

Prólogo

Durante los últimos veinte años en que he ejercido la psiquiatría, estudié con los mejores profesores. No solamente en el Baylor College of Medicine, en Texas, donde recibí mi formación, sino en todo el mundo, ya que he viajado ampliamente para continuar mis estudios. Quise mejorar mi capacidad para ocuparme del profundo sufrimiento de mis pacientes. A través de los años, encontré programas psiquiátricos que obtuvieron un gran reconocimiento en todo el país. Suelo investigar a la manera de un arqueólogo, que busca y conecta las piezas de la sabiduría y de la comprensión. También tenía el deseo de ayudar a mis pacientes a que no «cerrasen», sino, por el contrario, a que «expandieran» el conocimiento de lo consciente. A través de la lectura, he reunido ideas y he observado grandes dimensiones de conciencia. Esta investigación me permitió tener excelentes oportunidades de trabajo con magníficos «astronautas de la mente». La científica que hay en mí deseaba ir al espacio y experimentar la simetría y el orden del universo. ¿De qué manera puedo traer conmigo estos conceptos al planeta Tierra?

Según Mohandas K. Ghandi, si nuestros deseos son puros, se vuelven realidad. En un cierto momento de mi viaje, encontré las enseñanzas del doctor John F. Demartini. Por fin, tuve acceso al lenguaje que había estado buscando y a las herramientas prácticas para obtener una extraordinaria diferencia en las vidas de la gente. El doctor Demartini llama a su método El Proceso de Colapso Cuántico. En mi calidad de psiquiatra, suelo referirme a su método, combinado con mi experiencia médica, como La Terapia de Colapso Cuántico.

El Proceso de Colapso permite a los individuos ser totalmente responsables de sí mismos y experimentar su magnificencia. Se trata del mayor cambio de paradigma que me ha sido dado encontrar. El Proceso de Colapso no trata de mejorar o de cambiar, sino de transformar. Cada célula tiene una forma. Cuando el tejido está sano, se encuentra en perfecta simetría. El tejido está libre de deformación o de enfermedad. Nuestros pensamientos, de manera similar a estas células, se deforman con pensamientos, sentimientos o creencias disfuncionales. El Proceso de Colapso transforma los pensamientos, las creencias y los sentimientos que se deformaron o que eran disfuncionales en pensamientos que se encuentran en perfecta simetría y orden. Conforme transformamos nuestros pensamientos, transformamos nuestros sentimientos y nuestra vida.

Este libro pertenece a una nueva generación. Se trata de un regalo que se le hace al nuevo milenio. La sabiduría y la inspiración y la visión más nueva son inconmensurables. Estas enseñanzas le ofrecen al lector una comprensión más clara y extraordinaria de las leyes poderosas de la mente. El doctor Demartini ofrece una guía inspiradora para manifestar nuestro plan maestro dentro del contexto del propósito de nuestra existencia.

El carácter único, original, y el genio de las ideas del doctor Demartini ya han iniciado un enfoque revolucionario del tratamiento psiquiátrico. Hace más de medio siglo, el gran Sigmund Freud habló del inconsciente y desarrolló sus técnicas para comprenderlo. Ahora, las enseñanzas del doctor Demartini permiten que los individuos experimenten y comprendan la sabiduría, no sólo de sus mentes inconscientes, sino también de su consciente y de su supraconsciente. Las enseñanzas del doctor Demartini me han ayudado con ideas y herramientas brillantes a hacer que mis pacientes lleguen a ser «dueños de sus destinos, no víctimas de sus historias».

Blanca Díez, M. D., P. A., directora médica del New Dimensions Day Treatment Program, Houston, Texas. Correo electrónico: bdiez@aol.com

Prólogo a la edición española

En junio de 2000, hace ahora algo más de dos años, conseguí el primer libro publicado al español del doctor Demartini, *Dar gracias a la vida*;^{*} todavía recuerdo una frase que leí en las primeras páginas del libro: «*Incurable significa curable sólo desde el interior, no que no tenga curación*». No podría explicar en estas líneas lo profunda que me pareció esta idea. Por aquellos días estaba asistiendo con mi madre a un curso de psicología que una amiga de ella nos había recomendado y una de las noches que salíamos del curso, camino a casa, le comenté acerca de esto y estuvimos gran parte del viaje hablando del poder que esta idea podría tener en las conciencias de las personas.

Cuando terminé de leer el libro, una o dos semanas más tarde, y después de comprobar los resultados de algunos de los ejercicios que proponía, sentí el deseo profundo de conocer al autor y mantener una conversación con él, acerca de sus ideas, de los ejercicios que proponía y de su curso La Experiencia Descubrimiento a la que tanto se refería. A través del doctor Jeff Hesse, mi quiropráctico y amigo que me recomendó el libro, conseguí el teléfono de la consulta del doctor Demartini en Houston. Y llamé. Una señorita, Betty, me atendió al teléfono y me pareció entender que una persona en España, la doctora Claudia Sandino, también quiropráctica, estaba organizando para septiembre, en Gandía, Valencia, el curso La Experiencia Descubrimiento.

^{*} Ediciones Urano, Barcelona, 1997. (N. del E.)

Una vez que recibí la información del curso, tardé dos semanas y media en superar la barrera mental del valor económico, pero finalmente decidí tomar el riesgo de lo que mi voz interior me decía, pese a mis dudas de intercambiar un dinero que no tenía por un curso de fin de semana. En agosto me inscribí, hice las reservas oportunas y los anticipos mínimos necesarios para reservar mi plaza, y confié en que de alguna u otra manera, conseguiría los medios restantes para costear la diferencia.

El resultado que los participantes y yo experimentamos durante ese fin de semana está resumido en el propio nombre del curso. Puedo asegurar que la experiencia de descubrir el orden oculto que hay detrás de tu aparente caos diario es abrumadora. Las máscaras se te caen y un sentimiento profundo de humildad y gratitud inunda tu ser. Te brotan lágrimas incontroladas, tu mente se vacía de los ruidos mentales, tu comprensión por lo que hiciste o dejaste de hacer, por lo que te hicieron o te dejaron de hacer se ensancha y tu visión de ti se expande sin límites, sin miedos y sin culpabilidad.

En ese fin de semana clarifiqué mi propósito, mi razón de ser; vi con absoluta claridad a lo que quería dedicar mi vida, lo que deseaba ser, hacer y tener en distintas áreas de mi vida. Escribí varias páginas con todo lo que mi corazón me dictaba, como en la escuela primaria cuando tu profesor, para enseñarte a escribir, te dicta párrafos de algún cuento.

Cada pensamiento que venía a mi mente haciéndome brotar lágrimas, lo transformaba en un párrafo. Le daba forma tangible hasta que reflejaba lo que mi corazón sentía.

