos podemos identificar tanto con nuestra historia de culpa, que tenemos miedo de soltarla.

«¿Quién sería yo sin esta historia y sin esta sensación de no ser merecedor?», nos preguntamos. La respuesta es que de nuevo serías inocente. Te sentirías completamente digno de ser amado.

La historia de culpa es algo con lo que todo el mundo puede identificarse, dado que cada uno de nosotros tiene su propia versión especial de ella: la historia comienza dentro de nosotros, y luego la proyectamos hacia el mundo; es una historia contada dentro de todas las principales mitologías del mundo. El temor básico «No soy digno de ser amado» es nuestra mitología. Lo usamos para juzgarnos, criticarnos y rechazarnos. De esta mitología proviene la superstición, que es el temor de que Dios está juzgándote, de que el mundo no es seguro y de que la vida no te ama.

La historia de culpa siempre se basa en un caso de identidad equivocada. La protagonista de la historia de culpa ha olvidado quién es, ha perdido de vista su inocencia. Al igual que Adán en el Jardín del Edén y la Bella Durmiente, te quedas dormido. Al igual que Edipo y el príncipe rana, sueñas que eres víctima de una

maldición. Al igual que la hija del pescador y Teseo, se te olvida tu linaje. Al igual que el Patito Feo y la Bestia, no puedes ver tu belleza real. Al igual que Odiseo y el hijo pródigo, tienes que realizar una travesía rumbo a casa.

La inocencia existe para siempre en el Ser Incondicionado; sin embargo, el ego, tu identidad equivocada, no lo cree: se siente poco digno y cree en su culpa, cree que si eres suficientemente culpable, puedes comprar de nuevo tu inocencia. Por desgracia, no hay tipo de cambio entre la culpa y el amor. *Ninguna cantidad de culpa puede comprar ninguna cantidad de amor.* La historia de culpa solo termina cuando el protagonista deja de sentirse poco digno. A veces se requiere un ángel, o un príncipe o una princesa, para mostrarte de nuevo tu inocencia. Reclamarla crea sanación para todos, lo cual es un milagro para el ego.

«Ayudar a la gente a sanar la culpa es el trabajo más importante que hago — declara Louise—. Mientras creas que no eres merecedor y sigas haciéndote sentir culpable, te quedas atrapado en una historia que a nadie le beneficia en nada.» Cuando le pregunto a Louise si la culpa tiene algún propósito positivo, me responde:

«La función positiva de la culpa es que te indica que se te ha olvidado quién eres en realidad y que es hora de recordar». Es una señal de alerta, una alarma que suena cuando no estás alineado con tu verdadera naturaleza ni actuando con amor.

—La culpa no sana nada —sentencia.

—Explícame eso, por favor —le pido.

—Sentirte culpable por lo que hiciste, o por lo que alguien te hizo, no hace que el pasado se vaya: la culpa

no hace que el pasado sea mejor.

—¿Estás diciendo que nunca deberíamos sentir culpa?

—No —responde—. Estoy diciendo que cuando sientas culpa o creas que no eres merecedor, debes usarlo como una señal de que necesitas sanar.

—¿Cómo sanamos la culpa, Louise?

—Con el perdón.

Amar a tu niño interno

Louise y yo estamos sentados juntos enfrente de un espejo que cuelga de la pared de su sala de estar. Es un espejo grande (1,5 × 0,9 metros, aproximadamente) y nos reflejamos por completo en él. No hay ningún lugar donde ocultarse. Son las nueve y media de la mañana y nos espera un día completo de conversación y exploración. Louise bebe de su batido verde hecho en casa, que está lleno de bondades. Yo, de mi café, también lleno de bondades. «El café es un sistema de suministro del Espíritu Santo», digo. Presiono el botón de grabar de mi Smartphone. Estamos listos para hablar acerca del perdón.

—El perdón es un tema tan amplio, Louise... ¿Por dónde comenzamos?

—Por amar a tu niño interno —me responde con esa manera de hablar que tiene, como si las cosas fueran conocidas por todos.

—¿Por qué por ahí?

—Hasta que ames a tu niño interno no tendrás idea de lo digno de ser amado que eres, y no verás cuánto te ama la vida —explica.

—Es profundo —comento, mientras tomo un sorbo de café.

—Eso es porque es verdad —dice, con una sonrisa.

Louise Hay es pionera de la terapia del niño interno: ha enseñado a trabajar con el niño interno a individuos y grupos durante cuarenta años, ha escrito acerca de amar al niño interno en sus principales libros y ha publicado meditaciones para sanar al niño interno. En comparación, soy un principiante. He experimentado personalmente un poco de terapia del niño interno, pero eso fue hace mucho. Sabía que llegaríamos a este tema en algún momento, así que me inscribí en un curso de terapia del niño interno. Lo hice para mí, como parte de mi propia travesía con este libro y había asistido a mi cuarta sesión justo antes de volar para estar con Louise.

—Amar al niño interno es lo que nos ayuda a encontrar de nuevo nuestra inocencia —me dice Louise.

—¿Cómo amamos al niño interno? —le pregunto.

—Igual como amas a tu ser adulto —responde.

—Al cesar por completo de juzgarnos a nosotros mismos —apunto.

—Los bebés no son malas personas, nadie nace siendo culpable, nadie no es merecedor —dice Louise con firmeza, como una leona feroz y protectora.

—¿Estás refiriéndote a *todos*?

—Cada bebé es creado a partir de bondad —aclara Louise—. Solo cuando nos olvidamos de nuestra bondad empezamos a sentirnos culpables y poco merecedores.

La pérdida de inocencia nos hace perder de vista nuestra bondad básica. Esta bondad básica es reconocida por muchas tradiciones espirituales y filosóficas. Matthew Fox, fundador de Creation Spirituality, llama a esta

bondad básica nuestra *bendición original*. Se basa en un linaje de bondad básica expuesto por místicos cristianos como Juliana de Norwich, quien escribió:

Así como el cuerpo esta vestido con
prendas y los músculos con la piel
y los huesos con los
músculos y el corazón con el pecho,
así también nosotros, en cuerpo y
alma, estamos vestidos con la
Bondad de Dios y contenidos.

La verdad básica «Soy digno de ser amado» es la que mantiene encendida la llama. Cuando recordamos la verdad básica sobre nosotros mismos, nos sentimos inocentes, nos sentimos merecedores, y nos otorgamos esta bondad el uno al otro. Cuando dudamos de ser dignos de ser amados, nos encontramos con el temor básico «No soy digno de ser amado», que hace que nos sintamos mal con respecto a nosotros mismos. Evoca el mito de ser inadecuados: «No soy lo suficientemente bueno». Las voces en los rincones oscuros de nuestra mente declaran «Soy malo» y «Tengo algo que está mal». Nos sentimos como mercancía dañada, y proyectamos esta culpa en nuestras interacciones con los demás. La vergüenza de nuestro ego oculta la inocencia de nuestra alma.

—Desde que me convertí en padre, noto en qué grado se presiona a los niños para que sean buenos —le digo a Louise.

—Yo también lo noto —conviene.

—La mayoría de los manuales modernos para padres se centran en inculcar el buen comportamiento en los niños.

No confiamos en que estos tengan ninguna bondad innata —manifiesto.

—Si la presión por ser una niña buena y un niño bueno es demasiado grande, puede provocar que nos sintamos indignos de ser amados —advierte.

—Todos esos mensajes de buen comportamiento pueden hacer que quieras tener un *Martes malo*» —apunto.

—¿Qué es un *Martes malo*? —pregunta ella.

—Es un capítulo de *Mary Poppins*. El niño, Michael, está tan harto de tener que ser bueno que se porta mal todo el día —respondo.

—Todos sabemos cómo es eso —dice Louise con una sonrisa.

—Demasiados *deberías* y *debes* bloquean el flujo de la bondad innata —señalo.

—Cuando un padre ha dejado de estar en contacto con su propia bondad, es imposible que confíe en la bondad que vive dentro de sus niños —declara.

Una mañana de sábado de no hace mucho tiempo, mis niños y yo partimos rumbo a una aventura. Teníamos todo el día para dedicarlo a nosotros mismos, dado que Hollie estaba asistiendo a un programa sobre Terapia Biográfica, que crea un mapa de las fases de la vida, incluyendo la temprana infancia. Bo, Christopher y yo salimos en busca del faisán dorado que vive en el Real Jardín Botánico, también conocido como el Jardín de Kew. La mayoría de los miembros de los Amigos de Kew jamás ha visto al faisán dorado, pero nosotros sí, muchas veces.

En el camino, nos detuvimos en nuestra tienda favorita de comida saludable en Kew llamada Oliver's Wholefoods. Bo y yo tomamos deliciosos bocadillos de

las estanterías y los depositamos en una cesta con ruedas de la tienda que llevaba Christopher, que era tan grande como él y que enseguida le costó arrastrar por contener un montón de saludables chucherías. Christopher, como todo un hombre, arrastró la canasta hasta la caja. Insistió en hacerlo todo solo, para lo cual tuvo que emplearse con todas sus fuerzas.

Mientras esperábamos en la fila, listos para pagar, una señora de aspecto amigable que no conocíamos entabló conversación con nosotros. «¿Cómo te llamas?», preguntó, mientras miraba a Bo, quien le respondió. «¿Eres una niñita buena?», le dijo a continuación, pero ella permaneció en silencio. Acto seguido se dio la vuelta hacia Christopher. «Y tú ¿cómo te llamas?», le preguntó. «*Bisterfer*», contestó él con su lengua de trapo propia de un niño de dos años. «¡Oh! ¿Eres un niño bueno?»

La señora de aspecto amigable miró dentro de la canasta de Christopher.

«¡Caramba! —exclamó—. Debéis de haber sido niños muy buenos para que vuestro padre os compre todas esas golosinas.» Me sonrió al decirlo, pero la que no estaba sonriendo era Bo, y yo sabía lo que estaba pensando (no así con respecto a Christopher: deseé que no se estuviera enterando de nada). «Bueno, estoy segura de que son niños muy buenos. Solo los niños muy buenos reciben golosinas», sentenció. Metimos nuestras golosinas en mi bolsa y caminamos hacia afuera de la tienda.

Tras apenas unos cuantos pasos, Bo le dio un firme tirón a mi abrigo.

—Papi, necesitamos hablar —me dijo.

—Ya me he dado cuenta de que lo necesitaríamos —contesté.

—Mira, no quiero ser una niña buena.
—¿Qué te gustaría ser?
—Me gustaría ser una niña linda.
—¿Cómo es una niña linda?
—Es así —me respondió—: cuando salgo, la gente me dice «Eres una niña linda» y lo único que tengo que decir es «Gracias».
—Bo, eres una niña linda —le dije.
—Gracias —me respondió con una gran sonrisa.

Uno de los temas que he estado explorando en mi terapia del niño interno es cómo me presioné a mí mismo cuando era pequeño para ser «un buen niño». Me percaté muy pronto de que a los niñitos buenos no les gritan, no les pegan y de que no se meten en problemas. Tenía la esperanza de que si siempre era bueno, mis padres jamás me dirían: «Estamos tan decepcionados de ti...». Odiaba cuando decían eso. Sin embargo, ser bueno todo el tiempo es un trabajo duro, dado que tienes que suprimir muchos sentimientos, no siempre puedes decir la verdad, a veces tienes que mentir, etcétera. No es fácil.

Tratar de ser un niño bueno es complicado por muchas razones. Para empezar, los adultos tienen diferentes versiones de lo que es *bueno*. Tus padres pueden no estar de acuerdo respecto a lo que es bueno, tus abuelos probablemente no estén de acuerdo con lo que piensan tus padres, tus maestros tienen sus propias ideas, al igual que tus amigos, etcétera. Y de todos modos todo el mundo cambia de opinión a menudo, lo que te provoca enojo: no puedes ganar y es tan injusto... No obstante, te recuerdas a ti mismo que no debes decir nada porque eso no es bueno.

Mientras más tratas de ser un niño bueno o una niña buena, más tienes que disimular, algo que no es inocente: es un intento calculado por ganar amor y aprobación, o simplemente por mantenerse alejado de los problemas. Ser bueno es solo una actuación. Otras actuaciones incluyen ser fuerte («soldadito valiente»), ser servicial («mi pequeño ayudante»), ser amable («mi angelito») y ser un adulto pequeño («una niña mayor»). Más actuaciones incluyen ser un niño invisible, el héroe de la familia, un chivo expiatorio, un chico problemático y el encargado de entretener a los demás.

«Al principio traté de ser una niña buena —me confiesa Louise—, pero eso me trajo una atención no deseada por parte de mi padrastro. Al final, traté de ser una niña invisible para sentirme a salvo.» Sin importar qué actuación elijamos, hace que nos sintamos separados de nuestra bondad básica. El temor básico «No soy digno de ser amado» se transforma en una creencia: «Necesito merecer el amor». Cuando nos identificamos con esta creencia errónea, el amor deja de sentirse natural e incondicional. Por el contrario, tememos que el amor sea un premio que necesite ser ganado, merecido y de alguna manera logrado, pero solo si somos dignos de él. Nuestras actuaciones de la infancia siguen con nosotros en la edad adulta y se convierten en roles que desempeñamos en relaciones. Sin nuestra bondad básica, estamos perdidos, por lo que buscamos amor fuera de nosotros, buscamos a un príncipe o a una princesa que pueda salvarnos de nuestro temor básico de no ser dignos de ser amados. Estamos atrapados en un calabozo de falta de merecimiento, esperando que alguien nos rescate.

En la película *Shrek tercero*, la Bella Durmiente, Blancanieves, Rapunzel, la Cenicienta, Doris —la hermanastra fea— y la princesa Fiona y su madre, la reina Lillian, son encarceladas en la torre por el Príncipe Encantador. Fiona desea que las damas planeen su propia escapatoria. «Chicas, ¡a vuestros puestos!», ordena Blancanieves. Al instante, la Bella Durmiente se queda dormida, Blancanieves se acuesta como si estuviera en un ataúd y la Cenicienta, soñadora, pone una mirada ausente. «¡¿Qué hacéis?!», grita la princesa Fiona. La Bella Durmiente se despierta de golpe y responde: «Esperando a ser rescatadas» y vuelve a dormirse. «¡Debéis de estar bromeando!», dice la princesa Fiona.

En *Pretty Woman*, un cuento de hadas moderno, Julia Roberts interpreta a Vivian Ward, una prostituta de Hollywood contratada por un acaudalado hombre de negocios, Edward Lewis, interpretado por Richard Gere, para que sea su acompañante para algunos compromisos sociales. Lo que era un asunto de negocios pronto se convierte en amor. Lewis cree que está rescatando a Ward, pero esta tiene otras ideas. En la escena final, el príncipe Edward llega en una limusina blanca y llama a la princesa Vivian. Sube por la escalera de incendios para llegar al apartamento de ella. Cuando finalmente llega, le pregunta: «Entonces, ¿qué pasó después de que él subiera a la torre y la rescatara?». Ward responde: «Ella lo rescató a él».

Tanto la víctima como el rescatador están desempeñando un papel en un esfuerzo por ganarse el amor del otro. Pero el caso es que no puede haber finales felices— para siempre en ninguna de estas historias, ni en ninguna de nuestras relaciones, hasta que reclamemos nuestra

bondad básica para nosotros mismos. Todo el mundo puede ayudarnos con nuestra búsqueda. De hecho, necesitaremos ayuda en el camino. No obstante, reclamar nuestra bondad básica finalmente debe ser nuestra decisión. Esta decisión es una travesía en sí misma, una travesía de perdón, una travesía que nos lleva de regreso al amor.

«Amar al niño interno tiene que ver con perdonarnos a nosotros mismos por nuestra pérdida de inocencia y pérdida de bondad —expone Louise—. La verdad es que todos lo hicimos lo mejor que pudimos con lo que sabíamos en cada etapa de nuestra niñez. Y, sin embargo, quizá todavía nos juzguemos y nos castigemos por no haberlo hecho mejor, por haber cometido errores, por abandonarnos a nosotros mismos, por molestar a los demás y por no ser un niño o una niña lo suficientemente buenos. Hasta que nos perdonemos a nosotros mismos, estaremos atrapados en una prisión de resentimiento justo. El perdón es la única forma de salir de esta prisión. El perdón nos libera.»

Louise y yo concluimos nuestra conversación sobre el perdón y sobre amar al niño interno con una meditación frente al espejo. Esta meditación surgió espontáneamente, pero aquí la he reconstruido. Quizá quieras seguirla para tu propia meditación del niño interno. «Animo a todo el mundo a que haga esta meditación frente al espejo —me dice Louise—. ¡Prometo que la pondré por escrito!»

Recomendamos que hagas esta meditación sentado frente a un espejo. Coloca tus manos sobre tu corazón. Respira profundamente. Mírate a través de los ojos del amor. Y háblate con amor.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por todas las veces que he
tenido miedo de no ser digno de ser amado.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por juzgarme
a mí mismo y por no creer en mi bondad.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por no sentirme digno y
por creer que no merezco amor

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por todas las veces que
me he criticado y atacado a mí mismo.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por rechazarme y
por darme por vencido en lo
que respecta a mí mismo.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por dudar de mí mismo
y por no confiar en mí.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Me perdono por mis errores.

Soy digno de ser amado y la vida me ama.
Pido perdón para poder aprender.
Acepto el perdón para poder crecer.
Soy digno de ser amado y la vida me ama.

Perdonar a tus padres

—¿Quién ha sido la persona a la que te ha costado más perdonar? —le pregunto a Louise.

—A mi madre y mi padrastro, pero principalmente mi padrastro.

—¿Cuál fue el mayor regalo que te dio perdonarlos?

—El perdón me liberó —contesta.

—¿Qué quieres decir?

—Bueno, hui de un hogar plagado de violencia física y abuso sexual. Tenía que escapar para poder sobrevivir, aunque cuando lo hice me topé con más problemas, incluyendo más abuso —responde.

—Correr solo te permite llegar hasta cierto punto.

—Sí. Y sin importar cuánta distancia pusiera entre mí misma y mi infancia, y entre mí misma y mi padrastro, no podía escapar —declara.

—Escapar ¿de qué?

—Cargaba con una enorme culpa. Hice lo que hacen todos los niños: me culpaba a mí misma por lo que ocurrió. Me llevé esta culpa a mis relaciones de adulta. Avancé torpemente. Fui una esposa que cumplía con su deber. Viví mi vida lo mejor que pude, pero no estaba plenamente viva —confiesa.

—Estabas funcionando, pero no floreciendo.

—Exactamente. Y después de que mi esposo pidiera el divorcio, ni siquiera pude funcionar. Luego me diagnosticaron cáncer vaginal y fue ahí cuando decidí dejar de correr.

—Para entonces, ¿ya estabas cansada de correr? —quise saber.

—Sí. Y sabía que el cáncer estaba causado por mi

culpabilidad y por mi ira y resentimiento por haber recibido abuso físico, mental y sexual de niña —dice.

—¿Cómo lo sabías?

—Mi repique interno —responde señalándose el corazón—. Por primera vez en mi vida realmente le puse atención a mi voz interna, y me guio hasta la Iglesia de Ciencia Religiosa y a la metafísica y el perdón.

—Y el perdón te liberó.

—Sentí como si hubiera estado usando una de esas etiquetas de liberación de la cárcel que les dan a los prisioneros cuando los ponen en libertad condicional por buen comportamiento, y el perdón fue la clave que significaba que podía quitarme la etiqueta y ser libre —apunta.

—¿Cuál fue tu primer paso hacia la libertad?

—Bueno, primero tenía que dejar de correr. Después tenía que mirarme al espejo y enfrentarme a mi pasado. Lo que pasó con mi padrastro no estaba bien, pero tampoco estaba bien que siguiera castigándome a mí misma por ello —contesta.

—Finalmente, tenemos que elegir entre aferrarnos a los resentimientos y ser libres.

—Sí. Al principio yo no quería perdonar, pero tampoco quería tener cáncer, y quería liberarme de mi pasado —dice Louise.

—Entonces, ¿cómo saliste de la cárcel?

—Leí en *Un curso de milagros* que todas las enfermedades provienen de un estado de falta de perdón y que el perdón puede sanar cada culpa y cada miedo. Le pregunté a mi repique interno si esto era cierto y me respondió: «¡Sí!» —grita jubilosamente.

—Y ¡la verdad te liberará!

—La disposición a perdonar abrió la puerta de la prisión. Salir de la prisión requirió valor y recibí mucho apoyo por parte de algunos maestros y terapeutas excelentes. Me enseñaron que el perdón es un acto de amor por uno mismo. Yo estaba haciendo esto por mí —dice.

—*Un curso de milagros* indica: «Todo perdón es un regalo para ti mismo».

—Tuve que perdonar para liberarme. Así que me perdoné por permitir que la culpa y el resentimiento dañaran mi cuerpo. Me perdoné por no sentirme digna de ser amada. Me perdoné por la culpa que llevaba conmigo. Perdoné a mis padres. Perdoné a mi pasado. Y, a cambio, recibí esta vida, la que ya llevo viviendo desde hace cuarenta años. El perdón me dio la oportunidad de ser Louise Hay y de ser mi verdadero yo. Ese es el verdadero regalo del perdón.

—Amén.

