

INTRODUCCIÓN

Louise L. Hay

Me alegra muchísimo compartir este libro tan especial con mis amigos y con el mundo. Todos los beneficios que produzca se destinarán a la Fundación Hay, mi organización no lucrativa que trabaja diligentemente para mejorar la calidad de vida de muchas personas, entre ellas los enfermos de sida y las mujeres maltratadas.

Espero que mientras lees los inspiradores y hermosos pensamientos de este libro te tomes tiempo para pensar en todas las cosas de tu vida que puedes agradecer.

*Siempre insisto
en dedicar una parte del día a...*

... Dar las gracias al Universo

Louise L. Hay es conferenciante y profesora de metafísica y autora de 17 libros que han tenido un gran éxito, entre ellos *Usted puede sanar su vida* y *¡Vivir! Reflexiones sobre nuestro viaje por la vida*.^{*} Desde que empezó su labor como ministra de la Ciencia de la Mente en 1981, ha ayudado a miles de personas a descubrir y usar toda la capacidad de sus poderes creativos para el crecimiento personal y la autocuración. Las obras de Louise se han traducido a 25 idiomas de 33 países de todo el mundo. Es la propietaria y fundadora de Hay House, editorial dedicada a la divulgación de libros, casetes, vídeos y otros materiales que contribuyan a sanar el planeta.

* * *

He observado que al Universo le gusta mucho la gratitud. Cuanto más agradecidos somos, más bienes obtenemos. Al decir «bienes» no me refiero sólo a cosas materiales, sino a todas las personas, lugares y experiencias que hacen la vida tan maravillosamente digna de ser vivida. Ya sabes lo bien que uno se siente cuando su vida está llena de amor, alegría, salud y creatividad, y cuando encuentra los semáforos en verde y sitio para aparcar. Así es como está destinada a ser nuestra vida. El Universo da con abundancia y generosidad, y le gusta que se le dé las gracias.

Piensa en cómo te sientes cuando le haces un regalo a un amigo. Si lo mira y pone cara de desilusión o dice: «Ay, no es

^{*} Los libros de Louise Hay están publicados en castellano y catalán por Ediciones Urano.

de mi talla», o «Este color no me sienta bien» o «¿Y eso es todo?», seguro que no vas a tener el menor deseo de volver a hacerle un regalo. Pero si ves que sus ojos bailan de alegría, y se muestra complacido y agradecido, entonces cada vez que veas algo que pienses que le gustaría, desearás regalárselo, independientemente de que lo hagas o no.

La gratitud produce más cosas por las que estar agradecido; aumenta la abundancia. La falta de gratitud y las quejas producen poco de qué regocijarse. A los quejicas siempre les parece que hay pocas cosas buenas en su vida, y no disfrutan de lo que tienen. El Universo siempre nos da lo que creemos merecer. A muchos nos educaron para fijarnos en lo que no tenemos y sentir sólo carencia. Partimos de una creencia en la escasez y luego nos preguntamos por qué está tan vacía nuestra vida. Si pensamos que no tenemos una serie de cosas y que no seremos felices mientras no las tengamos, dejamos en suspenso la vida. Entonces lo que el Universo oye es: «No tengo tal o cual cosa y no soy feliz», y eso es lo que conseguimos.

Desde hace tiempo acepto todos los cumplidos diciendo: «Lo acepto con alegría, placer y gratitud». Me he dado cuenta de que al Universo le gusta mucho esa expresión, y constantemente recibo los regalos más maravillosos.

Al despertar por la mañana, lo primero que hago antes de abrir los ojos es dar las gracias a mi cama por la buena noche de sueño que me ha proporcionado. Le agradezco el calor y la comodidad que me ha brindado. A partir de ese comienzo, es fácil pensar en las muchas, muchísimas cosas más por las que me siento agradecida. Cuando salgo de la cama, probablemente ya he expresado mi gratitud por las ochenta o cien

personas, lugares, cosas y experiencias de mi vida. Esa es una forma fabulosa de empezar el día.

Por la noche, justo antes de dormirme, repaso el día, bendiciendo y agradeciendo cada experiencia. También me perdono si me parece que he cometido un error, he dicho algo inapropiado o he tomado una decisión que no era la mejor. Ese ejercicio me llena de calorcillo y me quedo dormida como un bebé feliz.

