

## *Prólogo*

Si me encontrara de pronto en una isla desierta donde no pudiera tener conmigo más que un solo libro, escogería el de Louise L. Hay, *Usted puede sanar su vida*, que no sólo transmite lo esencial de una gran maestra, sino que es también la expresión, poderosa y muy personal, de una gran mujer.

En este libro, nuevo y maravilloso, Louise comparte parcialmente el viaje que la ha llevado hasta el punto de su evolución en que hoy se encuentra. Su historia —en mi opinión, esbozada aquí con demasiada brevedad, pero quizás eso sea tema para otro libro— me hizo vibrar de admiración y de simpatía.

Lo que me interesa destacar es que aquí está todo: todo lo que es necesario saber de la vida y sus lecciones, y también cómo trabajar sobre uno mismo. Y esto incluye la guía referencial que Louise ofrece de las probables pautas anímicas que se ocultan tras el malestar de la enfermedad, y que hasta donde yo sé es verdaderamente notable y única. Una persona que se encontrase en una isla desierta y a quien le llegara este manuscrito en una botella, podría aprender todo lo que se necesita saber para sacar de la vida el mejor partido posible.

Pero aunque uno no esté en una isla desierta, si su camino, quizás incluso «accidentalmente», se ha cruzado con el de Louise Hay, está bien encaminado. Los libros de Louise, sus grabaciones, sus vídeos y sus seminarios son un verdadero regalo para un mundo lleno de problemas.

Lo que me llevó al encuentro con Louise y a la utilización de conceptos provenientes de su labor curativa fue mi propio y profundo interés en trabajar con personas enfermas de SIDA.

Todas las personas a las que hice escuchar la grabación de *A Positive Approach to AIDS* (Una visión positiva del SIDA) captaron en seguida el mensaje de Louise, y muchas de ellas convirtieron el escuchar esta cinta en parte de su ritual curativo cotidiano. Una de estas personas, Andrew, me dijo: «Todos los días me quedo dormido con Louise y me levanto con ella.»

Mi admiración y mi amor por ella fueron en aumento a medida que veía a mis queridos pacientes de SIDA afrontar su tránsito enriquecidos y en paz consigo mismos y con el mundo —más plenos de amor y compasión por sí mismos y por todos por el hecho de que ella hubiera sido parte de su vida— y con un sereno regocijo por haber tenido esa precisa experiencia de aprendizaje.

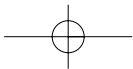
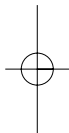
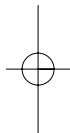
En mi vida he recibido el don de muchos grandes maestros, algunos de ellos santos, estoy seguro, e incluso quizás avatares. Pero Louise es una gran maestra con quien se puede hablar y estar, gracias a su enorme capacidad de escuchar con un amor incondicional mientras ella y su interlocutor friegan juntos los platos. (Otro maestro, para mí no menos grande, prepara una ensalada de patatas estupenda.) Louise enseña con el ejemplo, y vive aquello mismo que enseña.

Para mí es un honor invitar a los lectores a que hagan de este libro parte de su vida. Los lectores y el libro se lo merecen.

DAVE BRAUN

VENTURES IN SELFFULFILLMENT  
DANA POINT, CALIFORNIA

*Primera parte*  
INTRODUCCIÓN



## *Sugerencias a mis lectores*

He escrito este libro para compartir con ustedes aquello que sé y que enseño. *Heal Your Body (Sana tu cuerpo)*\* ha llegado a ganar amplia aceptación como libro autorizado sobre las pautas mentales que crean enfermedades en el cuerpo.

He recibido centenares de cartas de lectores que me piden que amplíe mi información. Muchas personas con quienes he trabajado en calidad de clientes particulares, y otras que han seguido mis seminarios aquí en Estados Unidos y en el extranjero, me han pedido que escribiera este libro.

Lo he pensado de manera que les dé a ustedes la vivencia de una sesión, tal como lo haría si acudieran a mi consulta privada o a uno de mis seminarios.

