

## Dedicatoria

Desde hace mucho tiempo creo lo siguiente:

- Todo lo que necesito saber se me revela.
- Todo lo que necesito viene a mí.
- Todo está bien en mi mundo.

No hay ningún conocimiento nuevo. Todo es antiguo e infinito.

Siento inmenso placer y alegría en reunir aquí sabiduría y conocimientos y ponerlos a disposición de aquellos que caminan por la senda de la curación. Dirijo esta dedicatoria a todas las personas que me han enseñado lo que sé: a mis muchos clientes, a mis amigos en este campo, a mis maestros, y a la Inteligencia Divina e Infinita, por canalizar a través de mí aquello que los demás necesitan escuchar.

A handwritten signature in black ink, reading "Luis A. Nay". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'L'.



## Agradecimientos

Deseo expresar mi gratitud a Robert Lang, M. D., Profesor Adjunto de medicina en la Universidad de Yale; a Pete Grim, D. C., y a René Espy, D. C. Todos ellos compartieron conmigo sus ideas y sabiduría.



## Prólogo a la cuarta edición

Cuando escribí la versión original de *Sana tu cuerpo*, poco podía imaginar que un día estaría escribiendo el prólogo a la cuarta edición revisada y ampliada. El «librito azul», como lo llaman con cariño miles de personas, se ha convertido en artículo indispensable para muchas. He vendido centenares de miles de ejemplares, muchísimos más de lo que llegué a soñar. *Sana tu cuerpo* me ha abierto innumerables puertas y me ha creado amigos en todas partes. Dondequiera que viajo, me encuentro con personas que me enseñan el usado ejemplar que llevan en su bolso o bolsillo.

Este librito no «sana» a nadie. Lo que sí hace es despertar la capacidad de contribuir al propio proceso curativo. Para sanar y hacernos íntegros hemos de equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Necesitamos cuidar muy bien nuestro cuerpo. Necesitamos tener una actitud mental positiva hacia nosotros mismos y hacia la vida. Necesitamos además una fuerte conexión espiritual. Cuando es-

tán equilibradas estas tres cosas, sentimos alegría de vivir. Ningún médico, ningún terapeuta nos puede dar esto si no nos decidimos a participar en nuestro proceso de curación.

En esta versión encontrarás muchas entradas nuevas, y además hemos incluido referencias que te permitirán ampliar la información que recibas. Te sugiero que hagas una lista de todas las enfermedades que hayas tenido y busques las causas mentales. Descubrirás una pauta que te dirá muchísimo acerca de ti mismo. Selecciona unas cuantas afirmaciones y hazlas durante un mes. Esto te servirá para eliminar antiguas pautas que te han acompañado durante mucho tiempo.

LOUISE L. HAY

1 de febrero de 1988, Santa Mónica, California

## Introducción

En esta nueva edición revisada deseo participaros uno de los motivos por los cuales «sé» que es posible dar marcha atrás al mal-estar y acabar con él, sencillamente cambiando las pautas mentales.

Hace unos años me diagnosticaron cáncer de vagina. No era en absoluto extraño que tuviera cáncer en la región vaginal habiendo sido violada a los cinco años de edad, y habiendo sido una niña maltratada. Cuando se manifestó la enfermedad ya llevaba varios años como profesora de sanación, por lo cual fui muy consciente de que en ese momento se me daba la oportunidad de practicar y demostrar en mí misma lo que enseñaba a otros.

Como cualquier persona a la que se le dice que tiene cáncer, me invadió el terror. Y, sin embargo, yo sabía que la curación mental era efectiva. Consciente de que el cáncer proviene de una actitud de resentimiento muy hondo que se mantiene durante mucho tiempo hasta

que literalmente corroe el cuerpo, sabía que tenía que hacer muchísimo trabajo mental. Comprendí que si me operaban para quitarme el cáncer y no quitaba la pauta mental que lo había creado, los médicos irían cortando trozos de Louise hasta que no hubiera más Louise que cortar. Si me hacían la operación y al mismo tiempo quitaba esa pauta mental que lo causaba, entonces no reaparecería el cáncer. Cuando el cáncer, o cualquier otra enfermedad, reaparece, no creo que se deba a que el médico «no quitó todo», sino más bien a que el paciente no ha hecho ningún cambio mental y por consiguiente vuelve a crear la misma enfermedad. También sabía que si conseguía eliminar la pauta mental que había creado el trastorno llamado cáncer, no tendría necesidad del médico. De modo que pedí tiempo. De mala gana el doctor me dio tres meses, advirtiéndome que ese retraso ponía en peligro mi vida.