Y así, regresé a Madrid.

Algunas de las cosas que escribí se empezaron a hacer realidad a los pocos días o semanas. Casi un año más tarde, me vi haciendo una de las cosas que más anhelé ese fin de semana y me brotaron lágrimas de agradecimiento porque no daba crédito a lo que me estaba pasando: en algunos aspectos estaba ya viviendo la vida que deseaba. En ese instante comprendí sin ninguna duda que todo lo que escribí ese fin de semana y lo que seguí escribiendo los meses siguientes se haría realidad tarde o

temprano. Hoy me siento afortunado por haber escuchado a mi voz interior.

Deseo agradecer al doctor Demartini su empeño para que los asistentes a su curso La Experiencia Descubrimiento abran sus corazones al conocimiento y a la verdad de su voz interior.

Gracias a todas las personas que en estos dos años me han ayudado a dar a conocer las técnicas del doctor Demartini en España, Europa y América Latina.

Gracias a todas las revistas, emisoras de radio y periodistas que se interesaron, publicaron, anunciaron o entrevistaron al doctor Demartini.

Y un especial agradecimiento a mi familia, mi madre, mis dos padres, mis hermanas, mis hijos y mi compañera por su apoyo y su confianza en que haga realidad mis sueños más profundos.

Es mi deseo, que la información que contiene este libro resulte al lector al menos tan útil como me resultó a mí.

Gracias,

ÓSCAR DURÁN-YATES

No andamos solos

Una noche, un hombre soñó que caminaba a la orilla del mar con la Fuente Divina de todas las cosas y, conforme andaban, las escenas de su vida refulgían en el cielo por encima de ellos. La mayor parte del tiempo veía dos grupos de huellas de pasos en la arena para cada escena, pero muchas veces, a lo largo del camino, sólo había un par de huellas de pasos, a menudo en los momentos más oscuros y tristes, lo cual hizo que el hombre se sintiera muy turbado.

Se volvió a la figura que iba a su lado y le dijo, «Te busqué y traté de servirte durante todos mis días. Pensé que, a cambio, te preocuparías por mí, pero ahora veo que durante los momentos más difíciles de mi vida estuve solo. No comprendo por qué me dejaste cuando más te necesitaba».

La Divina Inteligencia replicó, «Mi querido hijo, siempre estás en mi corazón y no te abandonaría ni en los tiempos de grandes dificultades. Cuando viste sólo un par de huellas de pasos en la arena, era yo, que te llevaba en mis brazos».

MARY STEVENSON

Resulta paradójico que aquellos que más buscan a Dios son quienes más niegan la presencia de Dios. Tratan de encontrar la divinidad y, al final, regresan y se dan cuenta de que estaba allí desde el principio. Este libro es la historia de la búsqueda de la luz divina y muestra de qué manera la ciencia y la religión han ido de la mano durante el camino, buscando sus propias maneras de alcanzar el mismo destino. Trata del amor, de la sabiduría y del orden divino y de cómo nunca hemos estado solos en este extraordinario viaje hacia nuestro destino.

Introducción

He escrito este libro para ayudar al lector a romper todas las barreras que puedan impedirle experimentar su naturaleza verdadera e iluminada. Presenta una ciencia y una filosofía completamente accesibles y revela y explora los principios universales inherentes a nuestra existencia. Lo más importante es que se trata de un manual práctico y extremadamente real para comprender por qué vive usted de la manera que vive y cómo transformar su vida en una visión lo más elevada posible.

Lo que está usted a punto de leer, lector, es la síntesis de mis veintinueve años de investigación y de mis veinticuatro años de experiencia clínica como quiropráctico, sanador y profesor profesional. Se basa en mi programa seminario de dos días, La Experiencia Descubrimiento™. Dado que hubiera sido imposible incluir todo lo que sucede durante este extraordinario e intenso curso, he mezclado sus principios universales con aspectos autobiográficos, con palabras estimulantes de muchas de las mentes más grandes de la historia y con historias verdaderas sobre gente ordinaria que tuvo experiencias extraordinarias, increíbles y conmovedoras.

La ciencia es definitiva, la filosofía es inspiradora y entrañable, y las historias entremezcladas son todas reales. Los ejercicios que se encuentran al final de cada capítulo fueron diseñados para proporcionar una experiencia personal de las verdades profundas y escondidas, inherentes a la vida, y las afirmaciones y las citas pretenden despertar el verdadero potencial.

En las páginas que siguen descubrirá una fórmula para materializar sus sueños, descubrir los secretos de cómo abrir el co-

razón más allá de lo imaginable, encontrar la manera de amar y apreciar mejor todos los aspectos de la vida, adquirir una profunda introspección en lo relativo a cómo crear relaciones más satisfactorias y afectuosas, despertar a un nuevo nacimiento como un verdadero genio, trascender muchos miedos e ilusiones que envuelven el mito de la muerte y conectar otra vez con la verdadera misión de su vida sobre la Tierra.

Está a punto de iniciar una experiencia que nunca antes se había llevado a cabo de esta manera y le prometo que el tiempo y el esfuerzo que le dedique le serán recompensados al ciento por uno. Espero sinceramente que este libro le llegue al corazón y lo inspire con respecto hacia su verdadera grandeza y potencial y que le revele la magnificencia de cada una de las almas humanas. No es tan sólo un libro; es también lo que el título implica: una *experiencia*. Estoy seguro de que le resultará imposible adentrarse en él sin sentirse conmovido, desafiado y cambiado.

Gracias y bienvenido a *La Experiencia Descubrimiento*.

DOCTOR JOHN F. DEMARTINI

1

La esencia de la vida

«Cuando un hombre, por cualquier razón, tiene la oportunidad de vivir una vida extraordinaria, no tiene derecho a guardarla para sí mismo.»

JACQUES-YVES COUSTEAU

Tengo un mensaje que me encantaría compartir y que significa mucho para mí. Se trata de mi misión y de mi servicio sobre la Tierra. Quiero que usted me acompañe en un viaje, un viaje que utiliza partes de mi propia vida para ilustrar la verdad de que cada uno de nosotros posee dentro de sí grandeza y genio inmortales. Sean cuales sean las circunstancias, cualquier cosa que sucede tiene por objetivo despertar esos dones y ese potencial. Podemos tener opiniones positivas y negativas sobre las diversas personas y acontecimientos de nuestras vidas, pero en verdad todos ellos representan un perfecto papel a la hora de desplegar nuestro destino y de hacernos ser lo que somos.