Nos conviene agradecer incluso las lecciones que recibimos. No hay que huir de las lecciones; son pequeños tesoros que se nos dan. Cuando aprendemos de ellas, nuestra vida cambia para mejorar. Ahora me alegro cuando veo otra parte más de mi lado oscuro. Sé que eso significa que estoy preparada para abandonar algo que ha estado dificultando mi vida. Digo: «Gracias por enseñarme esto, para poder sanarlo y continuar adelante». Así pues, tanto si la lección es un «problema» que ha surgido como una oportunidad de ver algún viejo comportamiento negativo que ya es hora de abandonar, ¡alégrate!

Dediquemos todos los momentos posibles de cada día a agradecer todo lo bueno que hay en nuestra vida. Si es poco lo que tienes ahora, aumentará. Si tu vida ya es abundante, esa abundancia también aumentará. De este modo siempre se gana. Tú te sientes feliz y el Universo se siente feliz. La gratitud aumenta nuestra abundancia.

Comienza un diario de agradecimientos. Cada día escribe algo por lo cual estés agradecido. Diariamente di a alguien lo agradecido que te sientes por algo. Da las gracias a los dependientes de las tiendas, a los camareros, al cartero, a tu jefe o

tus empleados, a tus amigos, a tus familiares y a perfectos desconocidos. Cuenta el secreto de la gratitud, propágalo. Contribuyamos a hacer de este mundo un lugar de agradecimiento, por todo lo que damos a los demás y por todo lo que recibimos de ellos.

EL PODER CURATIVO DE AYUDAR A LOS DEMÁS

Dr. Harold Bloomfield

El doctor Harold Bloomfield es uno de los principales educadores psicoespirituales de nuestro tiempo. Psiquiatra formado en Yale, es catedrático adjunto de psicología en la Union Graduate School. Desde su primer libro, *Meditación trascendental*, que fue un éxito de ventas internacional, hasta su obra *How to Survive the Loss of a Love* [Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor], Harold ha demostrado estar a la vanguardia de muchos valiosos movimientos espirituales de autoayuda. Sus libros *Making Peace with Your Parents* [Hacer las paces con los padres], *Making Peace with Yourself* [Hacer las paces con uno mismo] y *Making Peace in Your Step Family* [Hacer las paces en la familia política], brindaron a millones de personas una forma de hacer las paces con la familia. Entre sus últimos libros están *Cómo curar la depresión* y *The Power of 5* [El poder del 5]; de este último, escrito en colaboración con Robert K. Cooper, se ha extraído su contribución a *Gratitud*.

* * *

El hábito regular de ayudar a los demás una vez por semana puede ser tan importante para la salud y la longevidad como el ejercicio regular y una buena alimentación, y ayudar a los demás es también de gran valor para la salud de la comunidad y del mundo. De hecho, podría ser la clave para acabar con el devastador ciclo de miedo, aislamiento y violencia que predomina en nuestra sociedad individualista. Tender una mano amiga a otras personas es bueno para la vitalidad, el corazón y el sistema inmunitario. A quienes hacen trabajos voluntarios con regularidad les aumenta espectacularmente la esperanza de vida, comparados con aquellos que no realizan ningún servicio para los demás.

Centrar la atención en los demás puede servir para salir del común estado de bloqueo que se produce cuando nos concentramos en la familia, la profesión y las preocupaciones económicas. Ayudar a los demás suele mejorar el ánimo, aumentar el optimismo y nutrirnos con una sensación de auténtica gratitud. Ayudar a alguien menos capaz puede hacer que apreciemos más nuestras habilidades, nuestros conocimientos, nuestra competencia y nuestros puntos fuertes. El principal beneficio de ayudar parece hallarse en el *proceso* más que en los *resultados*. Con esto quiero decir que los beneficios —de quien ayuda y de la persona a la que ayuda— surgen principalmente de las interacciones que se producen en cada momento mientras la actividad de ayuda tiene lugar, y no de si se «arregla» o no un problema social.