Tu relación con tus padres fue tu primer espejo en esta vida. La capacidad de tus padres de reflejar amor hacia ti estaba influida por cómo de dignos de ser amados se sentían y cuánto permitían que la vida los amara. Lo que tú veías en el reflejo de tus padres era lo que creías que era cierto. Como ese fue tu primer espejo, influye sobre lo que ves en cada otro espejo, y en todas tus otras relaciones. En la travesía de sanación, regresas al primer espejo. Aquí tienes que estar dispuesto a mirar otra vez con ojos nuevos que no estén nublados por juicios, culpa y resentimiento. Con ojos nuevos cambia lo que ves en el espejo, y esos cambios también se reflejan en cada otro espejo.

No debes subestimar la influencia que tus padres han tenido sobre tu vida: tu cuerpo fue creado a partir de sus

cuerpos, te pusieron tu nombre, el que crees que es tuyo... Lo más probable es que su idioma sea tu lengua materna; su nacionalidad, tu nacionalidad... Lo más probable es que su religión sea la tuya desde el nacimiento. Tus opiniones políticas también podrían ser de ellos, al igual que tus prejuicios y tus temores. A pesar de lo enorme que es la influencia de los padres, tampoco debes subestimar el poder sagrado que hay dentro de ti, que te anima a vivir tu propia vida. Una hermosa enseñanza sobre ser padres proviene de Jalil Gibran, el poeta libanés. En su libro *El profeta* nos anima a «conocer los secretos de tu corazón» y a «amarnos los unos a los otros, pero no hacer del amor una atadura». Les recordaba a los padres:

Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son los hijos e hijas del anhelo
de la vida por sí misma.
Vienen a través vuestro,
pero no de vosotros,
Y aunque todavía estén con vosotros,
no os pertenecen.

Con solo unos cuantos cambios en las palabras, este sabio consejo puede ofrecerse a los niños para ayudarlos a vivir su propia vida. Mi forma de reescribirlo dice:

Tus padres no son tus padres.
Son los hijos e hijas del anhelo
de la vida por sí misma.
Vienes a través de ellos, pero no de ellos,
y aunque todavía estén contigo,
no les perteneces.

Tus padres son tus primeros espejos, y también tus primeros maestros.

«Aprendemos mucho acerca de cómo perdonar o no perdonar de nuestros padres — dice Louise—. Por lo general, los niños al principio adoptan las actitudes de sus padres como si fueran suyas propias. Los niños aprenden principalmente por imitación durante los primeros años. Las enseñanzas de tus padres son tu primera biblia, por así decirlo. Algunas de sus enseñanzas te serán útiles, pero no todas. Sin duda, necesitarás desaprender algunas de ellas para poder escuchar tu propia voz sagrada.»

Mientras Louise y yo hemos estado escribiendo este libro, también hemos estado diseñando un programa de cinco días llamado «La vida te ama». Uno de los módulos versa sobre las actitudes familiares y el perdón. En él, exploras lo que tu madre y padre te enseñaron respecto al perdón cuando estabas creciendo. Diseñamos un cuestionario para ayudarte con tu cuestionamiento. He aquí una muestra de las preguntas:

- ¿Tu madre era una persona que perdonara?
- ¿Qué te enseñó tu madre respecto al perdón?
- ¿Cómo manejaba tu madre el conflicto?
- ¿Cómo sanaba tu madre sus agravios?
- ¿Cómo te hacía saber tu madre que todo estaba perdonado?
- ¿Cómo pedía perdón tu madre?

- ¿Tu padre era una persona que perdonara?
- ¿Qué te enseñó tu padre respecto al perdón?
- ¿Cómo manejaba tu padre el conflicto?

- ¿Cómo sanaba tu padre sus agravios?
- ¿Cómo te hacía saber tu padre que todo estaba perdonado?
- ¿Cómo pedía perdón tu padre?

Nuestros padres nos dieron nuestra primera oportunidad para practicar el perdón, lo que es cierto, sin importar cómo de amorosos hayan sido tus padres. La clase acerca del perdón comienza en el momento justo del nacimiento tanto para el padre como para el niño. Esta clase se lleva a cabo las veinticuatro horas del día, siete días a la semana, con tan solo unos cuantos descansos breves, principalmente para dormir. El padre y el hijo son, a la vez, estudiante y maestro. El programa de enseñanza está lleno de nuevo aprendizaje. Hay días buenos y días malos. Y cada día supone otra oportunidad de practicar el perdón.

Donde hay amor, hay perdón. Con amor, el perdón es tan natural que ni siquiera necesita un nombre. El amor es perdón. El amor disuelve los agravios antes de que se conviertan en veneno. El amor te sana antes de que aparezca una herida. El amor enmienda el daño para que no tengas que tomar un camino equivocado. Y, aun así, todos dejamos de estar enamorados, tanto de nosotros mismos como de otros. Se nos olvidan las verdades básicas de que somos dignos de ser amados y de que la vida nos ama. Este olvido nubla nuestra visión y distorsiona nuestro espejo. Y es aquí donde surge la necesidad del perdón.

Cada familia tiene una historia de perdón que es parte del drama humano y de nuestro drama personal. Los padres jamás llegan a convertirse plenamente en su ser ideal y,

por lo tanto, deben aprender a perdonarse a sí mismos si es que quieren crecer para transformarse en hombres y mujeres verdaderamente amorosos. Los niños deben aprender a perdonar a sus padres por ser exactamente como fueron en vez de ser lo que ellos habían idealizado; de no ser así, los niños al crecer no serán adultos sanos que tengan la libertad de convertirse en su verdadero yo. Recuerda: tu relación con tus padres es tu primer espejo. Por consiguiente:

Te haces a ti mismo aquello
por lo que no perdonas a tus padres.
Acusas a los demás de hacer aquello por lo que no
perdonas a tus padres.
Les haces a los demás aquello por lo
que no perdonas a tus padres.
Tus hijos te acusarán de hacerles
aquello por lo que no perdonas a tus padres.

Soltar los agravios

Louise y yo estamos inmersos en nuestro segundo día de conversaciones sobre el perdón. Sigue cayendo lluvia en San Diego. Fuertes ráfagas de viento golpean las ventanas. Las nubes bajas se mueven a través del aire con rapidez. Periódicamente, pequeños parches azules logran abrirse paso entre el cielo gris. El sol está allá arriba por algún lado. Hemos estado dentro de casa la mayoría del tiempo, realizando nuestro trabajo interno, a excepción de una visita a la tienda Whole Foods, para comprar provisiones para la cena. Nuestras conversaciones han sido intensas, repletas de

revelaciones y sanación... Siempre hay algo nuevo que aprender acerca del perdón. Un poco de disposición da para mucho.

—Louise, ¿qué es el verdadero perdón? —le pregunto en busca de revelaciones.

—El perdón es soltar —me contesta.

—Soltar ¿qué?

—El pasado, la culpa, el resentimiento, el miedo, el enojo, cualquier cosa que no sea amor —me dice.

—Suena bien —le comento.

—El verdadero perdón suena bien —conviene ella, sonriendo.

—Entonces, ¿qué nos ayuda a soltar?

—Bueno, en mi caso, lo que me ayudó fue entender la infancia de mis padres — responde.

—¿Qué aprendiste?

—Mi padrastro tuvo una niñez con muchos problemas. Sus padres abusaban de él físicamente. Lo castigaban en repetidas ocasiones porque no le iba bien en la escuela. Tenía un hermano gemelo a quien internaron en un hospital psiquiátrico. Jamás menciono a su madre, quien huyó de Suiza para venir a Estados Unidos a una temprana edad: se escapó, igual que tuve que hacer yo.

¿Cómo te ayudó esa comprensión?

—Entender no justifica lo que ocurrió —dice con énfasis—. Básicamente, me brindó perspectiva. Me ayudó a tenerme compasión y, más adelante, a tener también compasión por él. Más que nada, me ayudó a soltar la creencia de que todo era por mi culpa.

—El perdón realmente es soltar —afirmo mientras permito que esta idea entre en mí.

—Sí, lo es—asiente.

Sanar es una liberación del pasado. El pasado de todo mundo incluye algunos desastres y dolor. Solo hay una forma de sobrevivir a tu pasado, y es practicar el perdón. Sin el perdón, no puedes pasar más allá de tu historia. Te sientes atrapado. Tu vida no está avanzando, porque tú no has avanzado. El presente no puede reconfortarte porque realmente no estás aquí. El futuro parece más de lo mismo porque solo ves tu pasado. En realidad, el pasado se acabó, pero en tu mente no es así y por eso sigues con dolor.

Hasta que perdones, seguirás entregándole tu futuro al pasado. Sin embargo, el perdón te enseña que quien realmente eres no tiene nada que ver con lo que ocurrió en tu pasado: tus experiencias no son tu identidad. Pueden tener un gran efecto sobre ti, pero no te definen. Lo que le hiciste a otra persona o lo que otra persona te hizo no es el fin de tu historia. Cuando puedas decir «No soy mi pasado» y «Estoy dispuesto a perdonar a mi pasado» puedes crear un futuro nuevo. Con el perdón, empieza un nuevo capítulo.

Sanar es una liberación de la culpa. Nos decimos a nosotros mismos: «Si solo lo hubiera hecho de manera diferente» o «Si ellos hubieran actuado de manera diferente», ahora estaría bien». En uno u otro momento, todos hemos deseado haber tenido un pasado distinto. La culpa es una lección sombría, pero no una solución. Cuando te sigues castigando a ti mismo y atacando a los demás, no cambia nada. El perdón no puede cambiar lo que ocurrió en el pasado, pero puede cambiar el significado que tú le das. Por ejemplo, en lugar de castigarte, puedes usar el pasado para resarcir los daños

y ser quien realmente eres. De aquí en adelante, el pasado ya no es una prisión, sino una puerta abierta.

«El perdón me enseñó que por mucho que quisiera que mi pasado fuera diferente, ya se había acabado —me dice Louise—. A través del perdón, pude usar mi pasado para aprender, sanar, crecer y hacerme responsable por mi vida de ahora.» Lo que realmente supone una diferencia en tu vida no es lo que haya ocurrido en el pasado, sino lo que hagas en el presente con tu pasado. «El momento presente es tu punto de poder —afirma Louise—. Solo puedes crear ahora, en este momento.» Con el perdón, cambias tu relación con el pasado, y esto cambia tu relación con el presente y el futuro.

Sanar es una liberación del miedo. *Un curso de milagros* presenta una imagen de lo más gráfica y perturbadora de la mente que no perdona. Un pasaje de la Lección 121, «El perdón es la clave de la felicidad», indica:

La mente que no perdona está llena de temor, y no le brinda al amor ningún espacio para ser lo que es; no hay lugar donde pueda extender sus alas en paz y elevarse por encima de la agitación del mundo. La mente que no perdona está triste, sin la esperanza de obtener descanso o liberación del dolor. Sufre y permanece en pena, asomándose en la oscuridad, sin ver, pero con la certeza de que hay peligro que acecha por ahí.

Sin perdón, el temor no tiene fin.

«Cuando la gente dice “No puedo perdonar” generalmente quiere decir “No voy a perdonar” —asegura Louise—. Y la razón por la que no va a perdonar es porque tiene miedo del perdón.»

La mayoría de los miedos al perdón son lo que yo llamo miedos teóricos. Estos miedos surgen antes de que

practiques el perdón, pero desaparecen una vez que has perdonado. Por ejemplo, el temor de que el perdón te vuelva débil o vulnerable no podría estar más alejado de la realidad. El perdón te libera. De igual forma, el perdón no significa que se te olvide lo que ocurrió en el pasado, sino que no se te olvida vivir en el presente.

Finalmente, el miedo al perdón no es tan aterrador como el miedo a no perdonar: es más aterrador aferrarse a los agravios que soltarlos, seguirte castigando que sanar y despertar. Cargar con agravios es doloroso. Desde luego, tienes que atravesar un duelo por tu pasado. Sin un duelo apropiado, no habrá fin a tu sufrimiento. En cierto momento, sin embargo, no soltar los agravios realmente supone decidir seguir sufriendo. El sufrimiento, en sí mismo, no mejora las cosas ni para ti ni para nadie más. El sufrimiento es una llamada de alerta.

«El presente es el perdón», declara *Un curso de milagros*. En el momento presente, soltamos el pasado. En el momento presente, no le tememos a nada. En el momento presente, no hay culpa. En el momento presente, el significado del pasado puede deshacerse. En el momento presente, nace un nuevo futuro. Con el perdón, recordamos la verdad básica «Soy digno de ser amado». Con el perdón, permitimos que la vida nos ame. Con el perdón, podemos ser una presencia amorosa para la gente que hay en nuestra vida.

El perdón nos brinda una visión hermosa para el futuro. Con el perdón, podemos repartir amor de dentro hacia fuera, hacia nuestra familia, a nuestros amigos, a extraños, a enemigos y al mundo entero. Es así como acabamos con el ciclo del miedo y el dolor, los juicios y la culpa, la venganza y el ataque. Es así como creamos

un futuro mejor para nuestros niños. William Martin, en su libro *The Parent's Tao Te Ching* [El Tao Te Ching para los padres], hace una demostración maravillosa de cómo nuestra autoaceptación y nuestra sanación ayudan a sanar el futuro. Escribe:

¿Cómo aprenden los niños a corregir sus errores?
Al observar cómo corriges los tuyos.
¿Cómo aprenden los niños
a sobreponerse a sus fracasos?
Al observar cómo te sobrepones a los tuyos.
¿Cómo aprenden los niños
a tratarse a sí mismos con perdón?
Al observar cómo te perdonas a ti mismo.
Por lo tanto, tus errores y tus fracasos
son bendiciones,
oportunidades para desempeñarte de la mejor manera
como padre.
Y aquellos que te hacen notar tus errores no son tus
enemigos,
sino los amigos más valiosos.

Práctica 4: *La escala del perdón*

Es un lunes por la mañana, Louise y yo estamos llegando al final de nuestra conversación sobre el perdón. La tormenta ha pasado. San Diego de nuevo está disfrutando de cielos azules despejados y rayos del sol. El aire se siente nuevo, como si nunca antes hubiera sido inhalado. Ha sido un gran fin de semana para nosotros, y ambos sentimos como si ese día fuera un nuevo comienzo. El perdón es un nuevo comienzo. Te conecta con la

totalidad de las posibilidades que existen dentro del amor. Sus efectos pueden ser milagrosos. El perdón te ayuda a obtener claridad respecto a tu pasado, te anima a ser sincero respecto a lo que realmente pasó y a honrar las lecciones, aceptar la sanación y recibir las bendiciones. El perdón te enseña que seguir con dolor no hace que el dolor desaparezca. La culpa y el resentimiento no pueden enmendar daños. Morir no ayuda a los que viven. El perdón es el camino para regresar al amor, que es lo que te ayuda a vivir de nuevo.

«No necesitamos saber cómo perdonar. Todo lo que necesitamos es estar dispuestos a perdonar», declara Louise. Decirle sí al perdón es el primer paso. Cuando afirmas «Le digo sí al perdón», se activa algo en tu interior y comienza la sanación. Tu disposición coordina la sanación y se encarga de que conozcas a la gente correcta y que encuentres la ayuda necesaria sobre la marcha. Si sigues diciéndole sí al perdón, a cada paso en tu camino, tu travesía de sanación te llevará desde el pasado hasta el presente y hacia un futuro completamente nuevo.

Nuestra práctica espiritual para este capítulo se llama *La escala del perdón*. Esta práctica te ayuda a cultivar la disposición necesaria para experimentar las bendiciones del perdón total. *La escala del perdón* se basa en una escala del 0 al 100 por ciento. Empiezas por elegir una persona en la que te vas a centrar. Puedes elegirte a ti mismo, algo que siempre es una buena idea. O puedes elegir a cualquier otra persona, incluso a alguien a quien solo puedas recriminarle una insignificancia. Notarás que no hay nadie en tu vida de quien no tengas siquiera una pequeña queja.

Prepárate como lo harías para una meditación. Encuentra tu centro, respira plenamente y permite que tu cuerpo se relaje. Trae a tu conciencia a la persona en quien vas a centrarte. Cuando estés listo, pregúntate: «Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto he perdonado a esta persona?». Registra tu primera respuesta a esta pregunta. Sé sincero contigo mismo. Aquí la meta no es ser bueno, ni hacerlo correctamente, ni ser espiritual ni ser amable. No estás tratando de desempeñar un papel. Quieres liberarte. Toda respuesta es una buena respuesta, porque te da algo con que trabajar.

Imaginemos que te has elegido a ti mismo como la persona en la que centrarte. Y digamos que tu puntuación es del 72 por ciento. Primero, fíjate en cómo es estar en un 72 por ciento. ¿Estar en un 72 por ciento cómo afecta la manera en que vives tu vida? ¿Cómo afecta tu felicidad, tu salud y tu éxito? ¿Estar en un 72 por ciento cómo afecta tus relaciones con los demás, esto es, tu capacidad de alcanzar la intimidad, de confiar y de perdonar? ¿Estar en un 72 por ciento cómo afecta tu relación con la comida, con la abundancia, con el dinero, con la creatividad y con tu espiritualidad?

Ahora viene el siguiente paso. En tu mente, eleva el número desde 72 hasta 80 por ciento. Puedes hacerlo de uno en uno por ciento cada vez, si lo prefieres. Una vez que llegues al 80 por ciento, afirma: «Estoy dispuesto a perdonarme en un 80 por ciento». Di esto unas cuantas veces y controla tus respuestas. Fíjate en cualquier sensación física, cualquier sentimiento y cualquier pensamiento. Quédate aquí hasta que te sientas cómodo. Y luego sigue subiendo por la escala, hasta el 85 por ciento el 90 por ciento el 95 por ciento...

Cada paso que des en *La escala del perdón* te ayuda a soltar el temor básico «No soy digno de ser amado» y experimentar la verdad básica «Soy digno de ser amado». Cada paso te ayuda a ver que la vida te ama, y que la vida quiere que estés libre de culpabilidad, dolor y miedo. Cada paso te ayuda a experimentar sanación, gracia e inspiración que te beneficiarán a ti mismo y a los demás. Imagínate estar en un cien por cien y decir «Estoy dispuesto a perdonarme en un cien por cien». *La escala del perdón* tiene que ver con tu disposición a soltar los bloqueos que impiden el perdón y con experimentar amor. En cierta forma, estás ensayando el perdón. Es un acto de la imaginación. Sin embargo, la imaginación es muy poderosa. «La imaginación lo es todo. Es el avance de lo que la vida va a traer», dijo Albert Einstein. Y así es.

Te recomendamos usar *La escala del perdón* para evaluar tu nivel de autoperdón y perdón hacia los demás. Pregúntate:

- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto me he perdonado a mí mismo?
- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto he perdonado a mi madre?
- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto he perdonado a mi padre?
- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto he perdonado a mi hermano o hermana?
- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto he perdonado a mi amigo, expareja o vecino?
- Del 0 al 100 por ciento, ¿qué tanto los he perdonado a todos?

Siempre comienza con la pregunta «Del 0 al 100 por

ciento, ¿qué tanto he perdonado [a mí mismo o nombre de una persona]?». Empieza con el primer porcentaje que hayas pensado y comienza tu recorrido por la escala a partir de ahí. Incluso un cambio del 1 por ciento en *La escala del perdón* te ayudará a soltar el pasado y crear un futuro mejor.

Te animamos a hacer este ejercicio una vez al día durante siete días. A lo largo de esos siete días, fíjate en qué sucede en tu vida. Fíjate en cómo estás presentándote, en cómo responde la gente ante ti, en los pequeños milagros. Una razón por la cual la gente con frecuencia describe el perdón como un milagro es que cuando perdonas a una persona o a una cosa, parece que cambia tu relación con todos y con todo.

Louise y yo creemos que *La escala del perdón* es un ejercicio poderoso. Por consiguiente, recomendamos firmemente que no hagas este ejercicio a solas si has experimentado algún trauma en tu pasado. Asegúrate de conseguir el apoyo de un amigo de confianza, un terapeuta o un *coach*. Siempre sé delicado contigo mismo. El perdón es una expresión de amor, y debe ser un proceso amoroso. El amor es el poder sanador que nos lleva de regreso hasta nuestra inocencia. El amor es la travesía rumbo a casa.

CAPÍTULO 5

SER AGRADECIDO, AHORA

«Despertarse al amanecer con un corazón alado y dar gracias por otro día de amor.»

JALIL GIBRAN, *The Collected Works* (Antología)

Adivina qué es lo primero que Louise Hay hace cuando se levanta cada mañana. Bueno, no es cepillarse los dientes ni ir al lavabo y tampoco bailar la rumba. No digo que no haga ninguna de esas cosas cada mañana, pero no es lo primero que hace. «Al despertar, antes de abrir los ojos, me gusta darle las gracias a mi cama por una noche de sueño reparador», reconoce Louise. Yo te pregunto, querido lector, ¿a quién más conoces que haga algo semejante? Imagínate comenzar cada día con gratitud, incluso antes de abrir los ojos.

—Louise, eres la única persona que conozco que le da las gracias a su cama por una noche de sueño reparador —le confieso.

—Bueno, me alegro por ti de que finalmente hayas conocido a alguien que lo haga —me dice.

—No es muy normal, ¿o sí? —bromeo.

—No me interesa ser normal —replica ella.

—Lo normal está sobrevalorado —sentencio.

—Eso creo —afirma Louise.

—Entonces, ¿cuándo empezaste a darle las gracias a tu cama por una noche de sueño reparador?

—Oh, no lo sé —responde, como si lo hubiera estado

haciendo desde siempre.

—¿Fue hace treinta, cuarenta años? —insisto.

—Hubo un tiempo en que me despertaba y pensaba: «¡Oh, mierda! ¡Otro día!»,

—me cuenta con una gran carcajada.