La Experiencia Descubrimiento empezó en 1989, en un vuelo que me llevaba desde Houston, Texas, a Québec, Canadá, para presentar un programa a un grupo de profesionales de la salud. Durante el vuelo, mientras meditaba a 10.000 metros de altitud, tuve una visión que me llegó desde el interior de mi conciencia y me reveló: «Descubrimiento de un poder superior: el seminario de la visión, la inspiración y el propósito». Vi no solamente un esquema del seminario, sino otros muchos detalles, incluso el número de personas que asistirían a él.

Miles de personas en docenas de países han asistido desde entonces al programa en el que usted acaba de adentrarse, y sus vidas se han visto profundamente cambiadas a causa de sus introspecciones y de sus experiencias. La visión de «La Experiencia Descubrimiento», como lo denominé más tarde, fue verdaderamente una inspiración. Cuando uno sigue sus inspiraciones y su intuición, hace que crezcan su valor personal y su potencial, así como sus auténticas capacidades. Es importante seguir la visión, la intuición y la inspiración que uno pueda tener para llevar a cabo la misión que es necesario cumplir en la vida. Estas ideas son mensajes, son enlaces con la fuente más elevada de sabiduría que uno tiene a su disposición.

Antes de que termine este libro quiero que eche una ojeada dentro de sí mismo y sienta su propia magnificencia. Debido a las diversas creencias y filosofías existentes en el mundo, muchas personas pasan por la vida con la convicción de que son menos que perfectos. Creen que tienen algún problema o alguna disfunción, por mucho que disfruten del éxito, por muy famosas o guapas que sean. Existen incluso movimientos psicológicos que se basan en el mito de la familia disfuncional, pero todavía no he encontrado una familia lo suficientemente equilibrada y lo bastante funcional para dar a sus miembros exactamente lo que necesitan para realizar sus vidas, a no ser que la familia al completo comprendiera y profundizara en este aspecto.

Con las ideas y las herramientas que presentaré en este libro, usted se dará cuenta de que es alguien magnífico y de que todo lo que le ha ocurrido era vital para ayudarlo a convertirse en el ser único que ahora es. No digo esto en sentido optimista, ilusorio o desenfadado. De una manera profunda, conocerá lo magnífico que es y hasta qué punto contribuye al mundo de la manera que es.

Suelo viajar mucho y a cualquier sitio que vaya, en cualquier continente donde ponga el pie, he notado un tema común a todas las personas: todas desean amar y ser amadas, apreciar y ser apreciadas y todas quieren realizar sus sueños. Existen algunas leyes que gobiernan los sueños y, si uno sigue tales leyes,

puede llegar a realizarlos. He pasado veintinueve años desarrollando la ciencia del amor y de la apreciación y ahora todos pueden aplicarla para realizar sus sueños. Ya no será una cuestión de conseguir algo y luego perderlo, ya no será una cuestión de suerte o de fe ciega. Existe ahora una *ciencia verdadera* para crear amor y apreciación sobre el planeta tierra.

Ciencia y religión

La pseudociencia y la pseudorreligión se enfrentan y discuten, pero la verdadera ciencia y la verdadera religión hablan de lo mismo. Tal como Albert Einstein dijo una vez: «La ciencia sin religión está coja; la religión sin ciencia está ciega». A pesar de que hay quien afirma que la mente está hecha de un componente intelectual y el alma consiste en un componente revelador, inspirador, yo trato de unificarlos para darle a usted una experiencia que las sintetice. Mi objetivo es que abra su corazón mucho más de lo que pudo hacerlo con anterioridad, para permitirle comprender de manera más clara su propósito en la vida, para ayudarlo a que se sienta más inspirado con respecto a este espléndido universo en el que trabajamos y para permitir que su mente humana despierte a la divinidad.

Hemos recibido un regalo extraordinario. En todos los lugares del universo que hemos explorado, nunca encontramos nada más extraordinario que el cuerpo humano, el cerebro y el espíritu. Nada es más sorprendente que las inspiraciones que surgen del espíritu y llegan al cerebro y al cuerpo para extenderse por el mundo.

Recuerdo cuando me sentaba en el suelo, en la casa de mis padres, a los dieciocho años, y leía el *Discurso sobre la metafísica* del filósofo occidental Gottfried W. Leibniz. Él creía que los humanos son sabios y comprenden la inteligencia amorosa del universo. Aunque a veces personificamos esta gran inteligencia como si fuera una deidad y decimos que es omnipotente, omnisciente y omnipresente, con frecuencia no la percibimos en

nuestras experiencias individuales diarias. Cuando las cosas nos salen bien, decimos que nuestra vida forma parte de esta perfección, pero cuando nos salen mal argumentamos que *algo va mal en esta perfección*.

Conforme leía el primer capítulo y me adentraba en lo que Leibniz llamaba la «perfección divina», sentí la profundidad de su comprensión y su certeza de que *existía* un designio universal, un orden escondido y una magnificencia subyacente en todas las cosas. Sus palabras me hicieron llorar de inspiración y pensé: «Tiene que haber algo significativo aquí; es justamente un vacío en nuestra comprensión lo que nos impide comprender este orden divino escondido».

¿Ha leído o escuchado usted alguna vez algo que le hiciera llorar, que se sintiera inspirado? Esas lágrimas son una clave infalible de que algo significativo e importante para usted le está siendo revelado. No ignore esos momentos, anote esas introspecciones y esas lágrimas y encontrará una historia que le está siendo contada a su espíritu intuitivo, una historia relacionada con su destino. Se trata de un regalo de esa parte de usted que conoce a la parte de sí mismo que desconoce. Por lo tanto, tome nota.

El mensaje inspirador de Leibniz me llegó al corazón. Existe una parte inmortal de nosotros que *conoce* la verdad y una parte mortal que *la niega*, y él despertó la parte inmortal en mí. Dejó su huella en mi conciencia y me puso en el camino de la búsqueda para descubrir por qué tan poca gente comprende y se adentra en este orden maravilloso.

En aquel momento, pensé, «me encantaría descubrir la manera de despertar la conciencia del orden divino en las vidas de las gentes y el amor en sus corazones. ¿Y si fuera posible despertarlos al poder que dirige la evolución de la vida?»

Este sueño me acompañó durante mi estancia en la universidad. Estudié todo lo que pude sobre el universo. Amé la cosmología (el estudio del origen y de la estructura del universo) porque era como una forma moderna de las antiguas y grandes

preguntas de la filosofía: ¿Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿por qué estamos aquí? y ¿adónde vamos? La cosmología abrió mi mente y me resultó absolutamente fascinadora. Me condujo al mundo de la astronomía, y de éste al de la física. La física me llevó a la metafísica de Aristóteles, William James y otros, que, a su vez, me hicieron llegar a la teología. La teología me llevó entonces a la mitología, que abrió mis ojos a la antropología. Mis investigaciones fueron en aumento hasta que llegué a estudiar más de 200 diferentes «logías».