Si están dispuestos a hacer los ejercicios progresivamente, tal como aparecen en el libro, para cuando los hayan terminado se habrá iniciado el cambio en su vida.

Yo les diría que lean una vez todo el libro, y después vuelvan a leerlo lentamente, pero esta vez haciendo cada ejercicio en profundidad. Dense tiempo para trabajar con cada uno de ellos.

Si pueden, hagan los ejercicios con un amigo o con un miembro de la familia.

\* Ediciones Urano, Barcelona, 1992, 2007.

Cada capítulo se inicia con una afirmación, y cada una de ellas les será útil cuando estén trabajando en ese aspecto de su vida. Tómense dos o tres días para estudiar cada capítulo y trabajar con él y no se olviden de decir y escribir repetidas veces la afirmación con que se inicia el capítulo.

Los capítulos se cierran con un tratamiento, que es una corriente de ideas positivas, pensadas para transformar la conciencia. Relean este tratamiento varias veces por día.

Al final del libro, comparto con ustedes mi propia historia: sé que les demostraré que, sin importar de dónde vengamos ni lo humildes que fueran nuestros orígenes, podemos mejorar nuestra vida hasta cambiarla totalmente.

No olviden que cuando trabajan con estas ideas cuentan con todo el apoyo de mi afecto.

## *Algunas de mis ideas*

Somos responsables en un ciento por ciento de todas  
nuestras experiencias.

Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.

El momento del poder es siempre el presente.

Todos sufrimos de odio hacia nosotros mismos  
y de culpa.

En nuestros peores momentos, pensamos:  
«Yo no sirvo...»

No es más que una idea, y una idea se puede cambiar.

El resentimiento, la crítica y la culpa  
son las reacciones más dañinas.

Liberar el resentimiento llega incluso a disolver el cáncer.

Cuando nos amamos realmente a nosotros mismos,  
todo nos funciona en la vida.

Debemos dejar en paz el pasado y perdonar a todos.

Debemos estar dispuestos a empezar a amarnos.

Aprobarse y aceptarse a sí mismo en el ahora  
es la clave para hacer cambios positivos.

Somos nosotros los creadores de todo lo que llamamos  
«enfermedad» en nuestro cuerpo.

*En la infinitud de la vida, donde estoy, todo es perfecto,  
completo y entero, y sin embargo, la vida cambia siempre.*

*No hay comienzo ni hay final;  
sólo un reciclar constante  
de la sustancia y las experiencias.*

*La vida jamás se atasca, ni se inmoviliza ni se enrancia,  
pues cada momento es siempre nuevo y fresco.*

*Soy uno con el mismo Poder que me ha creado,  
y que me ha dado el poder de crear  
mis propias circunstancias.*

*Me regocija el conocimiento de que tengo poder  
para usar mi mente tal como yo decida.*

*Cada momento de la vida es un comienzo nuevo que nos  
aparta de lo viejo*

*y este momento es un nuevo comienzo  
para mí, aquí y ahora.*

*Todo está bien en mi mundo.*



## *Capítulo 1*

### LO QUE CREO

«Los portales que llevan a la sabiduría y al conocimiento están siempre abiertos.»

#### **La vida es realmente muy simple: Recibimos lo que hemos dado**

Lo que pensamos de nosotros mismos llega a ser verdad para nosotros. Creo que todos, y me incluyo, somos responsables en un ciento por ciento de todo lo que nos sucede en la vida, lo mejor y lo peor. Cada cosa que pensamos está creando nuestro futuro. Cada uno de nosotros crea sus experiencias con lo que piensa y lo que siente. Las cosas que pensamos y las palabras que decimos crean nuestras experiencias.

Nosotros creamos las situaciones, y después renunciamos a nuestro poder, culpando a otra persona de nuestra frustración. Nadie, ni ningún lugar ni cosa, tiene poder alguno sobre nosotros, porque en nuestra mente los únicos que pensamos somos «nosotros», los que creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y todo lo que hay en ella. Cuando creamos paz, armonía y equilibrio en nuestra mente, los encontramos en nuestra vida.