—¡Esa sí que es una afirmación poderosa!

—Sí, y ¡entonces tenía un día de mierda! —dice.

Louise empieza su día con gratitud. «Es una gran manera de comenzar el día», asegura. Sin embargo, al igual que con las afirmaciones, no solo hace un ejercicio de gratitud de diez minutos y luego sigue adelante con su día. Se encarga conscientemente de llevar la gratitud consigo misma a su día. Tiene recordatorios por todos lados. Debajo del espejo que está colgado en la pared de su cocina hay un letrero con letras doradas que reza «¿Qué agradeces hoy?». Louise practica la gratitud con gran conciencia, y con alegría expresa su gratitud por todos y por todo.

—Louise, ¡te he estado observando!», —le revelo.

—¿Sí? —responde con timidez.

—Sí. Y veo que estás en un diálogo constante con la vida —le digo.

—¿Lo estoy? —me pregunta.

—Sí. Hablas con tu cama, con tu espejo, con tu taza de té, con el plato hondo que usas para el desayuno, con tu ordenador, con tu coche, con tu ropa... Hablas con todo.

—Sí, lo hago —declara con orgullo.

—Y lo que principalmente dices es: «Gracias».

—Bueno, agradezco que mi coche funcione bien, y que mi ordenador me conecte con mis amigos y que mi ropa me haga sentir bien —confiesa.

—Creo que vives una vida encantada —le comento.

—Estoy bendecida —afirma.

Louise no siempre se ha sentido bendecida. «Hubo una época en la que no estaba agradecida por nada —reconoce—. No se me hubiera ocurrido practicar la gratitud porque no creía tener nada por lo cual estar agradecida.» Recuerda cómo su primer ejercicio de gratitud fue como probar una nueva afirmación. Ella no lo sentía como algo real, y no parecía funcionar. Sin embargo, eso pronto cambió. «La gratitud me abrió los ojos ante una nueva manera de ver el mundo —explica—. Al convertir la gratitud en una oración diaria (“Gracias, vida; gracias, vida”) aprendí de nuevo a confiar en la vida. Me volví a sentir digna de ser amada, y empecé a ver que la vida realmente sí me ama.»

Escuchar a Louise hablar sobre la gratitud me recuerda algo llamado *confianza básica*. La confianza básica está entretejida en la tela de nuestro Ser Incondicionado. No solo es un estado de ánimo, sino una manera de ser. La confianza básica permite que el ave del alma extienda sus alas y vuele. El ave del alma confía en el aire. Fuerzas invisibles la sostienen. Siente la Unidad, la unidad con todo. Recuerda que

«Soy amada». Sabe que «Soy digna de ser amada». Conforme nos olvidamos del Ser Incondicionado, percibimos una duda básica, o desconfianza. La duda básica surge a raíz de la separación que percibimos. Nos preguntamos: «¿Soy amado?». Tememos al «No soy digno de ser amado».

La confianza básica es esencial en la infancia temprana. En su texto clásico *Childhood and Society* [Infancia y sociedad], Erikson identificó ocho etapas de desarrollo psicosocial, cada una fundamentada en la conclusión

sana de las etapas previas. La primera etapa, «Confianza básica contra desconfianza», ocurre entre el nacimiento y los dos años de edad. La confianza básica es impulsada y reforzada por las figuras paternas (del padre y la madre) amorosas y atentas. La desconfianza surge a partir de figuras paternas consistentemente no amorosas o no atentas. Si no se resuelve, la desconfianza después puede llevar a una *crisis de identidad*, un término acuñado inicialmente por Erikson.

Como escribe D. W. Winnicott, el psicólogo y pediatra inglés que fue pionero en cuanto a la teoría del apego en el desarrollo infantil: «Al principio [un bebé] necesita vivir dentro de un círculo de amor y fuerza». Winnicott reconoció que la confianza básica y un entorno seguro son esenciales para que un niño experimente lo que él denominó «una sensación de ser», que es una experiencia de estar vivo que es primordial dentro de lo que Winnicott llamó el Verdadero Yo (es decir, el Ser Incondicionado). Sin este apoyo, un Falso Yo reemplaza al Verdadero Yo y actúa como una máscara de comportamiento, una defensa contra un ambiente que no se siente seguro ni amoroso.

El maestro espiritual A. H. Almaas ha escrito ampliamente acerca de las

«propiedades sanadoras» de la confianza básica tanto en la niñez como en la edad adulta. Describe la confianza básica como una sensación de estar «sustentado por la realidad». Dice que la confianza básica nos enseña que «la vida fundamentalmente es benévola» y nos ayuda a soltar las imágenes, las identificaciones, las creencias y las ideas falsas que provocan que nos sintamos indignos de ser amados y poco merecedores. Considera que la

confianza básica es una fe en una «fuerza optimizadora» que nos ayuda a interactuar con la vida y a ser «valerosos y auténticos».

En su libro *Facets of Unity* [Facetas de la unidad], Almaas escribe:

Si realmente tenemos esta confianza, esta profunda relajación interna, se hace posible vivir nuestras vidas a partir del amor, a partir de una apreciación por la vida, a partir de disfrutar lo que el universo nos proporciona y a partir de tener compasión y bondad por los demás y por nosotros mismos. Sin ella, vivimos nuestras vidas a la defensiva, en conflicto con los demás y con nosotros mismos, y solo nos centramos en nuestra persona, por lo que somos egoístas. Encontrar nuestra confianza básica es reconectarnos con nuestro estado natural del cual nos hemos separado.

—Me gusta cómo suena lo de la confianza básica — declara Louise, mientras me escucha hablar al respecto.

—A mí también —le digo.

—¿Crees que la confianza básica existe en todos nosotros? —pregunta.

—Sí.

—¿De dónde proviene esta confianza?

—De la Unidad, que es nuestro hogar —respondo.

—¿Qué le pasa a la confianza básica?

—En realidad nada —contesto—. Realmente nunca se rompe. Siempre está con nosotros, pero nuestra percepción la oculta.

—Como las nubes que tapan el sol —apunta ella.

—Practicar la gratitud es una manera de hacer que el sol vuelva a salir — sugiero.

—La gratitud me ayudó a volver a decirle «sí» a mi vida —manifiesta Louise.

—La gratitud nos ayuda a confiar de nuevo —añado.
—De la Única Inteligencia Infinita proviene todo lo que necesitamos —continúa Louise—. Toda la orientación, toda la sanación y toda la ayuda. Y por ello estoy de lo más agradecida.
—Amén —digo.

El regalo de todo

Mi fecha de inicio para escribir este libro era el 21 de enero. Había marcado esta fecha en el calendario ya en octubre, lo que me proporcionó el tiempo necesario para crear un espacio en mi agenda para poder escribir sin distracciones. Apenas unos cuantos días antes de que tuviera programado empezar, pasó algo inesperado: me desperté con dolor en el trasero, me dolía el glúteo izquierdo. El nervio que bajaba por mi pierna izquierda estaba rígido. Traté de seguir adelante como de costumbre, pero no pude. Acudí a la consulta de un fisioterapeuta y también fui a dos sesiones con un quiropráctico. Traté de hacer que el dolor se fuera, pero empeoró.

Para cuando me senté a escribir, tenía mucho dolor físico. Los músculos en mi glúteo izquierdo tenían nudos y moretones. Sentía que una línea de fuego subía y bajaba por el nervio ciático de mi pierna izquierda. Mi cuerpo estaba cubierto por un sudor ligero constante. Cargaba con mi cuerpo como si fuera un animal herido. Tenía miedo de no poder escribir. Mi fecha tope no me permitía ningún retraso. Afortunadamente, el dolor se hizo más leve mientras escribía, a lo que contribuyó sentarme sobre

unos cojines blanditos. Reservé unas cuantas sesiones más con mi fisioterapeuta y con un quiropráctico craneosacral. Realmente necesitaba que el dolor remitiera, pero seguía empeorando.

«¿Por qué?», me pregunté. Tenía buena salud física. No me había caído de la cama. No me había quedado baldado al practicar una postura de yoga. Definitivamente tenía que escribir el libro en esas fechas, así que el momento en que apareció mi lesión resultaba inapropiado y significativo. Intenté ignorarlo, pero reclamaba mi atención. Recé para que se quitara, pero seguía ahí. Finalmente, se me ocurrió que esta lesión no era una interrupción a lo que tenía programado; *era* lo que tenía programado. Necesitaba darle tratamiento con una actitud más sanadora. Y ¿con quién sería mejor hablar que con Louise Hay? Dos días después, Louise y yo hablamos por Skype. Le conté lo de la ciática. Estuvo de acuerdo en que el momento en que se presentó era significativo. «Cada libro que escribo es una travesía de sanación», me dijo. Eso también es verdad en mi caso. Todos mis libros me han llevado por travesías que nunca se desarrollaron de acuerdo con el plan. Por lo menos no de acuerdo con mi plan consciente. Con frecuencia me tenía que perder para encontrar mi camino, pero en cada travesía encontré tesoros inesperados y felicidad.

—Bueno, ¿cómo llevas lo de tener ciática? —me preguntó Louise.

—No lo deseo y no me gusta —contesté.

—Entonces quieres que se te quite —dedujo.

—Sí.

—¿Tienes miedo?

—Sí.

—¿De qué?

—Tengo miedo de engordarme por no poder hacer ejercicio —respondí—. No es algo muy profundo, lo sé, pero ¡es lo primero que se me viene a la mente!

—No juzgues el temor —me aconsejó.

—Gracias —le dije, agradecido por la orientación.

—¿De qué más tienes miedo? —quiso saber ella.

—Tengo miedo de que dure para siempre.

—Tienes miedo de sentirte atrapado —supuso.

—Sí.

—Bien. Lo primero que necesitas es disolver este temor —me dijo.

—¿Cómo lo hago? —le pregunté.

—Con amor —contestó.

Mi actitud había estado llena de juicios. Había tratado la ciática como si fuera un problema. Me sentía como si algo en mí estuviera mal, lo consideraba un episodio negativo, estaba rechazando la experiencia, no estaba abierto, sino ocupado y tenía miedo. Y sobre la marcha recopilé unos cuantos temores adicionales. Cuando le conté a un amigo lo de mi ciática, me dijo que su padre había tenido que dejar de trabajar debido a un ataque. Otro amigo me contó que su novia había tenido ciática desde que era adolescente y que no había encontrado ningún remedio, por lo que aún la padecía.

Louise me animó a cambiar mi actitud con respecto a la ciática. «No convirtamos esto en un problema —me recomendó—. Afirmemos que de esta situación solo provendrá lo bueno.» Con ayuda del sabio consejo de Louise, dejé de juzgar. Empecé a tratar la ciática como una experiencia, no como un problema. Y decidí no resistirme ante la ciática, sino trabajar en cooperación

con ella, y muy pronto me di cuenta de que tenía menos miedo. El dolor también empezó a ceder. A lo largo de la semana siguiente, pasé de un cien por cien de dolor a un 90 por ciento y, a la otra, a un 75 por ciento.

Louise también me animó a escoger cuidadosamente mis palabras al hablar sobre la ciática. «Cada célula de tu cuerpo responde ante lo que piensas y lo que dices», me advirtió. Las afirmaciones negativas pueden extenderse como un virus cuando estás enfermo o infeliz. «¿Cómo estás?», te preguntan tus amigos. «No estoy bien», te lamentas. «Tengo dolor», afirmas. Pronto, todos ellos saben que estás mal, y luego te llaman con regularidad para que les vayas informando. «Todavía estoy enfermo»,

«Hoy me duele más», te quejas. De repente estás mandando cientos de estos tuits mentales cada día, y tu cuerpo los está leyendo todos.

En su libro *Heart Thoughts*, Louise escribe: «El cuerpo, al igual que todo lo demás en la vida, es un espejo de tus pensamientos internos y creencias». Nos enseña que una actitud sanadora tiene que ver con ser receptivos ante los mensajes del cuerpo. «El dolor con frecuencia es una señal de que no estás escuchando un mensaje —me comentó—. Por lo tanto, empieza por afirmar: “Estoy dispuesto a recibir el mensaje”. Presta atención y permite que tu cuerpo te hable. Discúlpate por ignorarlo y dile que ahora eres todo oídos. Agradece que tu cuerpo esté tratando de decirte algo. Tu cuerpo no está tratando de dificultarte las cosas, sino de ayudarte. Tu cuerpo no está en tu contra; te está enseñando cómo amarte y cómo permitir que la vida te ame.»

Hace unas cuantas semanas, en un avión que me llevaba a

San Diego para ver a Louise, leí *When Things Fall Apart* [Cuando todo se derrumba], de Pema Chödrön, una maestra budista tibetana. Cita a uno de sus alumnos, quien dijo: «La naturaleza de Buda, ingeniosamente disfrazada como temor, nos patea el trasero hasta que nos volvemos receptivos». Este mensaje me pareció bastante apropiado para mi trasero (fíjate cómo no utilicé la palabra «dolor») y para mí. Durante esa visita a Louise, ella me animó a escuchar el mensaje de parte de la ciática. Tuvimos algunas largas conversaciones respecto a soltar el antiguo dolor, perdonar las antiguas heridas, vivir en el presente, ser más receptivo y, por supuesto, dejar que la vida me ame.

De manera lenta, pero segura, he estado haciendo amistad con mi ciática. Una mañana, durante una meditación, una pregunta se apareció de golpe en mi mente:

«¿Cómo me comportaría si no le tuviera miedo a esta ciática?». Reflexionar sobre esta pregunta calmó la inflamación en mi sistema nervioso. Mi cuerpo se sentía más cómodo. Los niveles de sensación bajaron de nuevo hasta un 60 por ciento, y luego hasta un 50 por ciento y después hasta un 45 por ciento. Ahora tenía menos miedo y estaba más abierto ante la orientación y la inspiración.

—Lo primero que quiero que hagas cada mañana es que le des las gracias a tu cuerpo por todo lo que está haciendo para sanarse a sí mismo— me indicó Louise.

—Lo siento, no puedo hacer eso —repuse.

—¿Por qué no?

—Bueno, lo primero que hago cada mañana es darle las gracias a mi cama por una noche de sueño reparador

—¿Quién te enseñó eso? —preguntó mientras reía.

—Alguien a quien amo y respeto mucho.

—Bueno, a mí me suena como si fuera una persona muy sabia —dijo Louise con una sonrisa.

—Lo es —admití.

—Siempre recuerda que tu cuerpo quiere sanar. Y cuando le das las gracias a tu cuerpo por todo lo que está haciendo, eso realmente ayuda a que tu cuerpo sane —afirmó.

Louise me recetó una de sus afirmaciones favoritas: «Escucho con amor los mensajes de mi cuerpo». Me llevé esta afirmación hasta mi meditación diaria. Muy pronto apareció un nuevo plan de acción. Me sentí guiado de tal modo que tuve una serie de sesiones con mi buena amiga Raina Nahar, una maestra de reiki y sanadora de Londres. Mi fisioterapeuta me animó a empezar a practicar pilates. Encargué un reformador, una máquina de aspecto aterrador, pero muy eficaz para trabajar la resistencia utilizada para el entrenamiento de pilates clásico.

Llegó unos cuantos días después. Seguí dos recomendaciones que unos amigos me dieron y fui a ver a un osteópata de la localidad, Finn Thomas, y a un nuevo fisioterapeuta, Alan Watson: ambos me ayudaron a hacer avances significativos en la sanación de la ciática.

Incluso con este nuevo horario y con todas las citas y la incomodidad, todavía pude escribir este libro, cumpliendo a tiempo con cada fecha máxima de entrega que había en el camino. Mientras escribo estas palabras, las sensaciones de mi nervio ciático se han seguido calmando. Todavía tengo algunos mensajes a los que necesito prestar atención. Escribir *La vida te ama* me ha ayudado a amarme a mí mismo en una nueva forma. También me ha ayudado a ser más abierto y receptivo a

permitir que la vida me ame. Es una travesía que agradezco haber emprendido.

El camino de la confianza

—Yo no tenía una actitud sanadora al principio de detectarme el cáncer —confiesa Louise.

—¿Cuál era tu actitud? —le pregunto.

—Tenía mucho miedo.

—¿De qué tenías miedo?

—El cáncer era una sentencia de muerte hace cuarenta años —responde.

—¿Así que tenías miedo de morirte?

—Sí. Y también tenía muchas supersticiones.

—¿A qué te refieres?

—Bueno, creía que el cáncer era signo de que yo era una mala persona y de que todo lo que había hecho en mi vida había sido un error —me dice.

—¿Cómo cambiaste tu actitud?

—Recibí mucha ayuda sobre la marcha.

—Ninguno de nosotros sana solo —señalo.

—La disposición a sanar fue el verdadero milagro —afirma.

—¿Cómo?

—Cuando estuve lista para hacer lo que se necesitara para sanar, me parece que fui guiada justamente hasta la gente correcta.

—¿Puedes darme un ejemplo?

—«En *You Can Heal Your Life*, cuento la historia de cómo después de aprender sobre reflexología quise encontrar a alguien que la practicara. Una noche asistí a

una serie de charlas de la localidad. Generalmente me sentaba en primera fila, pero esa vez me sentí obligada a sentarme atrás. No quería hacerlo, pero algo dentro de mí me forzó a hacerlo. En fin, en cuanto me senté, llegó un hombre y tomó asiento junto a mí. Era reflexólogo, y hacía visitas a domicilio. ¡Así que reservé hora con él!

—Eso es hermoso —observo.

—Como si fuera por casualidad —continúa— libros maravillosos me cayeron en el regazo, escuché conversaciones en mi vecindario y conocí a toda clase de personas interesantes.

—Estabas siendo guiada por un camino.

—Sí. Por el camino de la confianza, y todo ocupó el lugar que le correspondía para mí.

—¿Qué crees que era lo que te estaba guiando por este camino?

—Mi repique interno —dice Louise, mientras señala su pecho.

—¡Gracias a Dios por el repique interno! —exclamo mientras sonrío.

—Pronto aprendí a confiar en mi repique interno por todos los pequeños milagros y coincidencias que estaba experimentando —me dice.

—Suena como si el gran plan estuviera cuidándote.

—Sí. Y después de seis meses, mis médicos confirmaron que el cáncer estaba remitiendo. Yo sabía, sin duda alguna, que el cáncer se había ido de mi mente y de mi cuerpo.

En 1999, escribí un libro sobre crecimiento y evolución personal titulado *Shift Happens!* [¡Los cambios ocurren!]. En él exploré el poder de la confianza y cómo esta puede ayudarnos a atravesar las mejores y las peores

épocas. Al escuchar a Louise contar su historia, recordé cómo la confianza puede transformar una mentalidad de miedo en amor y cómo un camino de confianza puede llevarnos por travesías de sanación profundas y maravillosas. Un par de años después de haber escrito *Shift Happens!* recibí un correo electrónico de una lectora llamada Jenna, quien me habló acerca de su propia travesía de sanación. Esto es lo que escribió:

Estimado doctor Holden:

Soy una mujer de cuarenta y dos años que vive en la ciudad de Nueva York. Hace unos cuantos meses (ahora siento como si hubiera sido hace años) me diagnosticaron un cáncer de mama. Mi mundo se detuvo. De repente me encontré en el infierno. Ha sido una travesía larga. Me ha ayudado mucha gente en el camino. Se han obrado milagros, muchos milagros. Uno de ellos fue encontrar su libro un día sobre un asiento vacío del metro.

Recuerdo que cuando agarré su libro una voz en mi cabeza dijo: «Esto es un regalo para ti». Le eché un vistazo al título, y sonreí. El título era perfecto, ya que resumía cómo me sentía con respecto a mi vida. «Esto es exactamente lo que necesito en este momento», me dije. Leí y releí su libro a lo largo de las siguientes semanas. Lo llevaba siempre en el bolso cuando salía; lo tenía en la mesilla de noche, al lado de mi cama. Me lo llevaba cuando iba al médico... Ha sido un auténtico amigo para mí.

Ayer, recibí de boca de mi médico la noticia de que todo va bien. De nuevo estoy bien, pero de manera diferente. Ahora estoy bien de mi alma, no solo de mi cuerpo. Toda esta experiencia me ha ayudado a verlo todo de forma distinta. Quiero decir *todo* de forma distinta, ¡incluso el título de su libro! Mire, creí estar leyendo un libro llamado *Shit Happens!*^[1] [¡Ocurren cosas de mierda!] ¡El título era perfecto! Cada día, al menos diez veces al día, tomaba *Shit Happens!* y leía otro capítulo. Incluso se lo recomendé a todos mis amigos.

Fue justo ayer, sentada en el metro de camino a casa después de ir al médico saqué *Shit Happens!* y me di cuenta de cuál es el verdadero título de su libro.

¡Me gusta este nuevo título! El título es perfecto.
Resume cómo me siento con respecto a mi vida.
Gracias,
JENNA

«Tener miedo es una señal certera de que estás confiando en tu propio ego», escribí en *Shift Happens!* (escrito con f). El ego, que es tu sensación de un yo separado, lucha por entender la confianza porque la confianza solo se siente en alineación con tu alma. En *Shift Happens!* escribí:

Para el ego, la confianza se siente como caminar sobre una plancha. Es una marcha hacia la muerte. Esto es porque la confianza te lleva más allá de las percepciones de tu ego hasta un campo de mayores posibilidades. La confianza invoca lo más elevado que hay en ti. Te da acceso al potencial ilimitado de tu Ser Incondicionado. Con confianza, todas las cosas son posibles.