Empecé a darme cuenta de que si tenía que estudiar los principios universales no podía limitarme solamente a las «logías». ¡Quería estudiarlo *todo*! Aquello parecía una gran búsqueda, pero supe que poco a poco se hace camino al andar. Si avanzaba paso a paso alcanzaría todo lo que me sentía capaz de hacer.

Cuanto más investigué los principios del universo, más inspirado y seguro me sentí. Descubrí algunas de las mismas leyes básicas comunes a los diferentes campos, desde las artes y las ciencias a las diversas religiones y filosofías de la vida. Estas leyes básicas han resistido la prueba del tiempo. Despiertan en nosotros nuestro potencial más verdadero y elevado y son la base de La Experiencia Descubrimiento.

La gratitud es la clave

Una noche, a punto de cumplir cuatro años de edad, al ir a acostarme, mi madre me dijo: «Hijo, antes de dormir no te olvides de dar las gracias por los dones recibidos». Las grandes verdades a menudo se esconden en palabras sencillas.

Cuando vemos las leyes básicas fundamentales y el orden del universo nos sentimos inmersos en un estado iluminador de gratitud. Cada vez que nos sentimos agradecidos por la extraordinaria creación arquitectural que es nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestra vida, damos un paso adicional para manifestar nuestro mayor potencial y para realizar nuestro verdadero y genial destino sobre este planeta.

Quienes son agradecidos obtienen más bendiciones y logran más cosas en la vida que quienes no lo son. Se trata de un principio sencillo, pero que posee el poder de cambiar la vida. La gratitud es la clave para crecer y progresar. Si usted regala algo a alguien y ese alguien le echa una ojeada y lo deja de lado sin darle las gracias, ¿se sentiría usted inclinado a regalarle otra cosa? Por supuesto que no, y el universo responde de la misma manera. Estamos hechos de acuerdo con principios universales y el universo se comporta como nosotros, pero a gran escala. El universo despliega sus regalos donde más se aprecian. Si usted no se siente agradecido por lo que recibió, ¿por qué el universo desearía darle más cosas?

«La aritmética más difícil de dominar es la que nos permite contar los dones recibidos.»

ERIC HOFFER

A menudo me hacen la siguiente pregunta: «¿Qué es exactamente la gratitud?» Es lo que se siente cuando se ha alcanzado una percepción perfectamente equilibrada. Es lo que se experimenta cuando se ve el perfecto equilibrio o el orden divino en cualquier aspecto de la vida. En castellano se llama *gracias* y en francés *merci*, pero en inglés es simplemente la *gracia divina*.

Mucha gente confunde gratitud con entusiasmo. Muchos creen que cuando se sienten entusiasmados con algo y exclaman: «¡Oh, qué agradecido me siento!», están siendo agradecidos. Pero la verdadera gratitud tiene poco que ver con aquellos momentos temporales de felicidad o de entusiasmo. La verdadera gratitud es un estado de tranquilidad y de calma interior en el que uno se siente verdaderamente agradecido, en el que se siente el orden divino y se desea que nada cambie.

La gratitud es una verdadera oración de acción de gracias, pero hay dos tipos de oraciones. El primero de ellos es una falsa oración; surge cuando no se está satisfecho con la vida y a menudo suena así: «¡Oh, Señor, todo me va mal, por favor, arréglo!» El segundo tipo es una verdadera oración. Surge cuando se reconoce el orden y la perfección de lo que hay y uno se siente

verdaderamente agradecido por lo que recibió. Como resultado de ello, se reciben todavía más regalos. Quienes más agradecidos están, más reciben. Quienes no están agradecidos, pierden lo que recibieron. El hecho de perder regalos por causa de ingratitud ayuda a percibir la importancia de ser agradecido.

Todo lo que le haya sucedido, y llegue a sucederle, será un regalo y una bendición, aunque es difícil sentirse agradecido hasta que no se encuentra el beneficio escondido allí donde a primera vista sólo se está ante un acontecimiento negativo.

Empieza el viaje

Una de mis bendiciones escondidas más importantes me llegó cuando hacía primaria. Yo era un zurdo disléxico, incapaz de leer o comprender, y mi maestra sabía muy poco sobre trastornos del aprendizaje. Empecé en la clase general, me cambiaron a una clase especial de lectura y, por último, terminé en la clase de los torpes, donde a veces me obligaban a sentarme en un rincón con un capirote de papel sobre la cabeza. Me sentía avergonzado, diferente y rechazado.

Un día, mi maestra pidió a mis padres que vinieran a la clase. Frente a mí, les dijo: «Señor y señora Demartini, su hijo tiene un problema de aprendizaje. Me temo que nunca llegará a leer, a escribir o a comunicarse de manera normal. Yo no esperaré mucho de él en la vida y no creo que vaya muy lejos. Si yo estuviera en su lugar, lo encauzaría hacia los deportes». A pesar de que no comprendí por completo el significado de sus palabras, me di cuenta de la sensación de incertidumbre y preocupación de mis padres.

Empecé a practicar deportes y, con el tiempo, desarrollé un gran amor por el *surfing*. A la edad de catorce años le dije a mi padre:

—Me voy a California a hacer *surfing*.

Él me miró a los ojos y supo que era sincero y que, dijera lo que dijese, iba a hacer lo que decía, porque era lo que me gustaba. Me preguntó:

—¿Serás capaz de arreglártelas, pase lo que pase? ¿Estás dispuesto a aceptar todas las responsabilidades que surjan?

—Sí, lo estoy.

Me dijo entonces:

—No voy a discutir contigo, hijo. Te doy mi permiso.

Y me preparó un permiso legal en el que se decía: «Mi hijo no se ha escapado de casa. No es un vagabundo. Es un muchacho con un sueño».

Años más tarde supe que al regresar mi padre de la Segunda Guerra Mundial también había deseado ir a California, pero no lo hizo. Cuando me oyó decir que me iba a California creo que recordó su viejo sueño y pensó: «Yo no lo hice, pero no voy a impedir que tú lo hagas».

Por eso, a la edad de catorce años dejé la escuela. Mi madre y mi padre me condujeron a la autopista y me dijeron adiós con estas palabras: «Ve y sigue tus sueños».

Mi primer mentor

Empecé a hacer autostop en mi pueblo natal de Richmond, Texas, en dirección a California y, pronto, llegué a El Paso. Iba andando por una acera de la ciudad camino de la costa oeste, sin ningún lugar adonde ir, sino adelante, y entonces vi a tres *cowboys*.