¿En cuál de estos dos enunciados se reconoce usted?

«Todos están contra mí.»

«La gente es siempre amable.»

Cada una de estas creencias creará experiencias muy diferentes. Lo que creemos de nosotros mismos y de la vida llega a ser nuestra verdad.

### **El Universo nos apoya totalmente en todo lo que decidimos pensar y creer**

Dicho de otra manera, nuestra mente subconsciente acepta cualquier cosa que decidamos creer. Ambas expresiones significan que lo que creo respecto a mí misma y a la vida llega a ser verdad para mí. Lo que usted decide pensar de usted mismo y de la vida llega a ser verdad para usted. Y ambos tenemos opciones ilimitadas respecto de lo que podemos pensar.

Cuando lo sabemos, lo sensato es optar por «La gente es siempre amable», y no por «Todos están contra mí.»

### **El poder universal jamás nos juzga ni nos critica**

Se limita a aceptarnos por lo que valemos, y a reflejar nuestras creencias en nuestra vida. Si quiero creer que la vida es solitaria y que nadie me ama, entonces eso será lo que encuentre en mi mundo.

Sin embargo, si estoy dispuesta a renunciar a esa creencia y a decirme que el amor está en todas partes, y que soy capaz de amar y digna de amor, y me adhiero a esa nueva afirmación y la repito frecuentemente, ésa llegará a ser mi verdad. En mi vida aparecerán personas capaces de amar, las que ya forman parte de ella me demostrarán más amor, y yo descubriré lo fácil que me resulta expresar mi amor a los demás.

**La mayoría de nosotros tenemos ideas absurdas de quiénes somos, y muchas, muchas reglas rígidas sobre cómo se ha de vivir la vida**

No digo esto para condenarnos, ya que todos nosotros estamos haciendo lo mejor que podemos hacer en este momento. Si supiéramos más, si tuviéramos más entendimiento y fuéramos más conscientes, haríamos las cosas de otra manera. Les ruego que no se menosprecien por estar donde están. El hecho mismo de que hayan encontrado este libro y me hayan descubierto significa que están preparados para introducir en su vida un cambio positivo. Reconózcanse el mérito. «¡Los hombres no lloran!» «¡Las mujeres son incapaces de manejar dinero!» Son ideas demasiado estrechas para vivir con ellas.

**Cuando somos muy pequeños aprendemos a sentirnos con nosotros mismos y con la vida según las reacciones de los adultos que nos rodean**

Es así como aprendimos lo que ahora pensamos de nosotros y de nuestro mundo. Es decir, que si ha vivido usted con personas muy desdichadas o asustadas, culpables o coléricas, habrá aprendido muchas cosas negativas sobre usted y sobre su mundo.

—Nunca hago nada bien... es por mi culpa... si me enfado soy una mala persona...

Esta clase de creencias generan una vida de frustración.

**Cuando crecemos, tenemos tendencia a recrear el ambiente emocional de nuestro hogar de la infancia**

Es algo que no está ni bien ni mal; simplemente, se trata de lo que por dentro sabemos que es un «hogar». También tendemos a recrear la relación que tuvimos con nuestra madre o con

nuestro padre, o la que ellos tenían entre sí. Pienso con cuánta frecuencia ha tenido una amante o un jefe que era «el retrato» de su madre o de su padre.

Nos tratamos a nosotros mismos tal como nos trataban nuestros padres. Nos regañamos y nos castigamos de la misma manera. Si escucha, casi podrá oír las palabras. Además nos amamos y nos animamos de la misma forma, si cuando éramos pequeños nos amaban y nos animaban.

—Tú nunca haces nada bien, es por culpa tuya...

¿Cuántas veces se lo ha dicho usted a sí misma?

—Eres maravillosa, te amo...

¿Cuántas veces se dice usted estas palabras?