La confianza no es solo pensamiento positivo, sino una forma de ser. En su máxima expresión, es una cualidad de conciencia que le pertenece a tu Ser Incondicionado. La confianza te muestra que cuando tu vida está desmoronándose, no eres *tú* quien está desmoronándose. La esencia de quien eres siempre está bien. Lo que se desmorona es tu sentido del yo, tu ego, y sus planes, esperanzas y expectativas respecto a cómo deberían ser las cosas. «Las vidas se desmoronan cuando necesitan ser reconstruidas», escribe Iyanla Vanzant, en *Peace from Broken Pieces* [Paz a partir de trozos rotos].

Cuando me preparaba para escribir este capítulo, recibí la noticia de que mi querida amiga Sue Boyd había ingresado en el Hospital de Bristol. Estaba en coma, le habían diagnosticado encefalitis y era poco probable que

viviera. Los médicos nos informaron de que si milagrosamente recuperaba la conciencia, sufriría daño cerebral severo. Los amigos de Sue inmediatamente organizaron un círculo de oración. Tras unos cuantos días, nos comunicaron que estaba despierta. Fui al Hospital de Bristol en cuanto pude y, al llegar, me invadió una sensación extraña: tenía miedo de cómo me la iba a encontrar. Al entrar en su habitación, todos mis temores se disiparon: Sue estaba sentada en la cama, flanqueada por dos enfermeras que se reían de algo que ella les había contado. «¡Caramba, viejo amigo, qué alegría verte!», exclamó sonriendo en cuanto me vio. Sue y yo nos conocemos desde hace veinte años. Ella es el amor encarnado: todo el mundo que la conoce estaría de acuerdo con esta descripción. Es una amiga del alma. Hemos compartido juntos buena parte de nuestras travesías espirituales. Mientras estuve con Sue ese día, la vi dar sus primeros pasos tambaleantes con la ayuda de sus enfermeras. «Me da la sensación de que las piernas no me responden, como si no fueran mías», les comentó. Escuché la historia de Sue acerca de lo que había ocurrido. «¡Vaya sorpresa! — confesó—. Nunca pensé que podría pasarme algo así.» Más adelante, me dijo con gran énfasis: «Confío en que hay un plan más elevado, con beneficios, y estoy plenamente preparada para aceptarlo». Cuando le mencioné lo valiente que yo pensaba que ella era, repuso: «Realmente no es valentía, es confianza. Lo único que puedo hacer es confiar». Durante nuestra conversación, compartí algo que el maestro espiritual Ram Dass una vez declaró cuando estábamos hablando acerca de la confianza:

La confianza es la conciencia de que quien crees ser no
puede manejar tu vida,
pero quien eres en realidad sí puede y lo hará.

Le conté a Sue que estaba a punto de escribir un capítulo sobre gratitud en el que iba a incluir algo respecto a la confianza. Antes de irme, le dejé una de las Tarjetas de Sabiduría de Louise Hay que llevan impreso el mensaje: «Confío en la inteligencia que está dentro de mí». Sue sonrió cuando lo vio. «El amor es lo único que realmente importa», sentenció, con veinticuatro electrodos de electroencefalografía pegados a la cabeza. «Ya lo sabías, Sue», le dije. El monitor de electroencefalografía registró la risa alegre de mi amiga. «Sí, es verdad — admitió—, pero ahora realmente lo sé.» La mirada de Sue revelaba que había experimentado algo grande. «Sé cómo es ser yo sin un cuerpo —me dijo— y, créeme, es puro amor.»

El ahora sagrado

En nuestra casa Bo y Christopher son los primeros en despertarse por la mañana. No se esperan a que salga el sol, no necesitan un despertador y siempre están listos para irse. Con sus cuerpecitos gateando sobre nuestra cama, acostumbran a sacarnos a Hollie y a mí de nuestro sueño tranquilo.

—¡Despiértate, papi! —grita Bo.

—¡Vamos, papi! —hace lo propio Christopher.

—¡Papi, papi! —chilla Bo, mientras me tira del pijama.

—¡Hay que ir abajo! —chilla Christopher.

—Buenos días, chicos —los saludo, apenas sin poder respirar.

—¡Ya es de día! —dice Bo, más bajito, ahora que ve que estoy recobrando la conciencia.

—Juguemos con los trenes —propone Christopher.

—¿Qué hora es? —les pregunto, porque me da la sensación que son las tres de la madrugada.

—Hora de despertarse —responde Bo.

—*Sip*. ¡Vamos, papi! —dice Christopher, quien ni siquiera sabe leer la hora.

—¿Ya le habéis dado las gracias a vuestra cama por una noche de sueño reparador? —pregunto, en un intento por ganar unos cuantos valiosos segundos más.

—Sí —contesta Bo.

—¡Sí! —grita Christopher.

—¡Vámonos! —propone Bo.

—¡Ahora! —me ordena Christopher.

El «ahora» es muy sagrado para los niños. No hay ningún otro momento exactamente como este. El ahora es el lugar de residencia natural para ellos: no pasan mucho tiempo en el pasado ni en el futuro. El ahora siempre es una nueva aventura. Los adultos con frecuencia interpretan la concentración fija de los niños en el ahora como señal de impaciencia o, incluso, de descortesía, pero en realidad es una señal de estar vivos. El ahora es el único tiempo real. Y ahora es tiempo de que la diversión empiece.

Christopher y Bo generalmente se centran en mí a primera hora de la mañana y dejan a Hollie en paz para que duerma. Mi teoría es que Hollie está despierta, pero sabe cómo hacerse la dormida. Probablemente tendrá algo que decir respecto a esta teoría cuando la lea, pero puedo defenderla con contundentes argumentos, entre ellos que

cuando mis hijos están tratando de despertarme, a veces dicen algo muy gracioso y escucho la risa callada de Hollie: un ligero cambio en su respiración la delata, como aquella vez cuando les pedí cinco minutos más de sueño a Bo y a Christopher.

—Buenos días, papi —gritó Bo, mientras me revolvía el pelo.

—Despiértate, papi —chilló Christopher, subido sobre mi pecho.

—¡Ya es de día! —anunció Bo.

—¡Ahora, papi! —exigió Christopher.

—¿Qué hora es? —pregunté.

—El reloj dice 5 y 5 y 5, —contestó Bo, quien quería decir las seis menos cinco de la mañana.

—*Sip* —convino Christopher.

—Vale, pero dejadme cinco minutos más —les pedí.

—Bo, ¿qué son cinco minutos? —preguntó Christopher.

—No lo sé, pero es importante para papi —le respondió Bo.

Los niños tienen una fe enorme en el ahora. El ahora significa más para ellos que el pasado o el futuro. El ahora es su mejor oportunidad para la felicidad. El ahora es el ahora es el momento en el que encontrarán amor. El ahora es el momento de intentarlo. Cuando miran al ahora ven la totalidad de las posibilidades de la cual habla Louise. El ahora es su espejo. En un principio, los niños todavía están alineados con la verdad básica «Soy digno de ser amado». Esta verdad básica permite que surja la confianza básica en que «Soy amado». El ahora es un buen momento. El ahora es una época de inocencia.

Cuando perdemos la fe en nosotros mismos, dejamos de confiar en que el momento presente nos cuide y nos dé lo

que necesitamos. El temor básico «No soy digno de ser amado» y la duda básica «¿Soy amado?» distorsionan nuestra percepción. Le proyectamos nuestro olvido al momento presente y, por lo tanto, juzgamos que este momento no es lo suficientemente bueno, parece que le falta algo. El ahora ya no nos parece real, y entonces o tratamos de volver a dirigir nuestros pasos hacia el pasado o avanzamos hacia un futuro mejor. Pero sin el ahora, estamos perdidos.

«Al igual que el hijo pródigo, todos finalmente regresamos al AHORA para encontrar nuestro hogar espiritual», escribí en *Shift Happens!* Esta travesía de regreso al ahora es una travesía de sanación. Requiere mucho valor porque conforme empezamos a volver al ahora, nos enfrentamos a todos nuestros juicios hacia nosotros mismos, a nuestra autocrítica, a nuestro autorrechazo y a nuestra pérdida percibida de la inocencia. «El momento presente es un lugar bastante vulnerable», escribe Pema Chödrön, en *When Things Fall Apart*. No obstante, solo cuando regresamos de nuevo al espejo del ahora podemos recordar lo que es real y soltar lo que no es verdadero.

Un gran regalo de mi vida es mi correspondencia ocasional con el poeta Daniel Ladinsky. Daniel y yo hemos intercambiado correos electrónicos desde que me encontré por primera vez con sus traducciones del poeta sufí Hafiz hace unos quince años. He incluido las traducciones de Hafiz hechas por Daniel en varias de mis obras, especialmente *Loveability*. En *The Subject Tonight is Love: 60 Wild and Sweet Poems of Hafiz* [El tema de esta noche es el amor: 60 poemas salvajes y dulces de Hafiz], Daniel incluye un poema que yo sabía

que en algún momento incluiría dentro de este libro. Titulado «This Place Where You Are Right Now» [Este lugar donde estás justo ahora], trata sobre la confianza básica, un homenaje al ahora. Así es como empieza el poema:

Este lugar donde estás ahora
Dios lo encerró en un círculo en un mapa para ti.
Dondequiera que tus ojos y brazos y corazón se pueden
mover ante la tierra y el cielo,
el Amado ahí ha hecho una reverencia.
Nuestro amado ahí ha hecho una reverencia, pues sabía que
vendrías.

La confianza básica reconoce que eres digno de ser amado y que la vida te ama ahora. El ahora te ofrece salvación e iluminación, sin importar tus transgresiones o tu terrible historia. El ahora es otro nombre para el amor. El ahora es otro nombre para Dios. Louise Hay tiene una fe enorme en el ahora. Podrías decir que tiene la fe de una niña. «Sané mi vida al cambiar mi relación con el ahora», me confesó una vez. El regalo del ahora es que siempre tenemos una oportunidad de comenzar de nuevo. Cada ahora es una invitación a soltar el pasado. Cada ahora es un boleto hacia un futuro mejor. Cada ahora tiene un regalo para nosotros, solo es necesario mirarlo de nuevo. La confianza básica te anima a ver que tienes el mejor asiento de la casa para tu travesía de vida. Dondequiera que estés justo ahora, en tu trabajo, tu matrimonio, tu situación financiera, tu bienestar físico, tu historial emocional, la prisión en la que estás, podría no ser donde quieres acabar, pero es el lugar perfecto para empezar tu travesía de sanación. «Sin importar lo que el momento

presente contenga, acéptalo como si tú lo hubieras elegido», escribe Eckhart Tolle en *The Power of Now* [El poder del ahora]. «Siempre trabaja junto con él, no en su contra. Conviértelo en tu amigo y aliado, no en tu enemigo, y transformará milagrosamente tu vida entera.»

En mi libro *Happiness now!*, observé que la mejor oportunidad para la sanación y la felicidad siempre se da en el momento presente. Para ser realmente felices tenemos que estar dispuestos a dejar la búsqueda de la felicidad y mirar de nuevo justo aquí. También compartí la siguiente línea de letras:

HAPPINESS IS NOW HERE

Cuando menos hay dos maneras de leer estas letras en inglés, tal como señalé en *Happiness now!* «La diferencia entre “*happiness is nowhere*” (“la felicidad no está en ningún lado”) y “*happiness is now here*” (“la felicidad ahora está aquí”) tiene un poco que ver con el suceso, y mucho con cómo *ves* el suceso. Tu percepción es la clave.»

Sin la confianza básica, usas cada momento presente como un peldaño para llegar a otro lado. Buscas la felicidad, persigues el éxito y buscas amor, pero nunca los encuentras donde estás. «En mi travesía de sanación, tomé una decisión consciente de vivir más en el presente —Louise me dijo en una ocasión—. Al principio, fue como mudarse a una casa vacía, fría e impersonal. Pero mientras más vivía en el presente, más empecé a sentirme como en casa. Vivir en el presente es la manera como aprendí a confiar en la vida y a ver que todo lo que

necesito aquí está para mí.»

En absolutamente cada momento hay una lección, hay un regalo, hay una enseñanza y hay un mensaje... y todo para ti. ¿Cuál es el propósito de toda esta ayuda? ¿Para qué es todo este amor cósmico? Bueno, creo que Louise lo resume con gran belleza en una afirmación de su libro *Power Thoughts: 365 Daily Affirmations* [Pensamientos poderosos: 365 afirmaciones diarias]. La afirmación es:

«Cada momento me presenta una oportunidad nueva y maravillosa de volverme más quien soy.»

Mi gratitud diaria

—Adivina qué es lo último que hago por la noche —me reta Louise, con ojos centelleantes.

—¿Qué haces?

—Me voy a la cama con miles de personas de todo el mundo —contesta entre risas.

—¿Cómo?

—¡La gente me lleva consigo a la cama! —responde.

—¿Qué bien!

—Me descargan para que podamos acostarnos en la cama y meditar juntos antes de dormir —explica.

—Louise Hay, ¡qué mala eres!

—Adivina que más hago antes de dormirme.

—No sé.

—Repaso mi día, y bendigo y agradezco cada experiencia— me cuenta.

—¿Haces eso en la cama?

—Sí, principalmente. La otra noche abrí mi espejo de

bolsillo, aquel que me regalaste, el que tiene grabado «La vida te ama», y dije mis gratitudes en voz alta ante el espejo —me cuenta.

—Decir las gratitudes en voz alta es muy poderoso —afirmo.

—Sí, es mucho más poderoso que solo pensar en ellas —conviene ella.

—Me encanta compartir gratitudes con mi hija, Bo, por la noche, justo antes de que se quede dormida.

—Animar a los niños a practicar la gratitud es muy importante —dice Louise.

—También es muy divertido —agrego.

—Si empiezas el día con gratitud y lo terminas también con gratitud, tu vida estará llena de bendiciones que no podías ver antes —afirma.

—No puedes saber cómo es de poderosa la gratitud hasta que empiezas a practicarla —declaro.

—Practicar la gratitud siempre es mejor de lo que te hayas podido imaginar — señala.

—Tienes que hacerlo para experimentar el milagro —digo.

—La gratitud es un milagro —sentencia Louise.

La gratitud es una práctica espiritual. Cada vez que das las gracias por tu vida, aunque solo sea por los semáforos en verde y los aparcamientos gratuitos, das un paso hacia el amor. La gratitud siempre te lleva en la dirección del amor, te lleva hacia tu corazón. Practicar la gratitud te ayuda a cultivar una conciencia amorosa respecto a tu vida y a ti mismo. Cuando te acuerdas de dar las gracias te sientes bendecido, no solo por lo que tienes, sino también por quien eres. Practicar la gratitud te ayuda a recordar la verdad básica «Soy digno de ser amado».

Mientras más prácticas la gratitud, más te conviertes en quien realmente eres.

La gratitud es un entrenamiento en cuanto a la visión se refiere. Imagínate que te estás mirando en un espejo y que estás a punto de decir en voz alta diez cosas de tu vida por las cuales estás agradecido en el presente. Es probable que, si no has hecho antes un ejercicio de gratitud similar, al principio se te antoje difícil. Incluso puedes llegar a pensar que es imposible nombrar diez cosas. Sin embargo, si le prestas atención a tu vida y te mantienes cerca de tu corazón, encontrarás diez con gran facilidad. De hecho, generalmente encontrarás más de diez. La gratitud trae una nueva conciencia. Transforma tu psicología. Te abre los ojos. Ves el mundo de manera diferente.

La gratitud es un Sí Sagrado. Cuando la gratitud es fácil, es señal de que vas por buen camino con tu vida; por el contrario, cuando la gratitud es difícil, es señal de que necesitas detenerte, porque te has alejado de ti mismo y se te ha olvidado lo que es realmente sagrado. Practicar la gratitud te ayuda a identificar y apreciar los Síes Sagrados en tu vida. Cuando empiezas el día con gratitud, como lo hace Louise, no te pierdes. La gratitud es una oración que te ayuda a seguir por buen camino y decirle sí a lo que es real. E. E. Cummings escribió un hermoso poema que comienza:

Te agradezco Dios por este tan increíble
día: por los verdes espíritus saltarines de los árboles y por
este sueño azul de cielo; y por todo
lo que es natural, que es infinito, que es sí.

La gratitud expande tu conciencia. Cuando le conté a Louise lo de mi ciática, habló acerca del poder sanador de la gratitud. «En algún momento estarás agradecido

por esta ciática —dijo—. No estoy diciendo que ahora mismo deberías estar agradecido por ella. Podría ser demasiado pronto. Pero en algún momento, estarás agradecido porque verás que esta ciática tiene un mensaje o, incluso, un regalo para ti.» Después de escuchar estas palabras, hice un cuestionamiento en el que completé diez veces esta declaración: «Estoy agradecido por esta ciática porque...». Encontré esta práctica muy reveladora y útil. Las sensaciones en mi nervio ciático pronto se calmaron hasta llegar a un 30 por ciento y luego hasta un 20 por ciento.

La gratitud brinda apoyo a la confianza básica, te ayuda a suspender sus juicios. Te brinda otro ángulo, otra manera de ver las cosas. «La vida no *te* pasa, pasa *para* ti», escribí en *Be Happy* [Sé feliz]. A veces las cancelaciones, los rechazos, los retrasos por el tráfico, el mal tiempo e, incluso, una sucesión de adversidades climatológicas pueden venir acompañados de regalos. Un despido, una enfermedad o el final de una relación bien podrían ser el inicio de algo maravilloso. «No sabemos para qué sirve en realidad nada —afirma Louise—. Incluso una tragedia puede resultar ser para nuestro bien más elevado. Por eso me gusta afirmar: “Cada experiencia en mi vida me beneficia de alguna manera”.»

La gratitud te trae de regreso al ahora. Practicar gratitud te ayuda a estar más presente en tu vida. Mientras más presente estés, menos sientes como que hace falta algo. Recientemente alguien subió este mensaje a mi página de Facebook: «Quizá pienses que el césped está más verde al otro lado de la valla, pero si te tomaras el tiempo para regar tu propio césped, estaría igual de verde».

Practicar la gratitud te ayuda a regar tu propio césped. La gratitud te ayuda a sacarle el mayor provecho a todo conforme sucede, te enseña que la felicidad siempre es ahora.

Práctica 5: *Gratitud diaria*

Nuestra práctica espiritual para ti en este capítulo se llama *Gratitud diaria*. Te invitamos a ponerte de pie frente a un espejo y completar la siguiente frase diez veces: «Una cosa en mi vida por la cual en este momento estoy agradecido es...».

Por favor, asegúrate de hacer este ejercicio en voz alta. Escucharte a ti mismo decir tus gratitudes duplica el efecto. Te animamos a hacer este ejercicio de gratitud en voz alta una vez por la mañana y una vez por la noche durante siete días. Recuerda, estas prácticas espirituales no funcionan en la teoría, solo en la práctica. Al practicar gratitud ahora, entras a tu vida de una forma completamente nueva. La gratitud te toma de la mano y puedes ver, incluso con mayor claridad, que eres digno de ser amado y que la vida te ama.

CAPÍTULO 6

APRENDER A RECIBIR

«El alma siempre debe mantenerse entreabierta,
lista para dar la bienvenida a la experiencia extática.»

EMILY DICKINSON

Cuando estábamos escribiendo *La vida te ama*, Louise Hay, a la edad de ochenta y siete años, realizó su primera exposición. La galería ArtBeat de Main Street, en el centro de Vista, California, acogió la exposición, que recibió el nombre de *The Art of Louise Hay* [El arte de Louise Hay] e incluía veinte de las pinturas al óleo y acuarelas de Louise. Esta asistió a la *vernissage*, que se celebró el 25 de enero, y a la que acudió gente de todos los puntos geográficos. La llamé por teléfono el día anterior a la recepción para felicitarla. «Me siento muy bendecida», me confesó.

Buda que bendice es un cuadro de Louise del Buda, la pieza central de su exposición. Es una magnífica pintura al óleo, de unos 90 centímetros de alto por unos 75 de ancho. Un Buda dorado, vestido en tonos azafrán y azul real, está sentado en flor de loto sobre un trono de loto, que está pintado de fucsia y rosa. Un halo de luz blanca le rodea la cabeza. Sostiene un frasco en la mano izquierda, como en los cuadros del Buda de la medicina. Pinceladas en capas de colores verde esmeralda, amarillo y más azafrán cubren el fondo.

Buda que bendice ahora está colgado en el vestíbulo de

la sede de Hay House en Carlsbad, San Diego. «Da la bienvenida y bendice a todos los que entran», dice Louise. Me encanta la pintura. Tengo una copia de tamaño real colgada cerca de la puerta de mi despacho, en casa. Lo miro y recibo una bendición cada día cuando subo las escaleras dispuesto a ponerme a trabajar. Louise no ha escrito ni hablado acerca del Buda en ninguna de sus obras más relevantes. Yo tenía interés, por lo tanto, en aprender lo que piensa respecto al Buda y también en explorar cualquier relación entre el Buda que bendice y su filosofía de que la vida te ama.

«El Buda es un santo viviente —me comenta Louise—. Creo que él tuvo una experiencia del Ser Incondicionado, como tú lo llamas. En su despertar, experimentó la Única Mente Infinita, y recibió las bendiciones de la Creación.» Le pido que me cuente sobre este tema. Accede: «Somos creados por una Conciencia Universal que apoya a todas sus creaciones. Somos los hijos amados del Universo y nos lo han dado todo. Nacimos bendecidos. El mensaje que el Buda tiene para todos y cada uno de nosotros es “Estoy bendecido”».