En los años sesenta, los *cowboys* y los *surfers* no se entendían bien. Había una guerra larvada entre aquellos «duros» individuos de pelo corto y los melenudos. Conforme andaba por la acera con mi mochila a cuestas, mi tabla de *surf*, el pelo largo y una cinta en la frente, supe que tendría que hacerles frente. Al acercarme, me cerraron el paso con los pulgares apoyados en sus cinturones. No estaban dispuestos a dejarme pasar.

Pensé: «Dios mío, ¿qué voy a hacer?» Pero, de repente, por primera vez, mi voz interior me habló. Me dijo... ¡aúlla! Es verdad que quizá no fuera la voz interior más inspirada, pero fue la única que escuché. Me dijo que aullara, de manera que eso fue

lo que hice, «¡Ruff! ¡Ruff! ¡Raaaarrufff!», y los *cowboys* se apartaron de mi camino.

Por primera vez supe que si hacía caso a mi intuición me sucederían cosas extraordinarias.

Dejé de lado a los tres hombres, todavía aullando, «¡Raaaufff! ¡Ruff! ¡Ruff! ¡RRRRUUUFFF!» Y ellos, probablemente, pensaron: «¡Está loco!» Me libré de ellos y me sentí como si hubiera salido de un trance. Me alejé lentamente, doblé una esquina y, apoyado en una farola, muerto de risa, vi a un viejo vagabundo calvo de unos sesenta años con barba de cuatro días. Se reía tan fuerte que necesitaba agarrarse a la farola para no caer al suelo.

—Muchacho —dijo—, eso que has hecho es lo más gracioso que he visto en mi vida. Te los quitaste de encima como un profesional.

Me puso la mano sobre el hombro y seguimos andando por la calle.

Entonces me dijo:

—¿Quieres que te invite a una taza de café?

—No, señor, no bebo café —le contesté.

—Bueno, ¿y a una Coca-Cola?

—Vale, señor.

Fuimos a un pequeño bar con banquetas giratorias frente a la barra. Entramos, nos sentamos y me preguntó:

—¿Adónde vas, hijo?

—Voy a California.

—¿Te has escapado de tu casa?

—No, mis padres me llevaron a la autopista.

—¿Has dejado los estudios?

—Sí. Me dijeron que nunca sería capaz de leer, escribir o comunicar, así que me dediqué a los deportes. Voy a California para ser un *surfer*.

Al cabo de un rato me preguntó:

—¿Has terminado la Coca-Cola?

—Sí.

—Sígueme, muchacho.

De manera que lo seguí y me llevó unas cuantas manzanas más abajo, y luego un poco más allá, hasta la puerta de la biblioteca municipal de El Paso.

Señaló a un punto en el suelo.

—Deja tus cosas aquí, nadie te las quitará —y empezamos a andar por la biblioteca, hasta que me sentó a una mesa.

—Siéntate, muchacho, siéntate, que vuelvo en seguida —y se dirigió a las estanterías.

Pocos minutos después regresó con dos libros y se sentó a mi lado.

—Hay dos cosas que te quiero enseñar, muchacho, dos cosas que no quiero que olvides nunca. ¿Me lo prometes?

—Sí, señor, se lo prometo.

Mi nuevo mentor dijo:

—La primera cosa, joven, es que nunca tienes que juzgar un libro por su portada.

—Sí, señor.

—Porque seguramente piensas que soy un vagabundo. Pero déjame que te cuente un pequeño secreto. Soy uno de los hombres más ricos de Estados Unidos. Vengo del noroeste y poseo todo lo que el dinero puede comprar, automóviles, aviones, casas. Hace un año, alguien a quien yo quería mucho murió, y cuando murió, me puse a reflexionar sobre mi vida y pensé: «Lo tengo todo excepto una experiencia. ¿Qué se sentirá cuando uno no tiene nada, cuando tiene que vivir en la calle?» De manera que me prometí que viajaría por Estados Unidos, de ciudad en ciudad, sin nada, sólo para tener esa experiencia antes de morir. Así que, hijo, no juzgues nunca un libro por su portada, porque te puedes equivocar.

Entonces me tomó la mano derecha y puso sobre ella los dos libros que había traído. Eran las obras de Aristóteles y Platón y dijo, con una intensidad y claridad que no he podido olvidar:

—Aprende a leer, muchacho. Aprende a leer porque sólo hay dos cosas que el mundo nunca te podrá quitar: tu amor y tu sabiduría. Te pueden quitar a tus seres queridos, te pueden quitar el dinero, te lo pueden quitar todo, pero no te podrán quitar tu amor y tu sabiduría. No lo olvides, muchacho.

—Sí, señor, no lo olvidaré —le respondí.

Luego me acompañó durante un rato y me dejó en mi camino hacia California. No he olvidado su mensaje, que se ha convertido en el núcleo de La Experiencia Descubrimiento: amor y sabiduría son la esencia de la vida.

Orden divino

Todo lo que ocurre es una parte vital del orden divino que Leibniz, Einstein, san Agustín y la mayor parte de los grandes hombres comprendieron. Incluso los acontecimientos más terribles siempre contienen bendiciones ocultas. Los maestros saben esta gran verdad y no se inmutan por los acontecimientos, mientras que quienes poseen menos sabiduría pasan del entusiasmo a la depresión conforme pasan de las experiencias positivas a las negativas en su camino hacia el conocimiento.

Las carencias en la infancia son a menudo la fuente de los sueños y las aspiraciones del adulto. Con frecuencia, las enfermedades de la infancia dan lugar al gran sanador o al atleta. Aquellos que piensan que no fueron amados buscan compartir el amor de todo corazón durante el resto de sus vidas. Quienes se sintieron incapaces desarrollan una fuerza poderosa para contribuir en el mundo y sentirse capaces. Aquellos que vivieron en la pobreza amasan una gran cantidad de riqueza. Las carencias crean valores; estamos programados para buscar lo que más echamos en falta.

A pesar de que yo no lo sabía entonces, la «tragedia» de mis dificultades de aprendizaje y mi dislexia me liberaron para seguir mis sueños y encontrar gente extraordinaria que guiaría mi vida. Descubrí un deseo irresistible de hacer lo que me habían dicho que nunca haría. Me dijeron que nunca podría leer, escribir o comunicarme y hoy paso más de 300 días al año viajando por el mundo para hacer exactamente eso.

La sabiduría es el reconocimiento instantáneo de que una crisis es una bendición, e incluso la mayor sabiduría reconoce que las

bendiciones también pueden dar lugar a una crisis. Una vez que comprendemos eso de verdad, existen menos posibilidades de que nos enfademos por las dificultades o nos entusiasmemos ante las oportunidades; permanecemos centrados pase lo que pase en torno a nosotros. Ése es uno de los secretos del autocontrol.