### **Sin embargo, yo no echaría la culpa a nuestros padres**

Somos todos víctimas de víctimas, y ellos no podían de ninguna manera enseñarnos algo que no sabían. Si su madre no sabía amarse a sí misma, ni su padre tampoco, era imposible que le enseñaran a usted a amarse a sí mismo; estaban haciendo todo lo que podían con lo que les habían enseñado de pequeños. Si quiere usted entender mejor a sus padres, hágales hablar de su propia niñez; y si los escucha con compasión, aprenderá de dónde provienen sus miedos y sus rigideces. Las personas que le hicieron a usted «todo aquello» estaban tan asustadas y temerosas como usted.

### **Creo que escogemos a nuestros padres**

Cada uno de nosotros decide encarnarse en este planeta en un determinado punto del tiempo y del espacio. Hemos escogido venir aquí para aprender una lección determinada que nos hará avanzar por el sendero de nuestra evolución espiritual. Escogemos nuestro sexo, el color de nuestra piel, nuestro país, y luego buscamos los padres que mejor reflejen la pauta que trae-

mos a esta vida para trabajar con ella. Después, cuando hemos crecido, es común que les apuntemos con un dedo acusador, clamando: «Mira lo que me hiciste.» Pero en realidad, los habíamos escogido porque eran perfectos para el trabajo de superación que queríamos hacer.

De muy pequeños aprendemos nuestros sistemas de creencias, y después vamos por la vida creándonos experiencias que armonicen con nuestras creencias. Evoque su propia vida y fíjese con cuánta frecuencia ha pasado por la misma experiencia. Pues bien, yo creo que usted se la creó una y otra vez porque reflejaba alguna creencia que tenía sobre sí mismo. En realidad, no importa durante cuánto tiempo hemos tenido un problema, ni lo grande que sea, ni hasta qué punto pone en peligro nuestra vida.

### **El momento del poder es siempre el presente**

Todos los acontecimientos que hasta el momento le han sucedido en su vida han sido creados por los pensamientos y las creencias que tenía en el pasado. Fueron creados por las cosas que pensó y las palabras que dijo ayer, la semana pasada, el mes pasado, el año anterior, hace diez, veinte, treinta, cuarenta o más años, según la edad que tenga.

Sin embargo, eso es su pasado; está hecho y acabado. Lo que importa en este momento es lo que usted decida pensar y decir ahora mismo, porque esas ideas y esas palabras han de crear su futuro. Su momento de poder es este presente en que usted está formando las experiencias de mañana, de la próxima semana, del próximo mes o del año que viene...

Tal vez tenga conciencia de lo que está pensando en este momento. ¿Es un pensamiento positivo o negativo? ¿Quiere que ese pensamiento esté determinando su futuro? Pregúnteselo, dése cuenta.

### **Lo único con que tenemos que vérnoslas es siempre una idea, y una idea se puede cambiar**

Sea cual fuere el problema, nuestras experiencias no son más que efectos externos de nuestros pensamientos. Incluso el odio hacia sí mismo no es más que odiar la idea que uno tiene de sí mismo. Una idea que le dice: «Soy una mala persona.» Esa idea genera un sentimiento, y uno acepta el sentimiento. Sin embargo, si no tenemos la idea, no tendremos tampoco el sentimiento. Y las ideas se pueden cambiar. Cambie de idea, y el sentimiento se irá.

Una vez descubierto el origen de muchas de nuestras creencias, no debemos tomar esta información como excusa para inmovilizarnos en nuestro dolor. El pasado no tiene ningún poder sobre nosotros. Tampoco importa durante cuánto tiempo hayamos seguido una pauta negativa. El momento de poder es el presente. ¡Qué maravilla es comprenderlo así! ¡Podemos empezar a ser libres en este mismo momento!

### **Créase o no, nosotros elegimos lo que pensamos**

Puede ser que habitualmente pensemos siempre lo mismo, y que no parezca que estemos escogiendo lo que pensamos. Pero hicimos la opción originaria. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. Fíjese con qué frecuencia se ha negado a pensar algo positivo sobre usted. Bueno, pues también puede negarse a pensar algo negativo sobre usted.