—¿Cuánto tardaste en pintar *Buda que bendice*? —le pregunto.

—¡Ochenta y cinco años! —contesta con una carcajada.

—Buena respuesta.

—Tardé aproximadamente cinco años en total —dice.

—Una travesía larga...

—Fue una travesía que no podría haber emprendido sola —reconoce.

—¿A qué te refieres?

—Tuve dos maravillosos maestros de arte que hicieron dar de mí mucho más de lo que pensé que era capaz.

El primer maestro de Louise fue un artista inglés que ocasionalmente visitaba San Diego. «Iba a sus clases cuando estaba en la ciudad, y me asignó la tarea de dibujar al Buda», me cuenta. Ella no había hecho antes nada semejante. «Dibujar al Buda requirió gran precisión. Era como ir a clase de matemáticas: tuve que borrar muchas líneas —explica con una gran sonrisa—. Fue idea suya que dibujara al Buda, y no lo podría haber hecho sin que él me hubiera animado tan amablemente como lo hizo.»

Louise terminó de dibujar al Buda tras muchas sesiones y luego se puso a pintar la figura. «Traté de pintarla por mi cuenta, pero no estaba contenta con ella», reconoce, así que dejó el dibujo de lado. Se quedó en un caballete en su cuarto de pintura durante un par de años. «Un día, me acuerdo que pensé: “Cuando el estudiante está listo, aparece el maestro”. Poco después conocí a mi siguiente profesora, Linda Bounds.» Louise creó una estrecha relación de amistad con Linda, una artista de la localidad. «Linda sacó a flote habilidades artísticas que había dentro de mí y que yo no sabía que poseía —me dijo—. Realizamos una travesía juntas que atesoraré para siempre.»

Linda le enseñó a Louise a pintar al aplicar capa sobre capa de color al lienzo con un pincel. Pintar *Buda que bendice* le llevó alrededor de dos años. Fue durante este tiempo cuando la pintura se convirtió en una meditación para ella. Empezó a entrar en sintonía con la vida del Buda. La sorprendió lo que ella llamó «una benevolencia universal» que lo recorría, y esto le dio la idea de titular *Buda que bendice* a su pintura.

—Empecé a tener una conversación con el Buda —me

contó Louise.

—¿De qué hablasteis? —le pregunté.

—De todo —respondió, con una sonrisa.

—Sé más concreta, por favor —le indiqué.

—Le pedí al Buda que me ayudara con mi pintura — contestó.

—Sabia táctica...

—Le dije al Buda que temía no poder hacer la pintura — agregó.

—¿Qué dijo el Buda?

—Dijo: «Recuerda que el Universo te ama y quiere que tengas éxito en todo lo que hagas».

Cada vez que Louise trabajaba en el cuadro, entraba más en sintonía con la experiencia de iluminación del Buda. «Primero le pedí al Buda que me ayudara a pintar su cuadro. Me ayudó mucho en esa labor y, a partir de entonces, empecé a pedirle ayuda con otras cosas. Le pedí que me apoyara para amarme más a mí misma, perdonar a los demás, estar agradecida y estar abierta ante la orientación. No le pedí cosas materiales, solo ayuda para mi mente. Vi al Buda como un ser muy compasivo, como un amigo universal que está aquí para ayudarnos a todos.»

Cuando le pedí a Louise que resumiera su experiencia de pintar *Buda que bendice*, me dijo: «*Buda que bendice* me enseñó a ser muy paciente conmigo misma y también muy bondadosa. Para pintar este cuadro tuve que encontrar a la niñita que hay dentro de mí, a la niña que llamo Lulu, que pinta sin ningún temor, sin autocrítica y sin dudas con respecto a sí misma. Sobre todo, tuve que estar más abierta y más dispuesta a recibir. Esta pintura fue hecha a

través de mí, no por mí. Por ello, el título completo de ese cuadro es *Buda que bendice: pide y recibirás.*»

El Principio del Ya

—Recuerdo cuando descubrí por primera vez que yo era realmente rica —me dice Louise.

—¿Cuándo? —le pregunto.

—Fue cuando me di cuenta de que me alcanzaba para comprar cualquier libro que quisiera —contesta.

—¿Qué edad tenías?

—Unos cuarenta y cinco —responde.

—¿Por qué libros?

—Tenía muy poco dinero. Ni siquiera tenía un reloj de pulsera. Los libros eran considerados un lujo, pero tenía dinero para pagarlos.

—¿Qué estabas leyendo?

—El libro de Florence Scovel Shinn *The Game of Life and How to Play it* [El juego de la vida y cómo jugarlo] fue una gran inspiración. Me gustó su enfoque práctico y directo.

—Tú y Florence fácilmente podríais ser hermanas del alma —le sugiero.

—Siempre he sentido una fuerte afinidad con ella —confiesa Louise, mientras sonrío.

—¿Qué más leíste?

—Las obras de Emmet Fox fueron una gran ayuda.

—¿Por qué te hicieron sentirte rica esos libros? —sigo preguntando.

—Hablaban de un potencial innato para el amor y la prosperidad que existe dentro de todos nosotros.

—¿Cómo te sentiste al respecto?

—Bueno, ¡al principio me pareció ridículo! —se carcajea.

—¿Por qué?

—La abundancia del Universo no tenía nada que ver conmigo. Yo podía creer que existía para otros, pero no para mí.

—No te sentías digna de ser amada —deduje.

—Yo tenía muy baja autoestima en ese entonces. También estaba muy enfadada

—reconoce.

—¿Por qué estabas enfadada?

—Estos libros me decían que yo era quien estaba bloqueando mi potencial para el amor y la prosperidad

—contesta, mientras sonrío de nuevo.

—Sin embargo seguiste pasando las páginas.

—Sí. Estos libros fueron mi salvavidas. Recuerdo que me dije a mí misma que ahora que había encontrado esos libros hallaría la forma de experimentar este potencial para el amor y la prosperidad, y que nunca me permitiría olvidarme de nuevo de dicho potencial —dice.

Reflexiono sobre la historia de Louise respecto a cuándo se sintió realmente rica por primera vez. Esos libros fueron sus lámparas de Aladino. Despertaron un potencial que ya existía dentro de ella, un potencial que estaba esperando a que ella diera el primer paso de su travesía de sanación. Y aquí está ahora, unos cuarenta años después, y es una de las autoras con más ventas del planeta.

—¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste realmente próspero? —me pregunta Louise.

—Cuando tenía dieciocho años —le contesto.

—Muy joven...

—Opté por tener antes de tiempo la crisis de los cuarenta —bromeo.

—No deberíamos comparar nuestras travesías, lo sé, pero a veces desearía haber aprendido lo que sé ahora mucho antes —confiesa.

—¡Hay un Diseño Divino para cada hombre! —digo, citando a Florence Scovel Shinn, lo cual hace sonreír a Louise.

—Entonces, ¿qué pasó cuando tenías dieciocho años? —pregunta.

—Conocí a Avanti Kumar, mi primer mentor espiritual.

—¿Qué te dijo?

—Bueno, me pidió que leyera muchos libros. Libros como el *Tao Te Ching*, el *Bhagavad-Gita*, *El Dhammapada* y *Autobiografía de un yogui*, a través de los cuales aprendí lo que eran las afirmaciones. Estos libros fueron mi salvavidas.

—¿Tuviste que esforzarte como yo? —pregunta.

—Sí. Igual que tú, yo creía en un potencial divino que existía en todos los demás, pero no en mí —respondo.

—No te sentías digno de ser amado —apunta.

—Sí, pero seguí pasando las páginas.

—Estabas escuchando tu repique interno —dice Louise con una sonrisa.

—Estoy tan agradecido de haberlo hecho...

—Entonces, ¿cómo te ayudó ese hecho a que te sintieras rico?

—Avanti fue la primera persona en decirme que yo ya tenía abundancia —le digo.

—¿Le creíste?

—Le pregunté a Avanti: «Si ya soy rico, ¿por qué no lo noto?». Y ¡me contestó que era porque yo estaba

bloqueándolo!

—Supongo que te enfadarías —apunta mientras se ríe.

—*Sip* —golpeé algunas almohadas.

—Y luego ¿qué?

—¡Avanti dijo algo que me impactó!

—¿Qué?

—Dijo que la razón por la que no sentía que ya era rico era que no esperaba sentirme así en esos momentos, sino en el futuro.

—¡Eso está muy bien! —exclama Louise.

—Avanti me ayudó a dar mi primer paso por el camino espiritual.

—¿Cuál fue ese primer paso? —pregunta ella.

—La disposición a buscar los bloqueos ante el amor que existían dentro de mí.

—Disolver nuestras barreras —dice Louise.

—Amén.

Avanti Kumar me enseñó lo que llamo el *Principio del Ya*. El Ser Incondicional, que es nuestra verdadera naturaleza, ya está bendecido. «Desde el inicio exacto, todos los seres son buda», declaró Hakuin, el maestro zen japonés. Portamos con nosotros una sabiduría atemporal que ya existe dentro de nosotros y nos ayuda a recordar lo que hemos olvidado. En las profundidades de nuestra alma, encontramos nuestra herencia divina, descubrimos que ya somos la persona que más deseamos ser.

«Hay tantos regalos que siguen sin abrirse desde tu cumpleaños...»

HAFIZ

El potencial divino existe ahora, no en el futuro. Este potencial es nuestro espejo divino. Vemos nuestros talentos otorgados por Dios en este espejo, donde encontramos la gran felicidad, la sabiduría atemporal y el amor sin límites. Sin embargo, de alguna manera nos olvidamos de este espejo. Queda cubierto por mil notas en pósts. Estas notas traen mensajes terribles, como «No soy digno de ser amado» y «No soy suficiente». Están repletas de nuestros juicios y autocríticas, autorrechazo y sentimiento de no ser merecedores. «Cada niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artista al crecer», dijo Pablo Picasso.

De acuerdo con el Principio del Ya, se te ha dado ya todo lo que necesitas para tu travesía en esta vida. Sin importar qué camino tomes, te encontrará la orientación divina. «Estoy plenamente equipada para el Plan Divino de mi vida; soy más que equitativo con la situación», escribió Florence Scovel Shinn. Las afirmaciones de Florence me recuerdan una escena en la película *Mary Poppins* en la cual, ante la mirada de Jane y Michael, la niñera saca un artículo tras otro de su bolsa de viaje sin fondo. Así es nuestro verdadero potencial: se revela cuando se necesita, y cuando lo pedimos, es más grande que cualquier cosa que nuestro ego pueda cargar.

¿Qué hay de nuestros momentos más oscuros, cuando nuestro ego está de rodillas, cuando dudamos de que el amor exista, cuando podemos ver «solo unas pisadas» y nos sentimos completamente solos? En épocas terribles, es virtualmente imposible que alguien diga lo correcto. De todos modos, las palabras probablemente no sean apropiadas. Hacen que la herida arda incluso más. No es posible que lo sepas entonces, pero incluso en el lugar

más abandonado, la sanación ya ha empezado. Así es como funciona la realidad, nada ocurre fuera de la Unidad, el amor no abandona a nadie.

El Principio del Ya nos recuerda nuestra verdadera naturaleza y la naturaleza de la realidad. Nos enseña que este mundo tiene algo más de lo que se alcanza a ver. Incluso en un mundo de temor, hay amor. Incluso cuando tienes carencia, hay abundancia. Incluso cuando experimentas conflicto, hay paz. Incluso cuando estás solo, hay ayuda. Incluso cuando estás confundido, hay orientación. Todo lo que necesitas está aquí, y está aquí ahora. Por eso Louise siempre nos anima a rezar y afirmar en tiempo presente. Justo así:

Estoy dispuesto a permitir que la vida me ame hoy.

Todo lo que necesito saber se me revela.

Con gratitud acepto todo lo bueno
que ahora tengo en mi vida.

Suelto ahora toda lucha, y estoy en paz.

Mi sanación ya está en progreso.

Ahora acepto y aprecio la vida abundante que el
Universo me ofrece.

Más allá de la independencia

En mi programa de tres días «Loveability» hay un módulo llamado «La vida te ama» en el que exploramos todos los bloqueos ante el amor. En especial vemos cómo ponemos trabas al hecho de ser amados. Vemos cómo la falta de amor por uno mismo complica el que otros nos amen. Examinamos temores respecto al amor, papeles que desempeñamos en relaciones, antiguos agravios que

arrastramos con nosotros y defensas que nos impiden dejar que entre el amor. Un bloqueo al amor al que le prestamos una atención especial es la independencia.

«¿Cómo eres de independiente?» Les hago esta pregunta a mis alumnos al inicio del módulo «La vida te ama». Acto seguido, les formulo esta otra: «¿Eres una PIS o una PID?». Cabe aclarar que PIS significa «persona independiente saludable» y PID, «persona independiente disfuncional». En el espectro de la independencia, hay un rango saludable y un rango disfuncional. Es importante que sepas la diferencia y que elijas bien si quieres dejar que la vida te ame.

La independencia saludable es una fuerza creativa que se mueve a través de todos y de todo. Esta fuerza creativa proviene de la Unidad. Es la forma en que el Campo Unificado, la energía del Universo, hace que crezcan flores y ballenas, arcoíris y estrellas, amatistas y personas. Le da forma a la vida y convierte a los embriones en bebés. Ayuda a los niños a dar sus primeros pasos y a sostenerse sobre sus propios pies. «¡Puedo solo!», grita el niño. Pronto puede correr y jugar. Y todo eso sucede, no en un entorno de aislamiento, sino en uno de retención de apoyo y amor.

La independencia saludable te permite tomar tu lugar dentro del colectivo. Te ayuda a expresarte como «Yo soy». En el fondo sabes que «Estoy bendecido» y «Soy amado» y «Soy digno de ser amado»: eres un *Yo* que está hecho a partir de todo. Todo contribuyó a crearte. Esto, por cierto, no es solo poesía: es ciencia. En el módulo «La vida te ama», les muestro a mis estudiantes un corto de Carl Sagan, el astrofísico y cosmólogo estadounidense, en el que dice: «Si deseas hacer un

pastel de manzana desde cero, primero debes inventar el Universo».

La independencia saludable promueve la libertad de pensamiento. Te ayuda a conocer tu propia mente, que es, en su forma más pura, una expresión de tu Ser Incondicionado. Te ayuda a ser «independiente de la buena opinión de los demás», como explicó el psicólogo Abraham Maslow en su obra sobre la jerarquía de las necesidades. La independencia saludable te permite estar libre del condicionamiento y expresarte con libertad. Te permite distinguirse, volverte plenamente tú y ser la mujer sabia o el hombre sabio que eres.

«La independencia saludable me salvó la vida —me contó Louise en una ocasión—. Me dio el valor para dejar el hogar a los quince años y huir del abuso.» La independencia saludable puede ayudarte a salir de una mala situación. Te ayuda a depender de una sabiduría innata que es tu verdadero poder. Evita que te pierdas a ti mismo en la dependencia poco saludable, que te rindas con respecto a ti mismo o que te tires a la basura. Sin la independencia saludable, los patrones familiares no sanarían, y la humanidad no podría evolucionar hacia el amor.

¿Qué hay de la independencia disfuncional? En términos básicos, la independencia disfuncional es un error. Es llevar algo bueno demasiado lejos. Dejamos de relacionarnos con nosotros mismos como una expresión individual del Universo. Por el contrario, creemos que estamos hechos por nosotros mismos. Existimos en aislamiento. Así es como lo ven los ojos del cuerpo. Sin embargo, cuando miras a través de los ojos del corazón, o a través de la lente de la física cuántica, descubres que todas las formas de separación, incluyendo el ego

personal, son «una ilusión óptica», en palabras de Albert Einstein.

La independencia disfuncional es muy solitaria. Te coloca fuera de la Unidad en un lugar que podrías llamar el infierno. El problema de ser una PID es que esto te separa de todo, incluso de ti mismo. A medida que pierdes contacto consciente con los demás, también pierdes contacto contigo mismo. Tu sentido del yo se desmorona. Cuando se pone bastante grave, no puedes sentir tu corazón, eres físicamente incorpóreo, tu mente está en contra de sí misma y ya no estás seguro de tener un alma. Tu ego trata de ser todo lo que el Ser Incondicionado es, pero sin el apoyo de ese yo, acaba por sentirse solitario, cansado y no amado.

La independencia disfuncional da mucho miedo. Es una elección que hacemos a partir del miedo, y también causa mucho temor. Lo más común es que la independencia disfuncional sea una reacción ante una herida. Hubo una vez en que te hicieron daño y te adentraste en ti mismo, con lo que te sentiste a salvo. Decidiste construir una pared como la de un castillo a tu alrededor. La pared estaba diseñada como un parapeto, para que te protegiera ante una posible nueva herida... y cumplió su función. Mantuvo fuera al mundo. Desafortunadamente, esto te dejó a solas con tu herida original. Nada podía llegar hasta ti: ni la ayuda, ni la gente que te ama, ni siquiera los ángeles.

La independencia disfuncional es un bloqueo ante el amor. Mientras más PID te vuelvas, más cerrado estarás ante todo. Esto debería ponerte a salvo, de acuerdo con el ego, pero no lo hace. Mientras más cerrado estés, más temeroso estarás ante todo, incluyendo el amor. Por eso

es tan difícil que alguien te ame. Temes que el amor te haga daño, y no quieres resultar herido de nuevo. No obstante, la verdad es que el amor nunca te ha herido, lo único que hiere es lo que no es amor: el amor solo puede amarte, y el amor es lo único que puede salvarte.

La independencia disfuncional es el final del camino. Solo puedes llegar hasta cierto punto por tu cuenta. Ser una PID bloquea tu crecimiento. Estás tratando de hacer frente a la vida por tu cuenta, sin retroalimentación, sin ayuda, sin amor... y no está funcionando. «La individualidad solo es posible si se desarrolla a partir de la Unidad», dijo el físico David Bohm. En otras palabras, solo cuando regresamos a la Unidad —y cuando permitimos que la vida nos ame— podemos cumplir con nuestro verdadero destino y ser quien verdaderamente somos.

Louise una vez me dijo: «Todas las puertas del Universo siempre están abiertas para ti. La puerta hacia la sabiduría está abierta. La puerta hacia la sanación está abierta. La puerta hacia el amor está abierta. La puerta hacia el perdón está abierta. La puerta hacia la prosperidad está abierta. ¡Esto es cierto, tanto si estás teniendo un gran día como si no!». La Unidad está abierta a todas horas. Al otro lado de la independencia disfuncional hay un universo de inspiración y amor. La vida está esperándote y todo lo que tienes que hacer es abrir un gran agujero en tu pared, instalar una puerta y empezar a dejar que entre el amor.

Tu Ser Incondicionado, que descansa en un estado de apertura básica, siempre está abierto ante el amor. En el módulo «La vida te ama» comparto con mis estudiantes uno de los ejercicios favoritos de Louise relacionado con

el amor. La idea es ponerte de pie frente a un espejo con los brazos bien abiertos y proclamar:

«Estoy dispuesto a dejar que entre el amor. Es seguro permitir que entre el amor. Le digo sí a dejar que entre el amor». Louise recomienda que hagas esto tres veces al día, ya que es un ejercicio muy simple que sirve para abrir puertas y, finalmente, para derribar paredes.

Termino mi módulo «La vida te ama» con una maravillosa oración de Louise sobre la apertura básica:

En la infinitud de la vida donde estoy,
todo es perfecto, entero y completo.
Creo en un poder mucho más grande que yo mismo que
fluye a través de mí en cada momento de cada día.
Me abro ante la sabiduría que hay dentro,
pues sé que solo hay Una Inteligencia en este Universo.
De esta Inteligencia Única provienen todas las respuestas,
todas las soluciones, toda la sanación,
todas las nuevas creaciones.
Confío en este Poder e Inteligencia,
pues sé que lo que necesito saber se me revelará,
y que lo que sea que necesite vendrá a mí
en el momento, espacio y secuencia que sean correctos.
Todo está bien en mi mundo.

Soltar la lucha

Incluso después
de todo este tiempo
el Sol nunca le ha dicho a la Tierra:

«Estás en deuda conmigo».

Mira
lo que sucede
con un amor como ese, ilumina
todo el cielo.

Este poema, «The Sun Never Says» [El Sol nunca dice], es otra hermosa colaboración entre Hafiz y Daniel Ladinsky. Puede considerarse un vistazo a la naturaleza incondicional del amor. Nos recuerda que el amor verdadero se da con libertad, sin costo, y que está disponible por igual para todos nosotros. Este amor es más grande de lo que cualquiera pudiera concebir porque no tiene límites. Nadie puede entender con claridad este amor, por así decirlo. No solo es una idea: proviene de la Unidad. Es la energía original del Campo Unificado. Es la conciencia básica de la vida. Es el corazón del universo que expresa su generosidad sin límites. El amor es incondicional, lo que es fácil de recordar cuando estamos alineados con nuestro Ser Incondicionado. Entonces vivimos con una conciencia natural de la verdad básica «Soy digno de ser amado» y con la confianza básica de que «Soy amado». Sin embargo, cuando caemos de la Gracia por cualquier razón, perdemos de vista quiénes somos y lo que es el amor. El amor se convierte en un mito o, incluso peor, en una religión. El temor básico de «No soy digno de ser amado» y la desconfianza básica de que «No soy amado» distorsionan nuestra percepción, y el ego transforma el amor en su propia imagen. Ahora el amor está separado de nosotros y tememos que necesitamos merecer el amor si es que alguna vez vamos a volver a ser amados. El amor nunca se gana; se da con libertad. Para permitir

que el amor sea amor y para permitir que la vida te ame, tienes que aceptar que el amor no tiene nada que ver con merecer. El amor no es un trato. No es una moneda para gastar. El amor nunca te dirá: «Estás en deuda conmigo». El amor no es un juicio. Sin importar lo terrible que pueda ser tu pasado, el amor te espera. El amor no excluye a nadie. Ni siquiera a ti. Ni siquiera a tu peor enemigo. La naturaleza incondicional del amor es lo que hace que sea tan poderoso. Disuelve toda barrera. Deshace todo bloqueo. Trae a todos a casa.

