

Louise L. Hay

Usted puede sanar su vida



EDICIONES URANO
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela



Título original: *You Can Heal Your Self*
Editor original: Hay House Inc., Carlsbad, California
Traducción: equipo editorial
Diseño: Christy Salinas

La autora de este libro no da consejos médicos ni recomienda, directa o indirectamente, el uso de un determinado tratamiento para un problema de salud sin la autorización de un facultativo. La autora sólo intenta ofrecer información general para ayudarle en su búsqueda de la salud y la buena forma física. Si usted decide utilizar personalmente algún aspecto de la información contenida en este libro, está en su derecho de hacerlo, pero ni la autora ni el editor pueden asumir responsabilidad alguna por sus actos.

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1999 by Louise L. Hay
© 2001 *by* Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com



ISBN: 978-84-9944-608-0
Depósito legal: B-16.305-2013

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.
Impreso por: EGEDSA – Rois de Corella, 12-14
Nave 1 – 08205 Sabadell (Barcelona)

Los textos de esta obra están basados en *Usted puede sanar su vida,*
© 1984, 1987, *by* Louise L. Hay.
La lista del cap. 15 pertenece al libro *Sana tu cuerpo*, © *by* Louise L. Hay 1982, 1984.

Impreso en España - *Printed in Spain*



Índice

Primera parte
Introducción

Sugerencias a mis lectores 7
Algunas de mis ideas 9
Capítulo 1 Lo que creo 13

Segunda parte
Una sesión con Louise

Capítulo 2 ¿Cuál es el problema?. 27
Capítulo 3 ¿De dónde proviene?. 41
Capítulo 4 ¿Es verdad?. 51
Capítulo 5 Y ahora, ¿qué hacemos?. 59
Capítulo 6 La resistencia al cambio 67
Capítulo 7 Cómo cambiar 83
Capítulo 8 La construcción de lo nuevo 97
Capítulo 9 El trabajo cotidiano 109

Tercera parte
Cómo poner en práctica estas ideas

Capítulo 10 Las relaciones 123

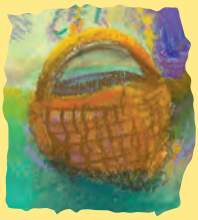
Capítulo 11 El trabajo 129
Capítulo 12 El éxito 135
Capítulo 13 La prosperidad 139
Capítulo 14 El cuerpo 151
Capítulo 15 La lista 175
Las nuevas pautas mentales 231

Cuarta parte
Conclusión

Capítulo 16 Mi historia 237
Palabras finales 251
En lo más profundo 254

Apéndice

Recomendaciones para la curación holista .255





Primera parte

INTRODUCCIÓN



Sugerencias a mis lectores



He escrito este libro para compartir con ustedes aquello que sé y que enseño. *Sana tu cuerpo* [*Sana tu cuerpo A-Z*, Ediciones Urano, Barcelona, 1999] ha llegado a ganar una 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.

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 demostrará 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.

Louise L. Hay





Algunas de mis ideas

Somos responsables 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:
«No valgo lo suficiente...»

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

Nosotros creamos todo lo que llamamos
«enfermedad» en nuestro cuerpo.

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

Dejar marchar el resentimiento llega incluso a disolver el cáncer.

Debemos dejar atrás el pasado y perdonar a todo el mundo.

Debemos estar dispuestos a empezar a amarnos a nosotros mismos.

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

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





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. Formo una unidad 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 nuevo comienzo 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 uno

LO QUE CREO

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



La vida es realmente 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 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». Cuando creamos paz, armonía y equilibrio en nuestra mente, los encontramos en nuestra vida.

¿En cuál de estos dos enunciados se reconoce usted?

«Todo el mundo está 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: «Todo el mundo está 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 afirmar 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. Le ruego que no se menosprecie por estar donde está. El hecho mismo de que haya encontrado este libro y me haya descubierto significa que está preparado para introducir en su vida un cambio positivo. Reconózcase el mérito. «¡Los hombres no lloran!» «¡Las mujeres son incapaces de manejar dinero!» Son ideas demasiado simples 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, asustadas o coléricas, o que se sentían culpables, habrá aprendido muchas cosas negativas sobre usted y sobre su mundo.

«Nunca hago nada bien.» «La culpa es mía.» «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. Piense con cuánta frecuencia ha tenido una amante o un jefe que era «el vivo 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.» «La culpa es tuya.»

¿Cuántas veces se lo ha dicho a sí mismo?