No hay nadie a quien conozca o con quien haya trabajado que no sufra, en una u otra medida, por odiarse a sí mismo o por sentirse culpable. Cuanto más culpa y más odio hacia nosotros mismos albergamos, peor funciona nuestra vida. Cuanto menos culpables nos sentimos, cuanto menor sea la culpa que alberguemos, mejor funcionará nuestra vida, en todos los niveles.

**La creencia más íntima de todos aquellos con quienes he trabajado es siempre «No sirvo...»**

Y con frecuencia, a eso le añadimos «No hago ningún esfuerzo» o «No lo merezco». ¿No es cierto? Usted, ¿no dice muchas veces, o da a entender o siente que no es lo bastante bueno? Pero, ¿para quién, y de acuerdo con las normas de quién?

Si en usted esta creencia es muy fuerte, no podrá crearse una vida sana, una vida de amor, prosperidad y júbilo. Sin que usted sepa cómo, su fundamental creencia subconsciente estará siempre contradiciendo este propósito. Sin saber por qué, usted jamás conseguirá llegar del todo a cumplirlo, porque siempre, en alguna parte, habrá algo que ande mal.

**Siento que el resentimiento, las críticas, la culpa y el miedo causan más problemas que ninguna otra cosa**

Estas cuatro cosas son las que provocan los principales desarreglos en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Son sentimientos que se generan en el hecho de culpar a otros en vez de asumir la responsabilidad por nuestras propias experiencias. Si somos responsables en un ciento por ciento de todo lo que nos sucede en la vida, entonces no hay nadie a quien podamos culpar. Sea lo que fuere lo que está sucediendo «ahí fuera», no es más que un reflejo de lo que pensamos interiormente. No estoy perdonando el mal comportamiento de otras personas, pero son *nuestras* creencias lo que atrae a la gente que nos trata de esa manera.

Si se descubre diciendo que todos le hacen siempre tal o cual cosa, lo critican, no le ayudan jamás, lo tratan como a un felpudo y lo insultan, piense que eso es *su modelo*. En su mente hay alguna idea que atrae a las personas que exhiben ese comportamiento. Cuando deje de pensar de esa manera, se irán a otra parte a hacérselo a otro, porque usted ya no los atraerá.

He aquí algunos resultados de las pautas que se manifiestan en el nivel físico: Un resentimiento largamente cultivado puede carcomer el cuerpo hasta convertirse en la enfermedad que llamamos cáncer. Con frecuencia, el hábito permanente de la crítica conduce a la aparición de artritis. La culpa siempre busca el castigo, y el castigo provoca dolor. (Cuando alguien que viene a consultarme se queja de mucho dolor, sé que es una persona que carga con mucha culpa.) La tensión que el miedo produce puede provocar afecciones como la calvicie, úlceras e incluso llagas en los pies.

He comprobado que al perdonar y renunciar al resentimiento se puede disolver incluso el cáncer. Esto puede parecer simplista, pero es algo que he visto y he experimentado personalmente.

### **Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado**

Lo pasado, pasado, se suele decir. El pasado ya no se puede cambiar, pero sí podemos cambiar nuestra manera de pensar en él. Es una tontería que *nos castigamos* en el presente porque alguien nos hizo sufrir en un remoto pasado.

—Empiece a disolver ese resentimiento ahora que es relativamente fácil —suelo decirle a la gente que alberga resentimientos profundos—. No espere a verse ante la amenaza de un bisturí o en su lecho de muerte, cuando tal vez tenga que enfrentar también el pánico.

Cuando somos presa del pánico es muy difícil concentrar la mente en el trabajo curativo. Primero necesitamos tiempo para disolver los miedos.

Si optamos por creer que somos víctimas indefensas, y que en ninguna parte hay esperanza, el Universo nos apoyará en esa creencia, y nada podrá salvarnos. Es vital que renunciemos a esas ideas y creencias tontas, negativas y anticuadas que no nos sirven de apoyo ni nos alimentan. Hasta nuestro concepto de



Dios ha de ser el de alguien que está *de nuestra parte*, y no contra nosotros.