Cuando uno sabe que los problemas no son tan terribles y que las buenas cosas tampoco son extraordinarias, es posible agradecer en paz lo que pueda ocurrir. El equilibrio no es ni pesimismo ni optimismo. No se inclina hacia un lado ni hacia el otro, sino que permanece en el centro. Se trata de un agradecimiento que consiste tanto en sabiduría como en verdadero poder. Todas las cosas están equilibradas, y cuando uno lo sabe permanece fiel a sí mismo y no se deja controlar por las esperanzas y los miedos. Uno permanece presente en su camino.

Cuando uno se adentra en la fantasía de lo mejor y de lo peor, buscando la ilusión de unos prados más verdes, nunca está presente o satisfecho con la vida tal como es. Uno piensa: «Algún día encontraré el camino para que mi mujer y mis hijos sepan lo mucho que los quiero. Algún día, cuando las cosas me vayan mejor, empezaré ese negocio, haré ese viaje o escribiré ese libro». Se vive en la isla de Algún Día, que no existe.

Napoleon Hill, autor de *Piense y hágase rico*, dijo una vez: «No busques oportunidades alejadas en el espacio y en el tiempo, atrápalas más bien allá donde estés, porque allí donde te encuentras ya existe la perfección y el equilibrio». En este mismo minuto tiene usted todo lo que necesita para llenar su vida.

Uno de los objetivos de La Experiencia Descubrimiento es ayudarlo a ver a través de su ojo interior el equilibrio que ya existe. Cuando usted se siente agradecido de verdad, simplemente despertará a ello.

El Gran Descubrimiento

En mi búsqueda de los principios fundamentales de la existencia y la conciencia humanas, concebí lo que denomino El Gran Des-

cubrimientoTM: en cualquier momento de su vida, nada lo hundirá sin levantarlo y nada lo levantará sin hundirlo. Lo positivo y lo negativo, lo bueno y lo malo, los apoyos y los desafíos, la paz y la guerra, siempre van emparejados. Están simultánea y perfectamente equilibrados, y eso es lo que constituye el orden divino.

Al principio, esto puede parecer poco atractivo. Pero cuanto más se conoce, más extraordinario es. Todo aquel que ve un lado sin reconocer el otro vive en una ilusión. Tómese un segundo para pensar sobre su propia vida. Encuentre un momento en el que lo criticaron, lo despreciaron o lo humillaron. Aísle el momento exacto en el espacio y en el tiempo y también el individuo o el grupo exactos. Una vez que haya determinado este momento de humillación, busque de nuevo y encontrará que *exactamente* al mismo tiempo que lo humillaban, alguien, usted mismo u otro, lo remontaba y lo alababa. Además, cada vez que alguien lo puso a usted sobre un pedestal, en el mismo instante alguien lo bajó de él. La sabiduría consiste en comprender que ambos lados ocurren de manera igual y simultánea.

Cada uno de nosotros vive en dualidad. Somos bipolares. Tenemos una parte que nos ensalza y otra que nos rebaja. Nos alabamos y nos criticamos a nosotros mismos. Nadie nos rebajará más de lo que nosotros mismos hacemos, porque nadie pensará nunca en nosotros de manera tan intensa como nosotros lo hacemos. Cuando alguien reacciona contra nosotros, simplemente está reflejando una parte reprimida dentro de nosotros mismos. Nadie nos victimiza, solamente nos *refleja*.

Una vez un médico de Los Ángeles me consultó y me dijo:

—Necesito ayuda, John. Tengo una serie de pacientes que dicen que no pueden responsabilizarse durante tanto tiempo de su salud.

—¿Y qué les respondió? —le pregunté.

—Bueno, ése es el problema, que no tengo respuestas, no sé qué hacer. Vengo a verlo usted para que me ofrezca alguna idea.

Este médico aconsejaba a sus pacientes un plan de acción para que se ocuparan de su salud, plan que él había estado preparando durante meses, pero de repente los pacientes empeza-

ron a ponerle objeciones a dicho plan una y otra vez. Como yo sé que el mundo es un espejo, le pregunté:

—¿De qué está *usted* negándose a responsabilizarse?

Acababa de mencionar que se iba a casar. Amaba a su prometida y una parte de sí mismo deseaba definitivamente casarse con ella, pero le asustaba la obligación, porque ya antes había pasado por lo mismo. La semana en que decidió casarse con ella empezó a recibir este tipo de objeciones de sus pacientes. Su miedo era económico, de manera que cuando le ayudé a preparar sus planes prenupciales, su miedo al casamiento se evaporó y sus clientes dejaron de objetar a su plan de cuidados médicos. Su «problema» económico le ayudó a organizar los miedos que tenía en cuanto a su relación amorosa y abrió su corazón a la mujer que amaba.

La gente lo trata a usted de la misma manera que usted se trata inconscientemente a sí mismo. Sus maneras exteriores hacia usted reflejan sus maneras interiores, de forma que lo mejor para transformar su vida es ser consciente de sus deseos y de sus sentimientos sobre usted mismo. La mayor parte de la gente pasa por la vida ignorando esto. Tienen momentos elevados y momentos difíciles y pasan de un lado a otro de sus emociones, pero no ven el orden equilibrado y divino ni de qué manera constantemente están rodeados por amor. Mi objetivo es que usted sea consciente de que está rodeado por un amor extraordinario en cada momento de su vida.

Verdadero amor

El verdadero amor surge de un estado de equilibrio emocional. Uno de los objetivos de tener una pareja consiste en mantener un equilibrio amoroso. Si uno de los dos es maniaco, el otro le ayuda a rebajar su excitación y a equilibrarse. Si uno de los dos es depresivo, el otro le ayuda a elevar su excitación y a equilibrarse. Si uno de los dos sube, el otro lo baja. Si uno baja, el otro lo sube. Este acto de equilibrio mantiene el orden divino o el verdadero amor.

Yo solía regresar a casa después del trabajo de un «día pesado», tras ver muchos pacientes, ofrecer muchos servicios y ganar mucho dinero. Regresaba al volante de mi Jaguar, contento y excitado, pensando: «¡Vaya día!, ¡qué suerte tengo!».

Llegaba a casa y... todo se venía abajo.

—¿Dónde estabas? Hace una hora que teníamos una cita para ir a cenar. ¿Recogiste lo que te pedí? ¿Quién te crees que eres?

Aquello me dejaba aplanado, porque no comprendía que en el fondo se trataba de un gran amor.

La primera respuesta, inmadura, que se me ocurría era:

—Vaya, muchas gracias. Me sentía estupendamente y me acabas de dar el día. Estoy siempre trabajando y no me apoyas nada. Todo el mundo piensa que lo hago bien. ¿Por qué tú no?