Contrariamente a la opinión popular, ayudar a los demás no exige que se le dedique una enorme cantidad de tiempo. Lo único que se necesita es un plan personal que puede va-

riar desde hacer un trabajo programado en alguna organización de voluntarios hasta actos espontáneos de generosidad y amabilidad durante la semana. Al elegir un tipo de ayuda que intensifique los buenos sentimientos y favorezca que continuemos ayudando cada semana, creamos un contacto personal con las personas a las que ayudamos. Para mantener vivo el entusiasmo, procuremos que la clase de ayuda que proporcionamos sea algo que esté en consonancia con nuestros intereses o habilidades.

Otra cosa maravillosa que puedes hacer es concertar una entrevista de cinco minutos a solas con tu ser amado y comunicarle muchos de los motivos concretos que tienes para apreciarlo. ¿Qué sentido y estímulo podéis encontrar tu pareja y tú en la historia detallada de vuestra relación? Haz una lista antes para poder «bañar» en aprecio y gratitud a tu ser amado.

Algunas sugerencias:

- ¿Qué fue lo que te atrajo de tu pareja al principio?
- ¿Qué cualidades concretas admiras más en él o ella?
- ¿Cuáles fueron algunos de los momentos culminantes cuando comenzasteis a salir juntos? ¿Y los momentos de risa y diversión?
- ¿Qué te hizo considerar que valía la pena continuar la relación?
- ¿Cómo contribuyó tu pareja a que ambos superaseis las diferencias u obstáculos que se presentaron en el camino?
- ¿Cuáles son tus recuerdos predilectos de tu primer año de relación?

- ¿Qué esfuerzos de tu pareja han servido para que la relación superase los momentos difíciles?

Una vez que hayas hecho la lista de vuestras experiencias y de las cualidades concretas que aprecias en tu ser amado, hazle partícipe de los resultados. Una regla: La persona que escucha no debe hacer ningún juicio ni negar ninguno de los comentarios elogiosos («Pues, la verdad es que no soy tan considerado», «Nunca he sido tan atractiva; además, ahora tengo que perder cinco kilos»). Después, concertad otra cita para intercambiar los papeles, y concédele a tu pareja cinco minutos para que te diga las cosas concretas que aprecia en ti. Este sencillo ejercicio va bien para sacudirse la indiferencia que crea la rutina y avivar eficazmente la conciencia de las propias cualidades y las de la pareja, conciencia que forma los cimientos compartidos, y a veces ocultos, del amor mutuo.

GRACIAS A DIOS POR LO QUE NO NECESITA CURACIÓN

Joan Borysenko

Joan Borysenko es la presidenta de la organización Mind/Body Health Sciences [Ciencias de la Salud del Cuerpo-Mente] y autora de siete libros que han sido un éxito de ventas, entre ellos *Tu mente puede curarte*, *Fuego en el alma*, *La salud física a través de la salud mental*, *Paz interior para gente ocupada* y *Pase lo que pase no es el fin del mundo* [estos dos últimos publicados por Urano]. Fue cofundadora y directora del departamento Cuerpo-Mente del Hospital New England Deaconess y profesora de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard. Es bióloga especializada en células cancerosas, psicóloga titulada e instructora de meditación yóguica.

* * *

Un despejado día de invierno decidí dar un paseo por los alrededores de la diminuta ciudad del desierto de Colorado donde vivo. El cielo resplandecía con un singular matiz azul

celeste alrededor de las cimas más altas de las Rocosas. El sol matinal de marzo derramaba oro líquido sobre las ramas de las altísimas píceas, creando figuras danzantes de luz en los delicados cristales de la nieve recién caída. Las cimas de las montañas se elevaban majestuosas en cinceladas capas de verdes y grises, atravesando las nubes que colgaban como niebla fantasmagórica sobre los encantados valles de abajo.

Caminando con energía y resolución, iba casi ciega a toda esa extraordinaria belleza. Con la intención de relajarme antes de bajar de la montaña en coche para hacerme una biopsia de mama en el hospital local, en realidad iba repasando la interminable lista de horribles posibilidades médicas que podrían materializarse. Al entrar mi mente en el trillado camino del terror, cobró velocidad. Mi cuerpo podía estar en peligro mortal, y además, mi vida tampoco funcionaba demasiado bien en otros aspectos. El vaso no sólo parecía medio vacío, sino que el agua que quedaba tenía el aspecto de estar contaminada.