### **Para renunciar al pasado, debemos estar dispuestos a olvidar**

Es necesario que nos decidamos a renunciar al pasado y a perdonar, incluso a nosotros mismos. Es probable que no sepamos perdonar, y también que no queramos perdonar; sin embargo, el simple hecho de decir que estamos dispuestos a hacerlo inicia el proceso de curación. Para curarnos, es imperativo que «nosotros» renunciemos al pasado y que perdonemos.

«Te perdono por no ser como yo quería que fueras. Te perdono y te dejo en libertad.»

Quien se libera con esta afirmación somos *nosotros*.

### **Toda enfermedad proviene de no haber perdonado algo**

Cada vez que enfermamos, debemos buscar en nuestro corazón qué es lo que necesitamos perdonar.

En *A Course in Miracles* (Un curso en milagros)\* se nos dice que «Toda enfermedad proviene de no haber perdonado algo», y que «Cada vez que enfermamos, debemos mirar a nuestro alrededor para ver a quién tenemos que perdonar.»

A esta idea añadiría yo que la persona a quien más difícil se nos hace perdonar es aquella misma de quien *más necesitamos liberarnos*. Perdonar significa renunciar, dejar en libertad. No tiene nada que ver con ningún comportamiento externo; es simplemente no seguir aferrado a algo. No es necesario que sepamos *cómo* perdonar; lo único que hace falta es que estemos *dispuestos* a hacerlo, que de los *cómos* ya se encargará el Universo.

\* *A Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace.

Aunque entendemos tan bien nuestro dolor, ¡qué duro nos resulta a casi todos entender que *ellos*, sean quienes fueren esos que más necesitamos perdonar, también sufrían! Es necesario que entendamos que estaban haciendo lo mejor que podían con la comprensión, la conciencia y el conocimiento que tenían en aquel momento.

Cuando alguien viene a mí con un problema, no me importa de qué se trata; ya sea mala salud, falta de dinero, relaciones insatisfactorias o una creatividad sofocada, yo siempre trabajo sobre una sola cosa, que es el *amor a sí mismo*.

He comprobado que cuando realmente nos amamos, es decir, cuando nos aceptamos y aprobamos *exactamente tal como somos*, todo funciona bien en la vida. Es como si por todas partes se produjeran pequeños milagros. Nuestra salud mejora, atraemos hacia nosotros más dinero, nuestras relaciones se vuelven más satisfactorias, y empezamos a expresarnos de manera más creativa. Y parece que todo eso sucediera sin que lo intentásemos siquiera.

Si uno se ama y se aprueba a sí mismo, creándose un espacio mental de seguridad, confianza, mérito y aceptación, eso aumentará su organización mental, creará más relaciones de amor en su vida, le traerá un trabajo nuevo y un lugar nuevo y mejor donde vivir; incluso le permitirá normalizar su peso corporal. Las personas que se aman a sí mismas, y que aman su cuerpo, no abusan de sí mismas ni de los demás.

Aprobarse y aceptarse a sí mismo en el ahora es el primer paso hacia un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida.

El amor a nosotros mismos, tal como yo lo veo, comienza por no criticarnos jamás por nada. La crítica nos inmoviliza en la pauta misma que estamos intentado cambiar; entendernos y ser amables con nosotros mismos nos ayuda a salir de ella. Recuerde los años que se ha pasado criticándose sin resultado alguno. Haga la experiencia: apruébese, y vea qué es lo que sucede.

*Lo que creo*

31

*En la infinitud de la vida, donde estoy,  
todo es perfecto, completo y entero.  
Creo en un poder mucho mayor que yo, que fluye  
a través de mí en cada momento del día.  
Porque sé que en este Universo  
hay solamente Una Inteligencia,  
me abro a la sabiduría interior. De esta  
Única Inteligencia provienen todas las respuestas,  
toda curación, todas las soluciones, toda creación nueva.  
En ese Poder y esa Inteligencia confío,  
sabiendo que todo lo que necesito saber se me revela  
y que todo lo que necesito me llega  
en el momento, el lugar y el orden adecuados.  
Todo está bien en mi mundo.*