¿Y saben ustedes lo que sucedía? Se acabó la actividad íntima durante una semana. Yo terminaba por ceder, porque *no estamos aquí para tener razón, sino para amar*. Esos dos lados constituyen el verdadero amor. Crean el equilibrio. Yo estaba rodeado de amor, pero era adicto al placer del trabajo y no me gustaba el dolor equilibrador del hogar. Pero llegué a darme cuenta de que cada vez que llegaba a casa excitado no estaba presente en mi familia. Y si no estaba presente ni transmitía amor a mi familia, el portazo que me daban servía para que estuviera de nuevo presente. Pero si regresaba a casa verdaderamente deprimido, mi mujer me levantaba la moral.

Me di cuenta de que si quería llegar a casa y encontrar amor allí era mejor que no estuviese demasiado contento. Por eso, mientras conducía de vuelta a casa, pensaba: «Vale, ¿olvidé llamar a algún paciente? ¿Olvidé rellenar algún papel? ¿Por qué no ofrecí un servicio de mejor calidad a mis pacientes?» Me iba rebajando a mí mismo, con tal de no entrar en mi casa hasta haberme centrado, para estar presente en mi familia.

Al igual que cualquier ciencia que es reproducible, si usted hace esto, tendrá siempre una pareja amorosa en casa. Es extraordinario. Tendrá literalmente el poder de cambiar la manera en que se siente su pareja, a distancia, tan sólo equilibrando su

amor. Cuando se posee un verdadero amor, se ve el equilibrio alrededor. Cuando se tiene una emoción unilateral, se atrae el otro lado para centrarla y devolverla al verdadero y equilibrado amor. Así funciona el orden divino. En el momento en que se dé cuenta de este equilibrio y observe la perfecta armonía que existe alrededor de usted, se habrá liberado. Usted sabe que el mundo está perfectamente equilibrado, tanto dentro como fuera. Sólo cuando sea capaz de gestionar su propia vida y deje de ser controlado por el elogio y por la crítica empezará a forjar su propio destino y permitirá a la parte iluminada que lleva dentro que dirija su vida, en vez de que la dirija su parte interior que espera y siente miedo.

Si desea dirigir su propia vida, debe equilibrar sus percepciones y sus emociones. Al decir equilibrio no quiero decir indiferencia o apatía, sino más bien el punto de armonía interior que va más allá de los extremos emocionales. El corazón se abre sólo cuando la mente está conscientemente equilibrada, mientras que las emociones desequilibradas lo cierran. Por eso, san Agustín afirmó que «la voluntad de Dios es equilibrio». Dios quiere que usted abra su corazón a usted mismo y reconozca que forma parte de la divinidad, más allá de las ideas de grandeza, de menosprecio y de los miedos que le hacen dudar.

Cuando la voluntad de los seres humanos se sintoniza con la voluntad equilibrada de Dios, el corazón entra en comunión con la divinidad. En nuestra calidad de seres humanos, nuestro trabajo consiste en despertar nuestra conciencia a la dinámica de la vida que hace todo lo posible para equilibrarnos y hacernos conscientes de esta verdad. Cuando empezamos a ver el equilibrio por todas partes, despertamos a la posibilidad de que exista un orden y una inteligencia escondidos detrás de todo.

El amor se compone de dos aspectos: alabanza y crítica. Es necesario que experimentemos ambos aspectos por igual y que vivamos en este mundo de dualidad hasta ver la magnificencia de su equilibrio subyacente. ¿Sabía usted que al alabar a alguien puede debilitarlo y hacerlo dependiente y que al ponerlo en entredicho puede hacerlo más fuerte e independiente? Nos juzgamos a nosotros mismos con dureza cuando sentimos que hemos

sido crueles con alguien, pero eso es porque no hemos visto el equilibrio. A causa del orden divino, la misma persona contra quien fuimos injustos recibió alabanzas de algún otro en aquel mismo momento. Nuestro maltrato lo hizo más independiente, y la amabilidad de la otra persona lo hizo más dependiente. No se pueden imaginar ustedes cuántas veces, cuando yo era niño, mi padre me regañó, mientras que mi madre me apoyó, y viceversa. Cuanto más amable y permisivo era uno, más duro y estricto era el otro. Cuanto más blando era el otro, más duro era el uno, y ambos llegaban al equilibrio del amor.

Un niño requiere tanto crítica como alabanza en un perfecto equilibrio. Si uno de los padres cumple una función, el otro cumplirá la otra. Si no, el hermano o la hermana lo harán o incluso los niños de la calle. No podrán escapar al equilibrio que necesitan. Considere su propia vida y vea que es verdad lo que estoy diciendo. ¿Puede usted calcular cuántas veces recibió tanto críticas como alabanzas de forma equilibrada? No es posible escapar a ello. Si desde que nació solamente lo hubieran criticado, no hubiera sobrevivido usted a su familia. Pero si sólo recibió apoyo de su familia tampoco hubiera sobrevivido cuando se independizó.

La naturaleza sólo permite el equilibrio. ¿Se ha preguntado usted alguna vez por qué algunos de los cantantes de rock y los artistas más famosos se suicidan, toman drogas o se destruyen a sí mismos? Sus tendencias o sus intentos de suicidio a menudo son reacciones para compensar el que otras personas los hayan alabado hasta tal punto que llegaron a considerarse invencibles. Dado que las críticas y las alabanzas están equilibradas, cualquiera que se crea la ilusión de ser más grande de lo que realmente es llegará a criticarse a sí mismo y a destruirse por no haber sido capaz de controlar sus fantasías. Por muy extraño que parezca, las críticas que los famosos reciben en la prensa suelen ayudarlos a mantenerse en vida, al equilibrar todas las alabanzas y las adulaciones que reciben.

Una de las mayores ilusiones en las que cae la gente es la búsqueda del placer sin dolor, del elogio sin reprimenda o de lo

agradable sin lo desagradable. El buscar acontecimientos unilaterales en un universo dual es la raíz del denominado sufrimiento humano. Cuando se reconoce el equilibrio y la verdad, el amor lo rodea a uno. No es posible escapar del verdadero amor. No es posible dejarlo escapar. No hay adonde ir. Cuando se comprende esta verdad, el miedo y la culpabilidad se evaporan y uno empieza a bailar con la vida.

La danza maestra

Viví una vez en una casa cerca de la playa, en Del Mar, California. Un día entré en una tienda de comestibles para comprar un jugo de zanahorias y oí que un caballero hablaba sobre filosofía. No pude resistir la oportunidad y me senté a conversar con él. Me dijo que era maestro de artes marciales y que entrenaba a muchos artistas de Hollywood y que también estudiaba filosofía. Después de una larga conversación, me preguntó si estaría dispuesto a compartir algo de mi filosofía con él a cambio de algunas clases de artes marciales. Por supuesto, acepté, y vino a mi casa. Lo hice pasar a la gran sala de estar con ventanales que daban a la playa y le pregunté:

—¿Bueno, qué hago ahora?