Mientras creas que el amor necesita ser merecido, le pondrás un límite a lo que puede amarte la vida. Tu autoimagen marcará las condiciones, no el amor. Tu ego escribirá el contrato, no el amor. Este contrato es un asunto interno, lleno de reglas y estándares personales de los que el amor no sabe nada. Las condiciones del contrato varían de persona a persona. Hay toda clase de cláusulas, como «Puedo permitir que la vida me ame si...» y «Puedo permitir que la vida me ame cuando...». Tres de las clasificaciones más comunes de estas cláusulas son la ética de trabajo, la ética de sufrimiento y la ética del mártir.

«La vida nos ama, y la vida nos ayudará a escribir este libro», afirmó Louise en un correo electrónico el día que accedimos a hacer *La vida te ama*. En el mismo correo escribió: «Este libro ya está escrito. Todo lo que tenemos que hacer es permitir que suceda». Sus palabras me recordaron a un monje budista que conocí en Bodh Gaya, en la India. Nos encontramos cerca del árbol de Bodhi, también conocido como el árbol Bo, una higuera que crece junto al templo de Mahabodhi. Fue en este enclave —llamado el Punto Inamovible— donde Siddhartha

Gautama experimentó la iluminación y se convirtió en Buda, «el que está despierto».

El monje estaba trabajando en un thangka elaborado, una pintura sobre algodón y seda del Buda Vajradhara, quien representa la esencia del amor universal y la sabiduría. Cuando hice un comentario respecto a su hermosa obra de arte, el monje sonrió y dijo: «Soy la máquina fotocopidora de Dios. Dios manda las imágenes. Lo único que hago es copiar fielmente las imágenes sobre la página». Me contó que un verdadero artista trabaja con concentración, pero no con esfuerzo. «El esfuerzo proviene no del ego, sino de la Gran Determinación en el cielo», agrega.

Una razón por la que me encanta escribir es porque cada pieza de escritura es una cocreación y colaboración. Aunque escribir sea un acto solitario, un autor jamás escribe solo. Durante los días buenos, la escritura fluye con facilidad y sin mucho esfuerzo. Durante los días difíciles —he tenido unos cuantos de estos— la escritura no fluye. Puedo sentir que las palabras están ahí, pero no están alineándose en la página. Generalmente la causa del bloqueo es que estoy esforzándome demasiado. Estoy tratando de empujar el flujo. Estoy tratando, en definitiva, de hacer que suceda, en vez de permitir que suceda.

Al escribir este libro recibí muchas notas de amor de parte de Louise, que me animaban a trabajar sin esfuerzo, a estar abierto ante la inspiración, a dejarme ser guiado y a confiar en el proceso. Tal como ella había hecho con el *Buda que bendice*, quería que ese trabajo surgiera *a través* de nosotros. Desde el inicio creamos una lista de afirmaciones para ayudarnos a centrarnos en nuestro libro. Entre ellas: «La vida que nos ama está escribiendo

este libro»; «La vida diaria nos ayuda a escribir *La vida te ama*», y «Estamos agradecidos por todo el apoyo y la orientación que recibimos para escribir *La vida te ama*». Yo hago una lista de afirmaciones para cada libro que escribo, y fue especialmente divertido hacerlo en esta ocasión junto a Louise.

Ella no maneja la ética de trabajo, por lo menos como se hace normalmente. No cree en el adagio «Si quieres que algo se haga correctamente, tienes que hacerlo tú mismo». Y no está de acuerdo en ser una hacedora independiente. «Luché mucho durante la primera mitad de mi vida, porque no conocía una manera mejor —me explicó—. Traté de hacerlo todo por mí misma, y acabé divorciada, infeliz y con cáncer. Gradualmente, conforme permití que me ayudaran y me volví más dispuesta a recibir, mi vida dejó de ser un campo de batalla. Con el paso del tiempo aprendí a amarme a mí misma y a confiar en que la vida también me ama.»

Louise insiste en que, en realidad, no hay barreras para el amor. «Las barreras que experimentamos son imaginarias, no reales», defiende. Son inventadas por nuestro ego, no por el amor. «La vida no quiere que suframos», dice. Principalmente sufrimos porque no somos conscientes de la Asistencia Divina que está disponible para nosotros a cada momento. Pensamos que tenemos que hacerlo todo por nuestra cuenta. Sufrimos, luchamos y vivimos en medio del sacrificio, porque solo permitimos que la vida nos ame hasta cierto punto.

Hace muchos siglos en Bodh Gaya, cuando Siddhartha se sentó debajo del árbol de Bodhi, estaba cansado de buscar la iluminación. Quería su iluminación en ese preciso momento. Durante sus viajes había practicado el

ascetismo, el sacrificio extremo y el sufrimiento noble en un esfuerzo por alcanzar la iluminación, pero en vano. Y luego, cuando estaba sentado en el punto inamovible, decidió poner fin a su búsqueda. Dejó de intentar. Se relajó. No hizo nada. En ese momento experimentó las grandes bendiciones del Universo.

Se dice que las primeras palabras del Buda tras despertar fueron: «Ahora soy iluminado con todos los seres». Esto es enormemente significativo, ya que no dijo:

«Soy más iluminado que tú» ni «Soy iluminado y tú no».

Experimentó una iluminación que existe, potencialmente, para todos nosotros. Y el potencial existe ahora, no en el futuro. El amor se vuelve disponible para nosotros cuando nosotros nos volvemos disponibles para el amor. Todos estamos en la Unidad. Todos somos parte de la gran obra del amor.

El amor universal, como el Sol, brilla sobre todos. El amor no deja fuera a nadie. Como observó Galileo Galilei, el físico y filósofo italiano:

El Sol, con todos esos
planetas que giran alrededor de él
y que dependen de él
todavía puede hacer que madure un racimo
de uvas como si no tuviera
nada más que hacer
en el Universo.

El diario de lo recibido

Louise y yo estamos desayunando en su cocina. Acerca dos zumos que ha preparado en su licuadora. «Aquí

tienes», dice, mientras me pasa un vaso, cuyo contenido está espeso, y huele como un huerto de verduras. «¿Esto qué lleva?», le pregunto. Louise sonrío. «Todo lo que es bueno para ti», me contesta. En otras palabras, no me lo va a decir. «Lo único que tienes que hacer es recibir», me indica. Sabe que recibir es nuestro tema de conversación de esta mañana. Antes de dar mi primer sorbo, rezo en voz alta: «¡Oh, Dios, ayúdame a recibir!».

Mientras bebemos nuestros zumos, Louise y yo vemos en su iPad una grabación sobre su exposición de pintura en la galería ArtBeat. Tuvo muchísimo éxito, hasta el punto de que las dos semanas que debía durar en un principio se prolongaron a seis. Se vendieron cientos de impresiones del *Buda que bendice*, cada una de ellas firmada por Louise. El dinero recaudado se destinaba a su fundación, The Hay Foundation [la Fundación Hay].

—Nunca pensé que expondría mi arte —me confiesa.

—Tu arte fue un regalo para ti misma —le digo.

—Cuando era niña, no me animaron a expresar mi creatividad —se lamenta.

—A mí tampoco.

—Me dijeron que no podía bailar, así que dejé de bailar —comenta Louise.

—Me pusieron el grupo de los que no cantaban en mi clase —revelo.

—Durante años, me dije a mí misma: «No soy creativa».

—Esa es una afirmación poderosa.

—¡La creatividad del Universo fluye a través de todos!
—afirma.

—¡No hay excepciones!

—Todo el mundo es creativo, y creamos nuestras vidas cada día —declara.

—Nuestra vida es el verdadero lienzo —planteo.

—Sí. Y al acceder al flujo creativo del Universo, expresamos nuestro verdadero potencial y hacemos milagros en nuestra vida.

—¿Cómo accedemos a esta creatividad? —le pregunto.

—Al aprender a recibir —responde.

Benditos son aquellos que reciben. Recibir, en el plano más puro, tiene que ver con estar abierto y ser receptivo ante tu verdadera naturaleza. No tiene que ver con cosas; tiene que ver contigo. No tiene que ver con tener o conseguir; tiene que ver con ser. Saber quién eres, sin condiciones ni pretensiones, requiere receptividad genuina. Tiene que ver con la autoaceptación. «¿Quién soy cuando no me estoy juzgando ni rechazando?» Este es tu cuestionamiento. Sigue el camino abierto, y te llevará de regreso a casa hasta tu Ser Incondicionado. Es aquí donde experimentas la bendición original. Es como un bálsamo.

Recibir es una práctica espiritual. Cada vez que afirmas «Estoy abierto y receptivo ante mi bien más elevado», estás cultivando un estado de apertura básica. En la tradición budista, la palabra para la apertura básica es «*shunyata*», que describe la conciencia de tu mente original que está vacía de ego, temor, juicios respecto a ti mismo, una sensación de no ser merecedor, dudas respecto a ti mismo, agravios y quejas. *Shunyata* es como se siente el amor. Esta apertura básica te ayuda a ser receptivo ante la belleza, la inspiración, la orientación, la sanación y el amor.

Recibir es un gran Sí. «El universo te dice sí —afirma Louise—. Quiere que experimentes tu bien más elevado. Cuando pides tu bien más elevado, el Universo no dice

“Lo pensaré”, sino que dice “sí”. El Universo siempre está diciendo que sí a tu bien más elevado.» Y tú también tienes que decir que sí. La clave para recibir es la disposición, o estar listo. Cuando declaras «Estoy listo para recibir mi bien más elevado en esta situación» esa frase modifica tu percepción y tus circunstancias.

«Cuando el estudiante está listo, aparece el maestro», se dijo Louise, y poco después apareció su profesora de arte, Linda Bounds. «Me dije lo mismo cuando quería una profesora de Pilates realmente buena en la localidad —me contó Louise

—. Y dos días después conocí a Ahlea Khadro.» Ahlea es la madre de Elliot, el niño que estuvo en nuestra comida del día de Acción de Gracias y que se pasó todo el rato de la mesa al espejo, y viceversa. Ahlea ahora coordina el plan de cuidado de la salud completo de Louise, y ambas se han hecho grandes amigas.

En mi libro *Authentic Success* [Éxito auténtico], escribí sobre el poder de estar listo y de cómo puede ayudarte a experimentar un nuevo nivel de éxito en cada área de tu vida. En el capítulo sobre *Gracia*, ofrecí esta meditación acerca de estar listo:

Cuando el estudiante está listo, aparece el maestro.
Cuando el pensador está listo, aparece la idea.
Cuando el artista está listo, aparece la inspiración.
Cuando el sirviente está listo, aparece el propósito.
Cuando el atleta está listo, aparece el desempeño.
Cuando el líder está listo, aparece la visión.
Cuando el amante está listo, aparece la pareja.
Cuando el discípulo está listo, aparece Dios.
Cuando el maestro está listo, aparece el estudiante.

Recibir es la mejor psicoterapia. Si realmente tomas en serio el recibir y estás dispuesto a convertirlo en una práctica diaria, descubrirás que recibir ayudará a disolver todas tus barreras ante el amor. Al declarar «Estoy dispuesto a ser un mejor receptor» activas un poder dentro de ti que puede sanar la sensación aprendida de no ser merecedor, la independencia disfuncional, el sacrificio poco sano, la inseguridad financiera y todo tipo de carencia. Recibir te ayuda a conocer tu verdadero valor y a vivir con facilidad y alegría.

Recibir te ayuda a estar presente, a estar donde estás, a inhalar profundamente y a tomar todo lo que está aquí para ti. «Con frecuencia lo único que falta en una situación es nuestra habilidad para recibir —asegura Louise—. El Universo siempre provee, pero tenemos que estar abiertos y receptivos para verlo.» La disposición a recibir te abre por dentro y te lleva más allá de tus teorías respecto a lo que crees que mereces y lo que piensas que es posible. Recibir te ayuda a poner atención en lo que ya está aquí para ti.

Práctica 6: Llevar un diario de lo recibido

En este capítulo, nuestra práctica espiritual es llevar un diario de lo recibido. Te invitamos a dedicar quince minutos al día, durante los siguientes siete días, a cultivar una disposición incluso más grande a recibir. En tu diario de lo recibido, queremos que escribas diez respuestas a la frase «Una forma en que la vida está amándome justo ahora es...». No revises tus respuestas, solo deja que fluyan.

Tal vez desees hacer este ejercicio con un terapeuta, un amigo, tu pareja o tus niños. Puedes convertirlo en un diálogo y hacer turnos para completar la frase. Una vez que hayas escrito tus diez respuestas, repasa tu lista y asimila cómo es que la vida está amándote justo ahora. «Una forma en que la vida me está amando justo ahora es...» Mi esposa, Hollie, y yo hacemos este ejercicio juntos por la noche, cuando los niños están dormidos y tenemos un momento para nosotros. Lo hemos estado haciendo todo el tiempo mientras escribía junto con Louise *La vida te ama*. Este ejercicio nos ha abierto los ojos. Durante los días buenos, hace que todo sea más dulce y durante los difíciles, nos levanta el ánimo. Mientras más hagas este ejercicio, más fácil se volverá. Mientras más mires, más verás. Como dice nuestro amigo Chuck Spezzano:

Cuando el receptor está listo,
aparece el regalo.

CAPÍTULO 7

SANAR EL FUTURO

«No son las estrellas las que rigen nuestro destino, sino nosotros.»

Louise y yo estamos sentándonos para cenar. Hemos dedicado todo el día a hablar, caminar, trabajar en el jardín y cocinar mucho. No teníamos planes; solo dejamos que todo fluyera. Era uno de esos días que no puede medirse por tiempo. Ocurrió rápido y despacio. Estamos sentados a la orilla del Universo, la gran mesa ovalada del comedor que Louise pintó hasta llenarla con estrellas y galaxias en movimiento. El Sol está poniéndose sobre el mar. Un colibrí está bebiendo de una fuente en el jardín de Louise.

«¿Qué opinas acerca de la idea del Universo amigable?», le pregunto a mi amiga. Hace una pausa durante un momento para asimilar la pregunta. «Creo que es una buena idea», contesta con una sonrisa.

Según cuentan, Albert Einstein una vez dijo que la pregunta más básica a la que todos debemos responder es: «¿El Universo es un lugar amigable?». Einstein era un físico teórico que afirmó que quería conocer los pensamientos de Dios. Reconoció una «inteligencia manifestada en la Naturaleza» y una «estructura maravillosa tras la realidad». Vio el Universo como un «todo unificado» y el mundo como una expresión de «armonía legítima» que apoya a todos y a todo por igual.

«Dios es sutil, pero no es malicioso», escribió Einstein.
—¿El Universo es amigable? —le pregunto a Louise.
—Solo hay una manera de averiguarlo —responde.
—¿Cuál?
—«Di que sí —contesta con una sonrisa.
—¿Qué quieres decir?
—Si respondes que no, jamás averiguarás si el universo es amigable —me advierte.
—«Porque si dices que no, no lo verás.
—Exactamente. Pero si dices que sí, tal vez sí.
—Todo está en la respuesta.
—Y la respuesta está en nosotros —destaca ella.

Esto me recuerda a la apuesta de Pascal. Blaise Pascal era un físico y filósofo francés del siglo XVII. Al meditar sobre la pregunta de si Dios existe o no, reconoció que la razón aquí no tenía utilidad: no podemos ver la realidad no física, los átomos o nuestra propia alma. «Dios es o no es», dijo Pascal. Lo que debemos hacer, concluyó, es apostar. En otras palabras, debemos decidir si decir sí o no ante la existencia de Dios. Recomendó que apostáramos sin titubear a que Dios existe. «Si ganas, lo ganas todo. Si pierdes, no pierdes nada», defendió.

Una vez a la semana, conduzco un programa de radio para Hay House Radio llamado *Shift Happens!* Durante un programa reciente, una mujer llamó porque quería ayuda para encontrar una pareja romántica. Se había divorciado de su esposo hacía seis años y medio, y desde entonces estaba sola. «¿El amor existe?», llegó a preguntarme, a lo que le respondí: «Si esperas al amor, jamás lo descubrirás». Si lo único que hacemos es esperar, acabamos como Vladimir y Estragon, los dos personajes de *Esperando a Godot*, una obra de Samuel Beckett perteneciente al teatro del absurdo, quienes ni siquiera

saben qué es lo que están esperando. Solo al amar sabremos si el amor existe o no.

—La vida siempre está intentando amarnos, pero necesitamos estar abiertos si es que queremos verlo — afirma Louise.

—¿Cómo nos mantenemos abiertos? —le pregunto.

—Al estar dispuesto a amarte a ti mismo —me responde.

—Amarte a ti mismo es la clave para permitir que la vida te ame —le digo.

—Cuando proyectas tu falta de amor por ti mismo hacia los demás los acusas de no amarte lo suficiente, y lo único que puedes ver es un Universo no amigable —me explica Louise.

—La proyección crea la percepción —apunto, compartiendo una idea de *Un curso de milagros*.

—El temor nos muestra un mundo; y el amor nos muestra otro mundo —agrega ella—. Decidimos qué mundo es real. Y decidimos en qué mundo queremos vivir.

Albert Einstein también manifestó: «El que puedas observar una cosa o no depende de la teoría que uses. Es la teoría la que decide lo que puede ser observado». Lo que vemos depende de cómo miremos. Einstein nos animó a abrir de golpe nuestra mente a fin de escapar de la prisión de nuestras propias ideas. Usó su intelecto, pero nos advirtió de que no debíamos convertir el intelecto en un Dios debido a sus limitaciones. «Creo en las intuiciones y las inspiraciones», confesó. También dijo algo conocido: «La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación envuelve el mundo entero».

Filósofos y escuelas de filosofía a lo largo de la historia

han explorado teorías e ideas relacionadas con la teoría del Universo amigable. Por ejemplo, Platón hizo referencia a un Universo Esencial y a un Universo Percibido. Dijo que el Universo Esencial es perfecto, bueno y entero (al igual que tu Ser Incondicionado). Reconoció, sin embargo, que el ego (la sensación de un yo separado) no puede ver la imagen completa y, por consiguiente, vive en un Universo Percibido, y es aquí donde, con frecuencia, perdemos de vista lo que llamó la «belleza absoluta» y la «armonía amigable» de la Creación.

Thomas Jefferson fue granjero, abogado y político. En su juventud, estudió matemáticas, metafísica y filosofía. Además de ser presidente de Estados Unidos, fue también presidente de la American Philosophical Society [Sociedad Filosófica Estadounidense]. Vio en la creación un «arreglo benevolente de las cosas» que influyó en gran parte de su pensamiento. Describió a Dios como un «gobernador benevolente» del mundo. Se refirió al trabajo de Jesús como «el código moral más sublime y benevolente que jamás le ha sido ofrecido al hombre» y dijo que si se seguía, ayudaría a todos, sin excepción, a experimentar la libertad plena y desprendida.

Un Universo benevolente también está en el núcleo de la filosofía budista. El Buda dio enseñanzas respecto a una amistad universal y a una bondad amorosa que es la conciencia esencial de la Creación. «La vida es una buena maestra y una buena amiga», declara Pema Chödrön. Esta benevolencia natural se expresa a través de cada uno de nosotros cuando estamos alineados con nuestro Ser Incondicionado. No obstante, perdemos de vista esta benevolencia cuando dejamos de practicar la

bondad amorosa. Y entonces sufrimos.

El reconocimiento del sufrimiento también está dentro del núcleo del budismo.

«La vida está llena de sufrimiento», reza la primera de las Cuatro Nobles Verdades. En ningún lado afirma el Buda que la vida quiera que suframos. El Buda señaló que la causa del sufrimiento no proviene de la vida, sino de nosotros. Nos enseñó que sufrimos por lo que nos hacemos a nosotros mismos y lo que les hacemos a los demás. A través de la bondad amorosa y la compasión experimentamos la sanación y nos volvemos a unir con la armonía natural del Universo.

—Si el Universo es amigable, ¿por qué sufrimos? —le planteo a Louise.

—Bueno, no creo que el Universo quiera que suframos —contesta.

—Aun así, hay sufrimiento.

—Sanamos el sufrimiento al identificar la causa de este —dice.

—Entonces, ¿qué provoca que suframos? —le pregunto.

—Bueno, si somos sinceros con nosotros mismos, tenemos que aceptar que nosotros mismos causamos mucho sufrimiento —me responde.

—La vida no nos está juzgando —expongo y hago referencia a nuestra conversación anterior.

—Exactamente —conviene Louise—. La vida no nos juzga, pero nosotros nos juzgamos. La vida no nos critica, pero nos criticamos a nosotros mismos. La vida no nos abandona, pero con frecuencia nos abandonamos a nosotros mismos.

—¿De qué otras formas causamos nuestro propio sufrimiento? —le pregunto.