Mi hijo menor, aunque ya tenía casi 22 años, estaba muy dolido por la reciente separación entre mi marido y yo, después de casi 24 años de matrimonio. Culpa mía, por supuesto. Me sentía sobrecargada de trabajo y agotada. La culpa de eso también era mía. ¿Qué tipo de vida disparatada me había creado, sobre todo cuando se supone que debo ser un modelo para otras personas? El sentimiento de culpabilidad, el miedo, la rabia y la frustración se unían a la cacofonía de voces interiores que me acompañaban por el camino, en ese intento de relajarme de un modo consciente caminando.

Bruscamente me sacó de mi tóxico ensimismamiento un lacerante dolor en los cuartos traseros. Tan concentrada es-

taba en mis bien ensayadas películas mentales que no había visto aproximarse al enorme y veloz pastor alemán que se abalanzó sobre mí y me mordió el trasero sin miramientos. De inmediato mi departamento cinematográfico mental puso una película sobre la sutura de mis nalgas en la sala de urgencias del Boulder Community Hospital, mientras al mismo tiempo me inyectaban elevadas dosis de vacunas contra el tétanos y contra la rabia. Sin duda no me harían la biopsia y tendría que volver otro día para una segunda ronda de tortura médica.

Me metí la mano dentro de los pantalones suponiendo que encontraría una pejugosa masa de sangre. Curiosamente la mano salió limpia. Una repentina esperanza me dio energía; me oculté detrás de un matorral y me bajé los pantalones. Aunque tenía un buen verdugón rojo enmarcado por dos perfectas hileras de dientes caninos, la piel estaba mágicamente intacta. Con una exclamación del más puro júbilo, me subí los pantalones y salí del matorral lanzando un grito de gratitud sin ninguna clase de censura. Nada de sala de urgencias, nada de inyecciones contra el tétanos, nada de muerte lenta por hidrofobia. Llegaría a tiempo para la biopsia. ¡Qué suerte!

De pronto toda la escena me pareció tremendamente divertida. El horrible perro de mala raza se convirtió en un Mensajero Divino: «¡Despierta, tonta humana! Siente el sol en la cara *y* el aire en los cabellos. Estás viva *y* el mundo es hermoso. Las montañas están vivas y el día acaba de empezar. Hay un sinfín de posibilidades para experimentar y de mundos para crear».

Cayó de mis ojos el velo del despiste y de pronto me encontré rebosante de gratitud por el don de la vida. Cada aliento era precioso, cada paso un milagro. Las tensiones que me obsesionaban me parecieron desafíos ingeniosamente contruidos que me invitaban a crear vida con más conciencia y autenticidad. La paz me envolvió como un edredón de plumón y me sentí sostenida por brazos invisibles.

La gratitud es en realidad como una palanca de cambios, que puede hacer pasar el mecanismo mental de la obsesión a la paz, del bloqueo a la creatividad, del miedo al amor. La capacidad de relajarnos y de estar presentes conscientemente en el momento nos viene de un modo natural cuando estamos agradecidos. Uno de los aspectos más preciosos de mi herencia judía es el rezo del *Brachot*, que son bendiciones u oraciones de acción de gracias durante el día, alabanzas a Dios por haber creado un mundo de infinitas maravillas y posibilidades. Hay una bendición por el hecho de ver una estrella o un arco iris. Hay otra por los dones de la comida, el vino y el agua. Hay incluso una sobre ir al lavabo, para agradecer el buen funcionamiento de los órganos internos. A mí me gusta añadir bendiciones improvisadas durante el día. ¡Gracias al Infinito Universo Creador, al Desconocido Misterio que llamamos Dios, por haber creado pastores alemanes que nos despierten en los momentos más inverosímiles!

Una vez asistí a un carismático servicio católico durante el cual el sacerdote nos guió en una oración de gratitud por todas las cosas de nuestra vida que no necesitan curación. Gracias a Dios el pastor alemán no me rompió la piel. Gracias a Dios la biopsia de mama fue negativa. Gracias a Dios estoy

sana y soy capaz de recordar, al menos de vez en cuando, que la gratitud es lo esencial para la paz, la alegría y la creatividad. Deseo que también tú seas bendecido o bendecida con el don de recordar. Esta noche, antes de acostarte, dedica unos momentos a dar gracias por cinco cosas de tu vida que no necesitan curación. Durante el día, cuando te sorprendas aterrizándote por cosas que parecen ir mal, acuérdate de decir una oración de gratitud por todo lo que está bien.