Respondió:

—Bien, ésta es la primera lección. Intente todo lo que sea capaz de hacer para atacarme. Trate de matarme.

Pensé: «Hummm, en la primera lección quiere que lo mate». *Vale*.

Entonces intenté golpearlo y, de inmediato, con sólo dos dedos, me agarró el brazo, me lo retorció, me desequilibró, me tiró para atrás, me besó en la mejilla y me puso en pie nuevamente. ¡Con dos dedos!

Insistió:

—Inténtelo de nuevo.

«Vale, voy a tratar de pegarle una patada», pensé, pero cuando lo intenté, se hizo a un lado y, con los mismos dos dedos,

me levantó el pie, me desequilibró y me besó en la mejilla. La siguiente vez traté de girar el pie al darle la patada, pero dejó pasar mi pierna y me besó en la mejilla de nuevo. Hiciera lo que hiciese, no pude tocarlo y, al final, me puse a reír.

Me eché para atrás, sudando y sin aliento, y le pregunté:

—De acuerdo, ¿cuál es la lección de todo esto?

—Ésta es su primera lección —respondió—. Para un maestro, los ataques no existen, son sólo invitaciones a bailar. Pero los novatos, como se sienten inseguros, siempre creen que son víctimas de algún ataque. Interpretan todo aquello para lo que no están preparados como un peligro, y eso controla sus vidas. Pero no reaccionan ante aquello que pueden ver como un perfecto equilibrio entre el *yin* y el *yang*. Los maestros actúan sabiamente ante tales cosas, y las invitan a bailar.

Este caballero no se sentía amenazado por nada de lo que yo hacía, porque ya estaba preparado para cualquier posibilidad. No se alteraba y convertía mis ataques en una danza llena de gracia. Era algo muy educativo y entretenido de observar.

Si podemos comprender y abrazar todo lo que se interpone en nuestro camino con el mismo espíritu que este caballero, a sabiendas de que no se trata de un ataque, sino de una oportunidad para perfeccionarnos y expandirnos, podremos convertir nuestras vidas en la misma danza maestra. Para la mayoría de nosotros, el conflicto es menos físico y más verbal y mental, pero se le aplican los mismos principios. Uno no está presente cuando lo distraen las emociones de los elogios y de las reprimendas, ¿no es verdad? Cuando alguien alaba o critica, si uno acepta dicha ilusión unilateral puede arruinar su vida. En el momento en que permitimos que nos reconforten o nos depriman las percepciones que los demás tienen de nosotros, o incluso las percepciones que tenemos de nosotros mismos, perdemos el poder. No es posible expresar el genio que llevamos dentro en toda su amplitud si permanecemos en dicho estado. Pero en el momento en que nos equilibramos, tenemos el poder de la divinidad de nuestro lado.

La próxima vez que alguien lo critique, busque de inmediato el lado opuesto equilibrador y dígame a sí mismo: «¡Gracias!

Me sentía muy orgulloso de mí mismo y estaba muy eufórico, me estaban alabando y ensalzando extremadamente y ahora veo por qué has aparecido en mi vida en este momento». Si es capaz de ser agradecido por dicha ayuda, es que está convirtiéndose en un maestro. Si cada vez que sufre un momento de crisis se prepara para considerar de inmediato la bendición y la oportunidad que se presentan ante usted, podrá bailar con su vida.

«Si sólo tuviera una oración sería “Gracias”.»

EL MAESTRO ECKHART

Cuando usted abre su corazón a la Inteligencia Divina, los milagros aparecen en su vida. Los milagros son sólo leyes naturales puestas en marcha por seres que comprenden cómo aplicarlos. Cuando está usted equilibrado y centrado, tiene poder. Se convierte en un guerrero Jedi y la Fuerza está con usted. No porque usted desee tener control, sino porque se respeta a sí mismo y a su vida lo suficientemente como para abrazarlo todo, lo alto y lo bajo, en perfecto equilibrio.

El objetivo de La Experiencia Descubrimiento consiste en ayudarlo cuando se sienta dispuesto a respetar su verdadera naturaleza y a brillar. ¿Podemos empezar?

Muchos de los capítulos de este libro incluyen ejercicios similares a los que vienen a continuación. Le recomiendo que se conceda el placer de completar cada ejercicio antes de pasar al siguiente capítulo. Son una parte fundamental de La Experiencia Descubrimiento, así que tómese el tiempo que necesite antes de seguir adelante.

Después de los ejercicios, encontrará una lista de afirmaciones denominada «Palabras de sabiduría y poder». Lea esas afirmaciones al menos tres veces al día, concéntrese en su significado y siéntalas conforme se arraigan en su corazón y en su mente.

Ejercicio 1

Piense en un momento de su vida en que lo criticaron, lo rebajaron, lo reprimieron o le dijeron que no valía nada. Es importante que identifique los detalles: exactamente cuándo, dónde y quién lo hizo. Luego recuerde quién lo ensalzaba, alababa y lo ponía sobre un pedestal *exactamente* en ese mismo momento. Ponga por escrito ambas cosas e identifique su equilibrio.

Durante los días y semanas siguientes, empiece a recordar su vida entera y equilibre cada palabra de crítica o de alabanza que pueda recordar. El amor tiene dos aspectos. Cuando comprenda profundamente esta gran verdad, se sentirá rodeado por amor cada minuto de su vida.

Ejercicio 2

Antes de ponerse a dormir esta noche, tiéndase de manera confortable sobre la cama y empiece a dar gracias en su interior. Recuerde a todos aquellos que lo ayudaron hoy. Imagíneselos y déles las gracias por su apoyo o por sus críticas, por haber sido agradables o desagradables o, simplemente, por su presencia en su vida. Identifique lo que le enseñaron y cómo y de qué manera lo equilibraron.

Continúe hasta que sienta gratitud por ese día, hasta que vea ambos lados perfectamente equilibrados y ambos sean amor. Irse a dormir con un corazón agradecido y abierto es un ejercicio poderosamente curativo. Sus sueños serán más inspirados y despertará usted por la mañana con un estado de ánimo más ligero.

Palabras de sabiduría y poder

- *Soy magnífico tal como soy.*
- *Escucho mi naturaleza inmortal, que es sabia.*

- *Mi verdadera naturaleza es amor y sabiduría.
La sabiduría es el reconocimiento instantáneo de que
toda crisis es una bendición.*
- *Vivir es un regalo. Gracias.*