«Eres una persona 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 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 «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 traemos a esta vida para trabajar con ella. Después, cuando hemos crecido, es común que les apuntemos con un dedo acusador, clamando: «Mirad lo que me hicisteis». Pero, en realidad, los escogimos 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 mes siguiente 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 uno 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 adónde nos conducen muchas de nuestras creencias, no debemos tomar esta información como una excusa para inmovili-

zarnos en nuestro dolor. El pasado no tiene ningún poder sobre nosotros. Tampoco importa durante cuánto tiempo hayamos seguido una pauta negativa. El momento del poder es el presente. ¡Qué maravilla es comprenderlo así! ¡Podemos empezar a ser libres en este mismo momento!

Créaselo 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 en este planeta a quien yo conozca o con quien haya trabajado que no sufra, en mayor o menor medida, por odiarse a sí mismo o por sentirse culpable. Cuanto más odio por nosotros mismos alberguemos y más culpables nos sintamos, peor funcionará nuestra vida. Cuanto menos odio por nosotros mismos alberguemos y menos culpables nos sintamos, mejor funcionará nuestra vida, en todos los niveles.

La creencia más íntima de todos aquellos con quienes he trabajado es siempre: «No valgo lo suficiente».

Y con frecuencia, a eso le añadimos: «Y no hago lo suficiente» o «No me lo merezco». ¿No es cierto? Usted, ¿no dice muchas veces o da a entender o siente que no vale lo suficiente? 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.



Creo 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 de 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 excusando el mal comportamiento de otras personas, pero son nuestras creencias lo que atrae a la gente que nos trata de esa manera.

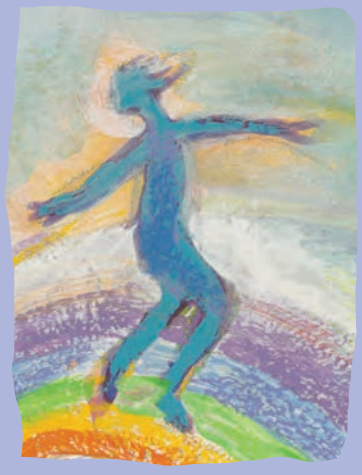
Si se descubre diciendo que todos le hacen siempre tal o cual cosa, lo critican, no le ayudan jamás, lo tratan como a un felpudo y lo insultan, piense que eso es su pauta. En su mente hay alguna idea que atrae a las personas que muestran ese comportamiento. Cuando deje de pensar de esa manera, se irán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

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 castiguemos 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 enfrentarse también al 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 renunciar a esas ideas y creencias tontas y negativas que no nos sirven de apoyo ni nos nutren. Hasta nuestro concepto de Dios ha de ser el de alguien que está *de nuestra parte,* y no contra nosotros.

Para liberarnos del pasado, debemos estar dispuestos a perdonar

Es necesario que nos decidamos a dejar atrás el pasado y a perdonar a todo el mundo, incluyéndonos a nosotros mismos. Es probable que no sepamos perdonar, y también que no queramos hacerlo; sin embargo, el simple hecho de decir que estamos dispuestos a perdonar inicia el proceso de curación. Para curarnos, es imperativo que «nosotros»dejemos atrás el pasado y que perdonemos a todo el mundo.

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

Somos *nosotros* quienes nos liberamos con esta afirmación.

Toda enfermedad proviene de no haber perdonado algo

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

En *Un curso de milagros* [Foundation for Inner Peace, Glen Ellen (California), 1988, 1992] 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 nos resulta perdonar es aquella misma de quien más necesitamos liberarnos. Perdonar significa renunciar, dejar en libertad. No tiene nada que ver con excusar ningún mal comportamiento; es simplemente no seguir aferrados a algo. No es necesario que sepamos *cómo* perdonar; lo único que hace falta es que estemos *dispuestos* a hacerlo, que de los «cómo» ya se encargará el Universo.

Aunque entendemos tan bien nuestro dolor, ¡qué duro nos resulta a casi todos entender que *ellos*, sean quienes fueren esas personas a quienes 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 acude a mí con un problema, no me importa de qué se trata; ya sea la mala salud, la falta de dinero, unas relaciones insatisfactorias o una creatividad sofocada, yo siempre trabajo sobre una sola cosa, que es *el amor a uno mismo*.





He comprobado que cuando realmente nos amamos, es decir, cuando nos aceptamos y nos aprobamos *exactamente tal como somos*, todo nos 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 una 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 y 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 aman su cuerpo, no abusan de sí mismas ni de los demás.

Aprobarse y aceptarse a uno 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 misma pauta 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.



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.



Segunda parte

UNA SESIÓN CON LOUISE