Inmediatamente me puse a trabajar con mi maestro para eliminar ese viejo resentimiento. Hasta ese momento yo no tenía el menor conocimiento de que albergaba ese rencor profundo. Muchas veces estamos ciegos a nuestras propias pautas. Era necesario mucho trabajo en el perdón. Lo otro que hice fue acudir a un buen especialista en nutrición y desintoxicar completamente mi cuerpo. Así pues, entre la limpieza mental y la limpieza física, en seis meses conseguí que los médicos estuvieran de acuerdo con lo que yo ya sabía: que ya no



tenía ninguna forma de cáncer. Aún conservo el informe de laboratorio original como recordatorio de lo negativamente creativa que podía ser yo.

Actualmente, cuando acude a mí algún cliente, sé que por muy horrible que parezca la situación, si se está dispuesto a realizar el trabajo de liberar y perdonar, se puede curar prácticamente cualquier cosa. La palabra «incurable», que tanto atemoriza a muchas personas, en realidad sólo significa que ese trastorno en particular no se puede curar por métodos «externos» y que para efectuar la curación debemos «entrar dentro». El trastorno se originó de la nada y a la nada volverá.



## La efectividad del poder está en el momento presente

Aquí mismo y ahora, en nuestras propias mentes. No importa cuánto tiempo hayamos tenido pautas negativas, o una enfermedad, una mala relación, apuros económicos, u odio a nosotros mismos: podemos comenzar a cambiar hoy. Los pensamientos que hemos albergado y las palabras que hemos empleado repetidamente han creado nuestras experiencias hasta este momento. No obstante, eso es pensamiento pasado, ya lo hemos tenido. Lo que escojamos pensar y decir hoy, en este momento, creará el mañana y el pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene y el año que viene. La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Aquí es donde comenzamos a hacer cambios. Qué idea más liberadora. Podemos comenzar a dejar marchar las viejas tonterías. Ahora mismo. El comienzo más insignificante es ya importante.

Cuando bebés, éramos todo amor y alegría. Sabíamos lo importantes que éramos, nos sentíamos el centro

del universo. El bebé tiene una inmensa osadía, pide lo que necesita y expresa sus sentimientos sinceramente. Se ama a sí mismo completamente, cada parte de su cuerpo, incluidas las heces. Sabe que es perfecto. Y ésa es la verdad de nuestro ser. Todo lo demás son tonterías aprendidas y se pueden desaprender.

Cuántas veces hemos dicho: «Yo soy así», o «Las cosas son así». Lo que en realidad queremos decir es que eso es «lo que creemos que es verdad para nosotros». Por lo general, lo que creemos es únicamente la opinión de otra persona que hemos aceptado e incorporado a nuestro propio sistema de creencias. Algo que encaja con las otras cosas que creemos. Si cuando éramos niños se nos enseñó que el mundo es un lugar temible, aceptaremos como cierto todo lo que encaje con esa creencia. «No te fíes de los desconocidos», «No salgas por la noche», «La gente te engaña», etc. Por otra parte, si en los primeros años de nuestra vida se nos enseñó que el mundo es un lugar seguro y alegre, entonces crearemos otras cosas. «El amor está en todas partes», «La gente es amable», «Me llega el dinero con facilidad», etc. La vida refleja nuestras creencias.

Muy rara vez nos sentamos a cuestionar nuestras creencias. Podría preguntarme, por ejemplo: «¿Por qué creo que me resulta difícil aprender? ¿Es cierto eso? ¿Es cierto eso para mí, ahora? ¿De dónde proviene esa creencia? ¿Lo sigo creyendo porque en mi primer año

de escuela la profesora me lo repitió una y otra vez? ¿Estaría mejor yo, valdría más si dejara esa creencia?».