—Cuando nos dejamos de amar a nosotros mismos, nos provocamos sufrimiento sin fin —manifiesta.

Nos provocamos sufrimiento a nosotros mismos de diez mil maneras, principalmente por una falta de amor por uno mismo. Cuando nos dejamos de amar, dejamos de ser bondadosos con nosotros mismos. La pérdida de compasión acalla la sabiduría del corazón. Sin bondad, no hay sabiduría. Seguimos el camino del temor. Buscamos el amor en todos los lugares equivocados. Buscamos felicidad fuera de nosotros mismos. Perseguimos al dios del éxito, pero tenemos la sensación de haberlo alcanzado. Ganamos un millón de dólares, pero todavía nos sentimos pobres. Un millón de dólares no es suficiente porque no son dos, y porque el dinero no puede comprar lo que realmente estamos buscando.

«También nos provocamos sufrimiento el uno al otro», agrega Louise. Es verdad,

¿no? Cuando la gente deja de amarse a sí misma, deja de amar a los demás también. Esto es así. «La gente herida hiere a la gente», como reza el viejo refrán. Cuando nos olvidamos de lo que es real, el todo unificado, nuestra verdad básica, el modo benevolente de las cosas, caemos de la Gracia y nos perdemos en diez mil dramas inútiles. Proyectamos nuestro dolor, nos culpamos el uno al otro, defendemos y atacamos e intentamos ganar cada discusión por la fuerza. «Solo el amor acaba con todas las discusiones», dice Rumi.

También hay otra clase de sufrimiento, es aquel que todos experimentamos debido a la naturaleza no permanente de la vida. Estamos de luto por la muerte de seres amados, lamentamos el final de las relaciones, estamos de duelo por la pérdida de un trabajo y toleramos diez mil otras

pérdidas. Experimentamos dolor físico, enfermedad, vejez y el temor a nuestra propia muerte. El Buda se refirió a este sufrimiento como *dukkha*. Proviene de intentar capturar lo que queremos, desechar lo que no queremos, desear que todo, incluyéndonos a nosotros mismos, dure para siempre y olvidar nuestra verdadera naturaleza. Este apego es enteramente humano, y merece nuestra compasión y nuestro amor. El amor es el cese del sufrimiento.

—Hay otro modo de mirar la teoría del Universo amigable —me dice Louise.

—¿Cuál? —inquiero.

—En vez de preguntarte «¿Cómo es de amigable el Universo?» podrías preguntarte «¿Cómo soy yo de amigable»? —me responde con una sonrisa.

—¡Eso me gusta! —exclamo mientras lo asimilo.

—No estamos separados del Universo.

—El Universo no está *allí fuera* —digo al tiempo que señalo la mesa del comedor de Louise.

—El Universo somos nosotros.

—Y como estemos siendo es como experimentaremos el Universo —agrego.

—Mientras más nos amemos a nosotros mismos, más podremos amarnos los unos a los otros —defiende.

—Así es como sabemos que la vida nos ama —planteo.

—Y es como sabemos que el Universo es realmente amigable —añade ella.

Confiar en el amor

El día que empecé a escribir este libro pasó algo extraordinario que no puedo explicar adecuadamente.

Fue tan sorprendente y tan encantador, que me dio toda la fe que necesitaba para la travesía que tenía delante.

Había planeado empezar a escribir el 21 de enero, pero en realidad empecé el 20 de enero, ¡el día antes de cuando pensé que estaría listo! Esa mañana me desperté pensando que iba a hacer algunos otros preparativos antes del Gran Día, cuando tenía programado sentarme frente a la página en blanco. La página número uno. La página alfa. La página «¡Ay, Dios mío!». La página que tienes que escribir antes de poder llegar a la página número dos. Sin embargo, durante mi meditación matutina, recibí un memorándum interno que decía, enigmáticamente: «Naciste ya listo. Empieza hoy».

Durante el desayuno, les dije a Hollie, Bo y Christopher que hoy iba a empezar a escribir *La vida te ama*. «Tuve la sensación de que sería bueno empezar antes de estar listo», le dije a Hollie, que me sonrió. Christopher se metió en la boca una cucharada de pastel, y Bo se levantó de la mesa y corrió hacia arriba. Dos minutos después regresó con un ángel de cristal de cuarzo rosa en las manos. «Aquí tienes, papi —dijo—. Ponlo en tu escritorio y él te ayudará a escribir.» Christopher saltó de su asiento. Regresó con su tractor favorito. «Ten, papi —me dijo a su vez—. Este tractor te será de gran ayuda.»

Más tarde esa mañana, estaba sentado ante mi escritorio, mirando la página en blanco. La página número uno. El ángel rosa estaba al lado de la pantalla del ordenador. El tractor estaba en el piso de abajo. Christopher había cambiado de opinión respecto a eso. «Puedes tener mi tractor, papi, pero solo si yo me lo puedo quedar», me advirtió. Ahora el espíritu del tractor estaba conmigo, aparcado justo al lado del ángel. Sobre mi escritorio

también había una vela con aroma a jazmín, una taza de café de Kona y una tarjeta con uno de mis mensajes favoritos de *Un curso de milagros*:

No puede ser que sea difícil hacer
la tarea que Cristo te encomendó,
puesto que Él es Quien la hace.

Mientras miraba la página en blanco, me vino a la mente una imagen de una pintura de Jesucristo de pie ante una puerta, sosteniendo una linterna con la mano izquierda. Había visto esa pintura antes, pero no estaba seguro de dónde. Esta imagen de Cristo era lo único en lo que podía pensar. Me convencí a mí mismo de que una visión mística era una razón válida para retrasar la escritura y hacer una búsqueda en Google. Escribí «Pinturas de Jesucristo» hice clic en el botón de las imágenes y allí, en la parte superior de la página, estaba la pintura que estaba buscando: *La luz del mundo*, de William Holman Hunt.

Cuando vi el cuadro, recordé que había tenido un sueño respecto a él la noche anterior. No recuerdo muchos de mis sueños, y no puedo decirte gran cosa acerca de este. Simplemente recuerdo que soñé con esa pintura. Quizá por eso apareció en mi página en blanco. De todos modos, lo tomé como una señal de que «manos no vistas» como las que describió Joseph Campbell, estaban ayudándome en mi camino. Dejé marcados algunos artículos acerca de la pintura para leerlos después. También descargué una imagen de la pintura para colocarla como protector de pantalla en mi ordenador. Sin embargo, en ese momento, necesitaba regresar a la página en blanco. La página número uno.

Entre tanto, Hollie estaba abajo en la cocina. También traía algo en mente. Estaba buscando algún tipo de regalo que me ayudara a escribir. Según ella misma lo describe, su cuerpo hizo que ella subiera hacia el piso superior, que entrara en su despacho y, tras echar un vistazo, sus ojos se posaran en un cuadro que estaba apoyado en una estantería. No había visto el cuadro antes, no sabía de su existencia, pero dio por hecho que me pertenecía. Puso el cuadro en un marco ovalado plateado y luego subió a verme. «Cierra los ojos y extiende las manos —me pidió Hollie—. Tengo algo para ti.»

Cuando abrí los ojos, vi una imagen enmarcada de *La luz del mundo*, de William Holman Hunt. ¿Cómo sucedió esto? Estaba asombrado. Hollie estaba también muy extrañada, como ella misma expresó. Hollie con frecuencia me trae regalos cuando escribo, zumos, batidos verdes y panecillos horneados en casa, pero no de este tipo.

«¡Hola, cariño! Ten: ¡un icono religioso!» no es algo normal entre nosotros. Ninguno de los dos tenía ningún conocimiento previo respecto a esta pintura. Ahora es lo primero que veo cuando enciendo mi ordenador y el cuadro enmarcado está colocado junto al ángel rosa y el espíritu del tractor.

Cuando le conté esta historia a Louise me brindó una de sus sonrisas de complicidad. «Experimenté muchos pequeños milagros y coincidencias cuando escribí *Usted puede sanar su vida* —me dijo—. Tuve un intenso palpito que me decía que no debería acudir a una editorial convencional, a pesar de que tenía algunas ofertas. Me sentí como si fuera la guardiana de una información

importante que no debería ser editada ni diluida. No tenía idea de cómo publicar por mi cuenta, pero confié en el proceso, y las puertas se me abrieron a cada paso del camino.»

Poco después de hablar con Louise, me topé con esta afirmación de Florence Scovel Shinn: «Todas las puertas ahora se abren para brindar sorpresas felices, y el Plan Divino de mi vida se ha acelerado bajo la Gracia».

La luz del mundo, de William Holman Hunt, está inspirada en dos versos de la Biblia. Al pie de la pintura viene un pasaje de la Revelación 3:20: «Mira, yo estoy ante la puerta y llamo. Si algún hombre escucha mi voz y abre la puerta, entraré hacia donde está y comeré con él y él conmigo». El título de la pintura proviene de Juan 8:12, donde Jesús dice: «Soy la luz del mundo. El que me siga jamás andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida». Ambos escritos piden que el ego esté abierto y receptivo ante la orientación sagrada y un plan más elevado.

La pintura de Hunt está plagada de simbolismos y alegorías. Cristo representa nuestro Ser Incondicionado. La puerta representa nuestra mente del ego. El rostro de Cristo es un retrato de paciencia infinita. Hay hiedras que crecen al pie de la puerta, lo cual nos dice que la puerta ha estado cerrada durante algún tiempo. Hunt describe el simbolismo: «La puerta cerrada era la mente obstinadamente cerrada, las hiedras son la carga de la negligencia diaria...». Lo más significativo es que la puerta no tiene pomo, ni candado ni cerrojo. Puede abrirse en cualquier momento. Se abre desde dentro. Nuestra alma nos espera. Nuestro ego debe estar

dispuesto a permitir que entre luz. Nuestro ego tiene que abrir la puerta.

«En cuanto di mi primer paso por el camino espiritual, sentí como si hubiera caminado a través de una puerta hacia un mundo nuevo —me dice Louise cuando estamos sentados mirando la pintura de Hunt—. La vida me tomó de la mano y me guio por mi camino. La vida me ordenó “Haz esto” y lo hice. La vida me dijo “Haz aquello” y lo hice. Cuando la gente quiere saber cómo creé Hay House, siempre le digo: “Abrí mi mente. Escuché mi voz interna. Seguí las señales. Confié en el flujo y aprendí a moverme junto con él”.»

«Tengo fe en el Universo», le confesó Albert Einstein a William Hermanns en una conversación registrada en *Einstein and the Poet* [Einstein y el poeta]. Este libro es uno de mis favoritos sobre Einstein y recoge cuatro conversaciones entre Einstein y Hermanns, un poeta, dramaturgo y sociólogo alemán, que tuvieron lugar en un período de treinta años. Einstein le dice a Hermanns: «Por medio de la ocupación dentro de la ciencia he conocido sentimientos religiosos cósmicos». Einstein insiste en que es un científico, pero también suena como un poeta. Hace referencia a una voz interna. Y le dice a Hermanns: «Si no tuviera una fe absoluta en la armonía de la creación, no hubiera tratado de expresarla en una fórmula matemática a lo largo de treinta años».

«Cuando sabes que la vida te ama, y que vives dentro de un Universo amigable, eso te ayuda tanto en los buenos momentos como en los malos», expone Louise. A veces la vida no sale como la hemos planeado o, cuando menos, no conforme a nuestro plan. Todos sabemos cómo es eso. Sentimos que la vida nos ama cuando conseguimos lo que

queremos, pero ¿qué pasa cuando no? ¿Qué sucede cuando no conseguimos ese trabajo que queríamos? ¿O cuando esa persona especial no nos devuelve la llamada? ¿O cuando algo que dábamos por muy correcto sale mal? Entonces tenemos que confiar en que la vida nos ama *siempre*, y que, incluso cuando parece que las cosas no están saliendo como queremos, todavía están saliendo como queremos.

«Si supieras quién camina junto a ti en el camino que has elegido, el miedo sería imposible», se afirma en *Un curso de milagros*. Cuando tenemos miedo, nos sentimos solos. «Cuando una puerta se cierra, todas las demás puertas también se cierran», es lo que nuestro ego siente. «Cuando confías en el amor, es imposible sentirte completamente solo —comenta Louise—. El amor te presenta la totalidad de las posibilidades. Te abre ante un poder que es más grande y más sabio que tu ego. El amor sabe lo que es mejor para ti. Te guía hasta tu bien más elevado. El amor te mostrará el camino.»

Cuando te sientas atrapado, solitario o temeroso, Louise y yo te recomendamos que te hagas esta pregunta: «¿Qué cosas buenas podrían pasar si permitiera que la vida me amara incluso más?». Otro modo de hacerlo consiste en completar esta frase diez veces: «Una forma en la que podría permitir que la vida me amara incluso más justo ahora es...». Abre la puerta y permite que tu alma te guíe por el camino. Abre tu mente y deja que entre la luz. Abre tu corazón y confía en que el amor te llevará hasta donde necesites ir. Para apoyarte en este cuestionamiento, aquí está uno de mis pasajes favoritos de Louise de su libro *Heart Thoughts*:

Confía en que tu guía interno te está
llevando y guiando en maneras
que son las mejores para ti, y que tu
crecimiento espiritual continuamente está
expandiéndose.

Sin importar qué puerta se abra o
cuál se cierre,
siempre estás a salvo.
Eres eterno.

Seguirás para siempre
de experiencia en experiencia.

Mírate a ti mismo al abrir las puertas hacia
la felicidad, la paz, la sanación, la prosperidad
y el amor.

Puertas hacia la comprensión,
la compasión y el perdón.

Puertas hacia la libertad. Puertas hacia
tu propio valor y autoestima.

Puertas hacia el amor por ti mismo.

Todo está aquí ante ti.

¿Qué puerta abrirás primero?

Recuerda, estás a salvo,
solo es cambio.

Únicamente enseña amor

Una tarde, Louise y yo fuimos a caminar por Balboa Park. Nos detuvimos en el carrito de café Daniel's Coffee Cart, para comprarme un capuchino. De ahí, nos dirigimos al Jardín Japonés de la Amistad. Mientras caminamos, le pregunté a Louise acerca de la Reunión de los Hayrides que acaba de tener lugar y en la que se celebraba el 30º aniversario del grupo de apoyo de Louise para el sida que se llegó a conocer como el Hayride. La reunión se llevó

a cabo en el Teatro Wilshire Ebell en Los Ángeles, que estaba repleto de amigos, viejos y nuevos, que acudieron desde todas partes del mundo para estar ahí.

De repente escuchamos a alguien gritar: «¡Señora Hay! ¡Señora Hay!». Nos dimos la vuelta y vimos a dos hombres, tomados del brazo, que agitaban las manos para saludarnos. Estaban cerca de la entrada del Jardín Japonés de la Amistad. En cuanto se acercaron, uno de los hombres se dio a conocer: «Señora Hay, ¡soy uno de los que fueron a los Hayrides!». Tanto Louise como el hombre rompieron en llanto y se abrazaron durante un largo rato. Tomé muchas fotos. Louise se veía tan feliz... Ese hombre había asistido a las juntas Hayride en 1988 cuando estaba preparándose para morir. «Sanó mi vida», dijo. «No. *Tú* sanaste tu vida», Louise lo corrigió.

Louise condujo un Hayride cada miércoles por la noche durante seis años y medio en la década de 1980. «Un cliente privado me preguntó si haría una reunión para hombres con sida. Le dije que sí. Así fue como comenzó», me contó Louise. Seis hombres se presentaron para la primera reunión, que Louise efectuó en su sala.

«Les dije a los hombres que íbamos a hacer lo que siempre hago, que es centrarnos en el amor por uno mismo, en el perdón y en soltar el miedo. También les dije que no nos íbamos a sentar ahí y jugar a *Ain't it awful*, porque eso no ayuda a nadie.» Al final de la primera reunión, Louise y sus seis hombres se abrazaron amorosamente y cuando por la noche se fueron, lo hicieron con una sensación de paz en sus corazones.

«La semana siguiente, tuvimos doce hombres sentados en la sala. La siguiente semana ya eran veinte. Y el número siguió creciendo —me cuenta Louise todavía asombrada

por lo que pasó—. Finalmente, tuvimos casi a noventa hombres amontonados en mi sala. ¡No estoy segura de lo que pensarían los vecinos! Cada semana charlábamos, llorábamos, cantábamos canciones juntos, hacíamos trabajo con el espejo y también todo tipo de meditaciones de sanación para nosotros mismos, de uno para el otro y para el planeta. Terminábamos cada noche con abrazos, lo cual era bueno para el amor, y *también muy bueno para ligar*», afirma Louise con una gran sonrisa.

Las reuniones se trasladaron del hogar de Louise a un gimnasio en West Hollywood. «Pasamos de noventa personas a ciento cincuenta esa primera noche», recuerda. Pronto tuvieron que mudarse de nuevo. Esta vez la ciudad de West Hollywood le ofreció a Louise un espacio que podía dar cabida a cientos de personas. «Finalmente, acogimos a casi ochocientos asistentes en nuestras reuniones de los miércoles por la noche. Ya no solo eran hombres con sida los que venían: había hombres y mujeres, y también distintos miembros de sus familias. Así, por ejemplo, siempre que la madre de alguien asistía a su primera reunión, recibía una clamorosa ovación, en pie, por parte de todos nosotros.» Uno de los amigos más cercanos de Louise es Daniel Peralta. Se conocieron en enero de 1986, cuando Daniel asistió al estreno de una película sobre el Hayride titulada *Doors Opening: A Positive Approach to AIDS* [Puertas que se abren: Un enfoque positivo ante el sida]. «Louise Hay me mostró el amor incondicional», me contó Daniel. En un artículo sobre el Hayride, escribió acerca de la infinita bondad de Louise y la generosidad de su espíritu:

Louise L. Hay estaba marcando el inicio de una nueva posibilidad, una nueva forma de ser. Nos presentó la idea de amarnos a nosotros mismos y describió pasos prácticos para involucrarnos con ese proceso. Con delicadeza nos invitó a estar con nosotros mismos en una forma nueva y diferente, y a practicar la autoaceptación y el cuidado de nosotros mismos. No solo era una propuesta atractiva, era sanador. Recuerdo con claridad cómo Louise tenía esa increíble habilidad para crear rápidamente una sensación de comunidad y juntar a la gente, hacer de todos un único corazón.

Louise a veces llora cuando habla del Hayride. «Esa gente joven estaba aterrorizada y solitaria. Había sido rechazada por su familia y por la sociedad —me cuenta—. Lo que necesitaban era una amiga, alguien que no tuviera miedo, que no los juzgara y que los amara por ser quienes eran. Simplemente respondí a la llamada.» Cuando le pregunto acerca de sus lágrimas, me responde: «Gastamos muchos clínex en el Hayride. Hice tantos amigos... También perdí a muchos... Asistimos a demasiados funerales. Pero también nos aseguramos de que nadie se muriera sin saber que fue amado. Y, desde luego, mucha gente siguió viviendo y creó un futuro que jamás esperó tener».

En la secuencia inicial de *Doors Opening*, Louise afirma: «No sano a nadie. Solo proporciono un espacio donde podemos descubrir lo absolutamente maravillosos que somos, y mucha gente descubre que puede sanarse a sí misma». Louise es coherente con lo que respecta a su mensaje. He visto a millones de personas que personalmente le dicen a Louise: «Gracias por sanar mi vida». Sonrío cada vez que sucede porque sé cómo va a responder Louise: «*Tú* sanaste tu vida».

—Louise, la gente te ha llamado de muchas maneras —le digo.

—Lo sé.
—Les dices a todos: «No soy una sanadora».
—Así es —dice ella con firmeza.
—Entonces, ¿qué eres?
—Oh, no lo sé.
—Han dicho de ti que eres una santa viviente.
—Bueno, eso no lo puedo evitar —se justifica, claramente apenada.
—Oprah Winfrey te llamó «La Madre de la Ley de la Atracción».
—Ajá.
—Te han llamado gurú y pionera.
—Ajá.
—Y rebelde.
—¡Oh, eso me gusta! —exclama riendo.
—¿Alguna vez has pintado un autorretrato? —le pregunto.
—¡Jamás!
—Anda, Louise: dime quién eres.
—Bueno, ¿cómo me describirías tú?
—Tengo un par de ideas.
—¡Me quedo con las dos! —dice entre carcajadas.
—Creo que eres una leona —le digo.
—Bueno, tengo ascendente Leo en mi tabla —me explica.
—Creo que eres feroz con respecto a la verdad.
—Feroz y directa —conviene.
—También eres muy protectora con la gente que amas.
—Extremadamente —confiesa.
—También pienso que eres una maestra —prosigo.
—Es verdad —admite.
Cuando pienso en mi amiga y en su trabajo, hay una línea

de *Un curso de milagros* que inmediatamente me viene a la mente: «Únicamente enseña amor, pues eso es lo que eres». Louise es una maestra y enseña acerca del amor. Enseña que en cualquier momento dado de tu vida eliges entre el amor y el temor, el amor y el dolor, y el amor y el odio. «Enseño una cosa, únicamente una cosa: ámate a ti mismo», defiende Louise.

«Hasta que te ames a ti mismo, nunca sabrás quién eres en realidad y no sabrás de qué eres capaz en realidad», me dijo Louise durante una reciente llamada por Skype. Ella ve el amor como el ingrediente milagroso que te ayuda a crecer hasta convertirte en la persona que realmente eres. «Cuando te amas a ti mismo, creces — afirma—. El amor te ayuda a crecer más allá de tu pasado, más allá del dolor, más allá de los temores, más allá de tu ego y más allá de todas tus pequeñas ideas respecto a ti mismo. El amor es de lo que estás hecho, y el amor te ayuda a ser quien realmente eres.»