REFLEXIONES SOBRE LA GRATITUD

Carolyn A. Bratton

Carolyn A. Bratton es la cofundadora del Lifestream Center, de Roanoke, el único centro de curación holista de Virginia; es también ministra ordenada. Graduada en dos de los Programas Intensivos de Formación de Louise Hay, lleva varios años dirigiendo talleres y seminarios en Estados Unidos y en el extranjero, basados en los libros *Usted puede sanar su vida*, de Louise Hay, y *Las nueve revelaciones*, de James Redfield.

* * *

Cuando repaso mi vida y veo de qué forma increíble se ha desarrollado, con todas las enseñanzas que he aprendido de los maestros que me han ayudado a mirar los rincones oscuros de mi vida, siento una gran reverencia por esa cosa maravillosa llamada Vida. Sí, ciertamente soy una persona agradecida, algunas veces más que otras, pero me siento invadida por una humilde gratitud por tener la oportunidad de realizar

mi vida en esta época tan auspiciosa de la historia de nuestro planeta.

La gratitud es algo importantísimo para la calidad de nuestra vida. Por lo que a mí respecta, sé que cuando estoy agradecida tengo mis canales abiertos de par en par para todos y cada uno de los bienes que puedan encaminarse hacia mí. También es cierto lo contrario. Si no ocurre nada en mi vida, sólo tengo que mirar cómo está el barómetro de la gratitud, y ahí encuentro la respuesta. Un corazón cerrado cierra la conexión de nuestra alma con la Fuente de toda felicidad, alegría y dicha.

Me he acostumbrado a «actuar como si», es decir, actúo como si estuviera agradecida aun cuando me resulte difícil sentir esa agradable sensación que surge de un modo natural cuando estamos agradecidos. Y no pasa mucho tiempo sin que me sienta de verdad agradecida.

He descubierto un rito interesante: entonar una canción a todas las cosas por las que estoy agradecida cuando voy conduciendo mi coche. Comienzo la canción con un simple «gracias» por lo que sea, y ese «lo que sea» parece desatarse en una interminable lista de cosas por las que me siento agradecida. Esto me eleva muchísimo el ánimo cuando no me siento de humor para dar las gracias. La cancioncilla se vuelve bastante creativa, y muy pronto me sorprende sonriéndome a mí misma, lo cual es, por cierto, una manera fabulosa de nutrir y divertir a mi mejor amiga: yo.

Otra cosa que me encanta hacer es decir: «¡Gracias!». Y yo le añadiría la palabra «¡Sí!», como dice Louise Hay en su maravillosa afirmación: «¡Digo SÍ a la Vida, y la Vida me dice SÍ!».

Cuando tenemos ese tipo de química flotando en la cabeza y el cuerpo, seguro que los éteres –los que emanan de uno y llegan a todos y a todo– van a volver a nosotros, y van a volver multiplicados.

A veces olvidamos que somos seres divinos y que la intención del Creador es que disfrutemos de esta cosa llamada Vida. Las lecciones de la vida pueden estar llenas de alegría en lugar de tanto dolor, y cuando nuestra actitud proviene de un lugar amoroso, agradecido y apreciativo del corazón, los Maestros, Ángeles y Guías pueden ayudarnos aún más. Cuando les pedimos ayuda, podemos estar eternamente agradecidos por esta Jerarquía Planetaria que está más que dispuesta a ayudarnos. Entonces comprendemos que jamás estamos solos en el camino.

He descubierto que cuanto más dispuesta estoy a agradecer las pequeñas cosas de mi vida, más cosas grandes surgen de fuentes inesperadas, y empiezo con mucha ilusión cada día, con todas las sorpresas que están constantemente llegándome.

Así pues, si tu vida no funciona bien en estos momentos, podría deberse a que tu actitud de gratitud necesita un amoroso ajuste. Declara y afirma que te dispones a ser una persona más agradecida, y observa cómo te llegan regalos de la Vida. También afirma tu buena disposición a dar. Cuanto mayor sea tu gratitud, más bienes vendrán a ti; cuanto más das, más recibes.

¡Qué buena es la Vida! Y así es. Y así sea.