Haz una pausa y coge al vuelo tu pensamiento. ¿Qué estás pensando en este preciso momento? Si los pensamientos dan forma a nuestra vida y experiencias, ¿te gustaría que ese pensamiento se hiciera realidad para ti? Si es un pensamiento de inquietud o rabia o de dolor o venganza, ¿cómo crees que volverá a ti ese pensamiento? Si deseamos una vida dichosa, hemos de pensar pensamientos dichosos. Cualquier cosa que enviemos mental o verbalmente volverá a nosotros en esa misma forma.

Tómate un tiempo para escuchar las palabras que dices. Si te escuchas decir algo tres veces, escríbelo: se te ha convertido en pauta. Al final de la semana mira la lista y verás cómo tus palabras se conforman a tus experiencias. Decídette de buena gana a cambiar tus palabras y pensamientos y observa cómo cambia tu vida. La forma de controlar nuestra propia vida es controlar nuestra elección de palabras y pensamientos. Nadie piensa en tu mente sino tú.



## Equivalentes mentales: Las pautas de pensamiento que dan forma a nuestra experiencia

Tanto el bien como el mal-estar en nuestras vidas son consecuencias de las pautas de pensamiento que forman nuestras experiencias. Todos tenemos muchas pautas mentales que nos producen experiencias buenas y positivas; éstas las disfrutamos. Lo que aquí nos interesa son las pautas de pensamiento negativas que nos producen experiencias desagradables y nada gratificantes. Nuestro deseo es cambiar nuestro mal-estar en la vida por una salud perfecta.

Hemos aprendido que para cada efecto en nuestra vida hay una pauta de pensamiento que lo precede y lo mantiene. Nuestras pautas de pensamiento constantes crean nuestras experiencias. Por consiguiente, al cambiar estas pautas podemos cambiar nuestras experiencias.

Qué alegría sentí cuando descubrí por primera vez la expresión «causas metafísicas». Estas palabras descri-

ben el poder que hay en las palabras y en los pensamientos; poder que crea experiencias. Este nuevo conocimiento me hizo comprender la conexión existente entre los pensamientos y las diferentes partes del cuerpo y los trastornos físicos. Me enteré de cómo, sin saberlo, había creado mal-estar en mí misma, y esto tuvo gran importancia en mi vida. Podía dejar de culpar a la vida y a otras personas por lo que iba mal en mi vida y en mi cuerpo. Ahora podía responsabilizarme totalmente de mi propia salud. Sin reprocharme ni sentirme culpable, comencé a descubrir la forma de evitar las pautas de pensamientos de mal-estar en el futuro.

No lograba comprender, por ejemplo, por qué tenía tortícolis una y otra vez. Entonces descubrí que el cuello representa la flexibilidad en las opiniones, la disposición a ver los diferentes aspectos de un asunto. Yo había sido una persona muy inflexible que, por temor, me negaba a considerar otro aspecto de algún tema. Pero a medida que me fui haciendo más flexible en mi forma de pensar, y más capaz de ver, con afectuosa comprensión, el punto de vista de los demás, dejó de causarme molestias el cuello. Ahora, cuando siento algo de rigidez en el cuello, trato de ver dónde está esa rigidez en mi pensamiento.



## Cambio de las viejas pautas

Con el fin de eliminar para siempre un trastorno, hemos de trabajar primero en disolver la causa mental. Pero como muchas veces no sabemos cuál es la causa, nos resulta difícil descubrir por dónde comenzar. De modo que si en estos momentos estás deseando saber cuál es la causa de tu dolor, espero que este librito te proporcione una clave para descubrirla, y sea al mismo tiempo una guía útil para construir nuevas pautas de pensamiento que te producirán salud de mente y de cuerpo.

He aprendido que para cada trastorno en nuestra vida hay una «necesidad», de otra manera no lo tendríamos. El síntoma es sólo un efecto externo. Debemos entrar en el interior para disolver la causa mental. A esto se debe que la Voluntad y la Disciplina no funcionen: porque se limitan a luchar contra el efecto externo. Es como cortar la mala hierba en lugar de arrancarla de raíz. Así pues, antes de comenzar las afirmaciones de Nuevas Pautas de Pensamiento, es necesario trabajar en la bue-