Una de las grandes alegrías de ser amigo de Louise es presenciar su pasión y su compromiso ante el crecimiento. A Louise Hay le encanta aprender. «Si no hubiera aprendido a amarme a mí misma, nada de lo que he hecho desde entonces hubiera sido posible», comenta. El mensaje de Louise es: Ámate a ti mismo ahora. No esperes hasta estar listo. «Si no te amas hoy, no te amarás mañana tampoco. Pero si comienzas hoy, empiezas a crear un mejor futuro y tu yo futuro te estará tan agradecido...», declara.

Louise siempre está en busca de nuevo crecimiento y nuevas aventuras. Después de su primera exhibición de arte en público, escribió un mensaje en Facebook que decía: «La vida va por ciclos. Hay una época para hacer

algo nuevo, y luego hay una época para seguir adelante. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo». Después de la Reunión de los Hayrides, me dijo: «Siento como si una puerta se hubiera cerrado y otra puerta estuviera abriéndose ahora. Estoy abierta y receptiva ante nuevas oportunidades para crecer». En nuestra llamada por Skype más reciente, Louise me anunció que se había inscrito a un curso de homeopatía espiritual. Mientras hemos estado escribiendo *La vida te ama*, Louise se ha sentido como si estuviera en el umbral de un capítulo enteramente nuevo en su vida. Me confesó que todavía no tenía idea de qué iba a tratar este nuevo capítulo. Dijo: «Me siento emocionada y nerviosa, pero cada día me recuerdo a mí misma que la vida me ama, que estoy a salvo, que la vida quiere lo mejor para mí y que solo es cambio». Cuando le pregunté cómo planeaba darle la bienvenida a su nuevo capítulo, me contestó: «Voy a reacomodar algunos muebles. Me desprenderé de unas cuantas cosas, y haré espacio para lo nuevo». El mes pasado, pronuncié el discurso inaugural de la conferencia «Ignite!» [¡Enciende!] presentada por Hay House Reino Unido en Londres. La conferencia incluía a doce autores que hablaban sobre crecimiento personal y transformación global. Le pregunté a Louise si tenía un mensaje que quisiera compartir con el público. Rápidamente me mandó un correo electrónico lleno de pasión y enseñanzas elevadas. Aquí está lo que me pidió compartir:

Enciendo mi vida cada vez que hago algo nuevo.
Atreverme a dar un paso hacia un espacio nuevo es muy
emocionante.

Sé que únicamente lo bueno está ante mí,
así que estoy listo para lo que sea que la Vida tenga

reservado para mí.

Las aventuras nuevas nos mantienen jóvenes.
Y mandar pensamientos amorosos en todas direcciones
mantiene nuestras vidas llenas de amor.
Los ochenta y siete son el nuevo comienzo de mi vida.

Un espejo amoroso

Cuando Louise L. Hay sube caminando al escenario durante una conferencia de «I Can Do It!», el público se pone de pie en señal espontánea de aprecio. Miles de personas se convierten en una sola para inundar a Louise con amor y agradecimiento. Sucede cada vez, en todas partes del mundo, en ciudades como Vancouver, Londres, Nueva York, Sídney y Hamburgo. He estado de pie junto a ese público en muchas ocasiones, y he roto en llanto prácticamente cada vez. Es maravilloso pensar en lo que puede suceder en este mundo cuando una persona aboga por el amor.

Esta vez Louise y yo estamos en Denver para otra conferencia de «I Can Do It!». Estamos en el cuarto de hotel de Louise, repasando los capítulos iniciales de este libro. «El mensaje que más quiero que nuestros lectores escuchen es *La vida te ama tal como eres, y quiere que hagas lo mismo* —me dice—. Estamos aquí, en este planeta, para aprender acerca del amor incondicional, que comienza con autoaceptación y amor por uno mismo.» Mientras me señala con el dedo, proclama:

«En tu vida tienes que empezar por amarte». Luego se señala a sí misma y dice: «Y en mi vida tengo que empezar por amarme». Hace una pausa de unos segundos

y luego añade: «Y así es como amamos al mundo».

Cuando enseñas el amor por uno mismo, como lo hacemos Louise y yo, te acostumbras rápidamente a hacer frente a cualquier cantidad de objeciones y preocupaciones. Las comunes incluyen: «El amor por uno mismo es egoísta», «El amor por uno mismo es autoindulgente», «El amor por uno mismo es narcisista». ¿Es realmente cierto? Mi sentir es que el narcisismo es narcisista, pero que el amor por uno mismo no es narcisista. En otras palabras, la mayoría de las objeciones ante el amor por uno mismo provienen de percepciones incorrectas respecto a lo que el amor es. «El amor por uno mismo no tiene que ver con vanidad o arrogancia, tiene que ver con respeto por uno mismo — dice Louise—. Es un aprecio profundo por cómo has sido hecho y por la vida que estás aquí para vivir.»

En mi programa «Loveability», les digo a mis estudiantes que temen que el amor por uno mismo sea egoísta que le echen un vistazo a la vida de Louise Hay. La historia de su vida es un ejemplo maravilloso de cómo la autosanación y el amor por uno mismo pueden ser una bendición para los demás. Mira lo que ocurrió después de que Louise emprendiera su travesía de sanación. Escribió la primera versión de su librito azul, titulado *What Hurts* [Lo que duele], cuando tenía cincuenta años. Tres años después, reescribió el libro y lo publicó como *Heal Your Body* [Sana tu cuerpo]. Cuando Louise tenía cincuenta y seis años, empezó con los Hayrides. Creó The Hay Foundation cuando tenía cincuenta y nueve años, y Hay House cuando tenía sesenta... Y no había hecho más que empezar.

«Estamos aquí para ser un espejo amoroso para el mundo», me dice. Mientras más nos amemos a nosotros

mismos, menos proyectaremos nuestro dolor hacia el mundo. Cuando nos dejamos de juzgar a nosotros mismos, naturalmente juzgamos menos a los demás. Cuando dejamos de atacarnos, no atacamos a los demás. Cuando dejamos de rechazarlos, dejamos de acusar a los demás de herirnos. Cuando nos empezamos a amar más, nos volvemos más felices, menos a la defensiva y más abiertos. Mientras nos amamos a nosotros mismos, naturalmente amamos más a los demás. «El amor por uno mismo es el regalo más grande porque lo que te das a ti mismo es experimentado por los demás», defiende Louise.

Cuando fundé The Happiness Project (El Proyecto de la Felicidad) en 1994, creé una declaración de la misión compuesta solo por tres palabras: «Habla sobre felicidad». En ese entonces, no se hablaba mucho sobre felicidad en el ámbito de la psicología ni en la sociedad. La meta de The Happiness Project era estimular una conversación sobre la felicidad. Hablamos acerca de la felicidad en escuelas, hospitales, iglesias, negocios y edificios del Gobierno. Mientras más hablamos, más aprendí acerca de qué es la felicidad, y más me convencí de que la felicidad, al igual que el amor por uno mismo, beneficia tanto a uno mismo como a la sociedad. Tras unos cuantos años, creé una nueva declaración de misión para The Happiness Project. Dice así:

Es debido a que el mundo está tan lleno de sufrimiento
que tu felicidad es un regalo.

Es debido a que el mundo está tan lleno de pobreza
que tu riqueza es un regalo.

Es debido a que el mundo es tan poco amigable

que tu sonrisa es un regalo.
Es debido a que el mundo está tan lleno de guerra
que la paz de tu mente es un regalo.
Es debido a que el mundo tiene tal desesperanza
que tu esperanza y optimismo son un regalo.
Es debido a que el mundo tiene tanto miedo
que tu amor es un regalo.

El amor siempre se comparte. Es un regalo, al igual que la felicidad y el éxito verdaderos. Acaba por beneficiarte a ti y a los demás. «Cuando pienso en el amor, me gusta visualizarme a mí misma parada en un círculo de luz — declara Louise—. Este círculo representa el amor, y me veo a mí misma rodeada de amor. Una vez que siento este amor en mi corazón y en mi cuerpo, veo que el círculo se expande hasta llenar el cuarto, y luego cada centímetro cuadrado de mi hogar, y luego el vecindario, y luego la ciudad entera, y luego el país entero, y luego el planeta entero y finalmente el Universo entero. Eso es lo que el amor es para mí. Así es como funciona el amor.»

Escuchar a Louise hablar acerca de su círculo de amor me recuerda estas palabras de Albert Einstein:

Un ser humano es una parte del todo, al que llamamos Universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Nos experimentamos a nosotros mismos y a nuestros pensamientos y sentimientos como algo separado de lo demás, algo así como una ilusión óptica de la conciencia. Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros, pues nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas cuantas personas de las más cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión al ampliar nuestro círculo de compasión para envolver a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza entera con toda su belleza.

Cuando Louise Hay fundó Hay House en 1987, les dijo a todos los que empezaron a trabajar con ella que el propósito de la compañía editorial no era solo vender libros y cintas. «Desde luego, quería que nos fuera muy bien desde el punto de vista financiero para que pudiéramos pagar salarios y cuidar de todos, pero también tenía una visión más elevada —me cuenta—. Lo que sabía entonces, y todavía creo hoy, es que el verdadero propósito de Hay House es ayudar a *crear un mundo donde sea seguro que nos amemos los unos a los otros*. Con cada libro que publicamos, bendecimos al mundo con amor.»

Práctica 7: *Bendecir al mundo*

La última vez que Louise apareció en «El show de Oprah Winfrey», acababa de celebrar su 81.º cumpleaños, y le dijo a Oprah que había empezado a tomar clases de baile de salón. Cuando la presentadora le preguntó si tenía algún consejo para todo aquel que pensara que puede ser demasiado tarde para cambiar y crecer, Louise respondió enfáticamente: «¡Repensar! Solo porque hayas creído en algo durante mucho tiempo no significa que tengas que pensar así para siempre. Ten pensamientos que te sirvan de apoyo y te eleven. Date cuenta de que la vida te ama. Y si amas la vida, haces que empiece esta cosa maravillosa».

Hacer que «empiece esta cosa maravillosa» como lo expresa Louise, no solo tiene que ver con permitir que la vida te ame, sino también con que tú ames la vida. Cuando Louise y yo nos reunimos por primera vez para discutir este libro, le comenté que quería explorar el

significado pleno de su filosofía *La vida te ama*. Esto es lo que dijo: «Para experimentar lo que realmente significa *la vida te ama*, recomiendo que te digas esta afirmación a ti mismo: “La vida me ama y yo amo la vida”. Puedes cambiarla si quieres: “Yo amo la vida y la vida me ama”. Esto es lo que me digo a mí misma cada día, y tengo la intención de decirlo cada día durante el resto de mi vida». Esta afirmación es la inspiración para nuestra práctica espiritual séptima y final para ti.

Cuando afirmas «La vida me ama y yo amo la vida», pintas en tu conciencia un círculo ininterrumpido de dar y recibir. «La vida me ama» representa el principio de recibir, y «Amo la vida», el principio de dar. La afirmación completa te apoya en recibir y dar amor en igual medida. En realidad, dar *es* recibir. Quien da y quien recibe son la misma persona. Lo que das, recibes. Y lo que recibes, lo puedes dar. Esta conciencia es lo que te ayuda a ser una presencia auténticamente amorosa en el mundo.

Tu práctica espiritual para este capítulo es una meditación llamada *Bendecir al mundo*. Está inspirada en la práctica budista de *mettā*, que es una palabra en la lengua pali para «bondad amorosa», «amistad universal» y «benevolencia». La meditación se compone de cinco partes. Recomendamos que te tomes entre cinco y quince minutos para hacer esta práctica. Al igual que con las otras prácticas del libro, Louise y yo te animamos a que hagas esto una vez al día durante siete días consecutivos. Cuanto más lo hagas, mejor.

Bendecirte a ti mismo: «Hay suficiente amor en ti como para amar al planeta entero, y esto comienza contigo», dice Louise. Empieza por afirmar «La vida me ama y yo

amo la vida». Dilo en voz alta. Dilo unas cuantas veces. Completa la frase «Una forma en que la vida me está amando justo ahora es...». Cuenta tus bendiciones. Si te parece difícil, afirma que estás dispuesto a recibir y que estás abierto a todas las ofertas de ayuda. Afirma «Hoy voy hasta mi bien más grande. Mi bien está en todos lados, y estoy a salvo y seguro».

Bendecir a seres amados: Deséale hoy un día hermoso a todos los que amas. Afirma para ellos *La vida te ama*. Reza para que sepan cómo están de bendecidos y para que reconozcan la verdad básica con respecto a sí mismos, la cual es «Soy digno de ser amado». Alégrate por su éxito, su riqueza, su buena salud y su buena fortuna. «Recuerda, si quieres amor y aceptación por parte de tu familia, entonces debes tener amor y aceptación hacia ella», aconseja Louise. Afirma: «Me regocijo por la felicidad de todos, pues sé que hay bastante para todos nosotros».

Bendecir a tu vecindario: Fija en tu mente que vas a bendecir a todo el mundo con quien te encuentres hoy. Manda una bendición a todos tus vecinos de ambos lados de la calle. Manda una bendición a todos los padres que ves habitualmente en la puerta de la escuela. Manda una bendición al encargado de una tienda, al cartero, al conductor del camión y a cada rostro conocido que encuentres en tu comunidad. Mándales una bendición a los árboles de tu calle. Manda una bendición a tu vecindario entero. Afirma «La vida te ama y hoy te deseo bendiciones infinitas».

Bendice a tus enemigos: Manda una bendición a las personas a las que estás tentado a no brindarles tu amor. Bendice a la persona a la que más juzgas y afirma.

«La vida nos ama a todos». Bendice a la persona con quien más discutas y afirma.

«La vida nos ama a todos». Bendice a la persona de la que más te quejas y afirma.

«La vida nos ama a todos». Bendice a la persona que más envidies y afirma: «La vida nos ama a todos». Bendice a la persona con quien más compitas y afirma: «La vida nos ama a todos». Bendice a tus enemigos, para que no tengas enemigos. Afirma: «Todos somos dignos de ser amados. La vida nos ama a todos. En el amor, todos ganan».

Bendice al mundo: Afirma «La vida me ama y yo amo la vida». Imagina que albergas el planeta entero en tu corazón. «Eres importante, y lo que hagas con tu mente marca una diferencia. Manda una bendición al mundo entero cada día», dice Louise. Ama a los animales. Ama a las plantas. Ama los océanos. Ama las estrellas. Visualiza titulares de periódicos como «Una cura para el cáncer», «El fin de la pobreza» o «Paz en la Tierra». Cada vez que bendices al mundo con tu amor, te conectas con millones de personas que están haciendo lo mismo. Ve hoy al mundo evolucionar en la dirección del amor. Afirma: «Juntos creamos un mundo donde es seguro amarse los unos a los otros».

POSDATA

Hoy he estado trabajando en la revisión final del manuscrito para *La vida te ama*. Christopher ha estado jugando en mi oficina con su nuevo tractor y está tan contento... «Es el mejor tractor del Universo, papá», me dice. Su antiguo tractor está ahora colocado en mi escritorio, junto al ángel que Bo me dio y el cuadro de Cristo sosteniendo la linterna. Hollie y yo todavía estamos asombrados de cómo apareció este cuadro en nuestro hogar.

Esta mañana estaba ojeando mi copia de *Usted puede sanar su vida*. Estaba revisando una cita para asegurarme de su precisión. Es una copia bastante desgastada, que ya tiene varios años, y justo hoy me he dado cuenta de que Louise le puso una dedicatoria. La dedicatoria dice: «Recuerda, “la vida te ama”. Ji Ji. Con amor para Robert. Louise Hay.» El Ji Ji viene subrayado para enfatizarlo. «¿Por qué Louise escribió Ji Ji?», me pregunto. ¿Ella sabía algo que yo desconocía? Sonrío con gratitud por la travesía que hemos emprendido juntos.

Mi ciática ya ha sanado. Estoy libre de «sensaciones» como expresa Louise. Mi fisioterapeuta determinó que mi estado de salud era bueno hace unas cuantas semanas. El momento en que se presentó la ciática fue simbólico: empezó justo unos cuantos días antes de que comenzara a escribir este libro. ¡Otra coincidencia! En *Usted puede sanar su vida*, Louise describe la causa probable de la ciática como *hipocresía*. Cuando revisé esto con detenimiento, encontré el lugar dentro de mí donde creo que la vida me ama, pero también encontré sombras,

dudas, temores, escepticismo y la sensación de no ser merecedor.

La vida te ama es un gran cuestionamiento. Louise y yo llevamos nuestro diálogo lo más lejos posible. Y queda más por recorrer, para ambos. Durante una conversación reciente, Louise reconoció: «Todavía me asusto, y a veces dudo de que la vida me ame, pero ahora me pasa menos. Sé, en el fondo, que un temor *solo es un temor* y no la verdad. Cuando encuentro un temor, le hago frente con amor y me recuerdo a mí misma que la vida no me estaba juzgando ni rechazando. La vida me ama».

Este libro casi está terminado, pero da la sensación como que el cuestionamiento acabara de empezar. Cada uno de nosotros tiene una autoimagen, un ego, que esperamos que sea digno de ser amado, pero los egos están llenos de agujeros. Dichos agujeros esconden dudas y temores enterrados, y ensombrecen la forma en que vemos el mundo. *La vida te ama* nos pide que cavemos profundo, que escarbemos la tierra de nuestro ser, donde vive nuestra verdadera naturaleza. Aquí está nuestro tesoro enterrado. Es aquí donde conoceremos a nuestro Ser Incondicionado, el Ser al que la vida ama.

Un cuestionamiento sobre el amor es infinito por su naturaleza. Pronto Louise y yo trabajaremos en el programa en línea para *La vida te ama*. Crearemos una baraja de naipes de *La vida te ama*, con prácticas espirituales y afirmaciones. También subiremos una serie de entrevistas al sitio web Heal Your Life. Estos ofrecimientos ayudarán a llevar el cuestionamiento a un nivel aún más profundo.

Mientras más permitamos que la vida nos ame, más podremos ser la persona que realmente somos. El trabajo

interno, entonces, es disolver los bloqueos ante el amor y seguir haciéndolo hasta que solo permanezca el amor. El amor es nuestra verdadera naturaleza. El amor es la forma en que expresamos nuestro corazón. El amor es el propósito de nuestra alma. Estamos aquí para amar el mundo. Estamos aquí para elegir el amor en vez del miedo. Este es nuestro regalo para nosotros mismos y del uno para el otro.

ACERCA DE LOS AUTORES

Títulos de Hay House sobre temas relacionados

You Can Heal Your Life, The Movie [*Tú puedes sanar tu vida, la película*], protagonizada por Louise L. Hay y amigos (disponible como programa de 1 DVD y como juego ampliado con 2 DVD). Véase el avance en: <www.LouiseHayMovie.com>.

The Shift, The Movie (*El cambio, la película*), protagonizada por el doctor Wayne W. Dyer (disponible como programa de 1 DVD y como juego ampliado con 2 DVD). Véase el avance en: <www.DyerMovie.com>.

Esperamos que hayas disfrutado de este libro de Hay House. Si quisieras recibir nuestro catálogo en línea que presenta información adicional sobre libros y productos de Hay House, o si quisieras descubrir más acerca de la Hay Foundation, por favor, contacta con:

Hay House, Inc., P.O. Box 5100,
Carlsbad, CA 92018-5100 (760)
431-7695 o (800) 654-5126
(760) 431-6948 (fax) o (800)
650-5115 (fax)
www.hayhouse.com® •
www.hayfoundation.org

Publicado y distribuido en Australia por: Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • Teléfono: 612-9669-4299 • Fax: 612-9669-4144
www.hayhouse.com.au

Publicado y distribuido en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londres W11 3JQ • Teléfono: 44-20-3675-2450 • Fax: 44-20-3675-2451 • www.hayhouse.co.uk

Publicado y distribuido en la República de Sudáfrica por: Hay House SA (Pty), Ltd., P.O. Box 990, Witkoppen 2068 • Teléfono/Fax: 27-11-467-8904 • www.hayhouse.co.za

Publicado en India por: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Nueva Delhi 110 070 • Teléfono: 91-11-4176-1620 • Fax: 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.co.in

Distribuido en Canadá por: Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, B.C. V6V 1N2 • Teléfono: 1-800-663-5714 • Fax: 1-800-565-3770 • www.raincoast.com

**Llévate de vacaciones a tu
alma**

Visita www.HealYourLife.com® para reorganizarte,
recargar tu energía y reconectarte con tu propia
magnificencia.

Presenta blogs, noticias sobre mente, cuerpo y espíritu, y
sabiduría que cambia la
vida por parte de Louise Hay y amigos.

**¡Visita hoy
www.HealYourLife.com!**

NOTA

[1] Jenna confunde la palabra *shit* «mierda» con *shift* «cambio». [N. del t.]

La vida te ama

Louise L. Hay y Robert Holden

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Life Loves You*

Adaptación de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Diseño de la cubierta: Leanne Siv Anastasi y Jenny Richards

Foto de los autores: www.pacific-plus.com y David Beeler

© Louise L. Hay y Robert Holden, 2015

© de la traducción, Sandra Rodríguez, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

(España) www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2015

ISBN: 978-84-08-14738-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S.L.

www.victorigual.com

