

Amar
Sin
Condicion
e
s

* * *

Louise Hay

Índice

Dedicatoria.....	
Agradecimientos.....	
Primera parte: Comprender.....	
1. Toda enfermedad proviene de una falta de amor.....	
2. Opciones.....	
Segunda Parte: Curar.....	
3. Nuestro poder curativo: el cambio.....	
4. Cómo amarse a uno mismo.....	
5. Pautas negativas de pensamiento.....	
6. Autocastigo : drogas, alcohol, mala alimentación.....	
7. La superación de lo negativo.....	
8. El perdón: la senda hacia la libertad personal.....	
9. La formación de una actitud positiva.....	
10. El conocimiento del sistema inmunitario.....	
11. Relajación, meditación, visualización, afirmaciones.....	
12. La curación de la familia.....	
13. La elección de nuestros padres.....	
14. Nuestra sexualidad.....	
15. Amar a los demás, amarnos a nosotros mismos.....	
Tercera parte: Encontrar ayuda.....	
16. Los médicos: su papel en nuestro proceso curativo.....	
17. Las instituciones médicas.....	
18. Cuando un ser querido está enfermo.....	
19. La muerte.....	
20. Terapias alternativas.....	
21. Sistemas de apoyo.....	
22. La curación del planeta.....	

Dedicatoria

Quiero dedicar este libro, con todo mi cariño, a los que están inmersos en la búsqueda de la paz interior necesaria para pasar por experiencias intensas.

Sobrepongámonos a nuestros temores y heridas, y hagamos todo lo posible en un sentido positivo para encontrar las respuestas a todos los problemas.

Mediante el amor a nosotros mismos y a los demás, sanaremos a este planeta del temor y la enfermedad. Ya es hora de que vivamos y practiquemos el amor incondicional. El amor capacitará al mundo para dar ese salto cuántico hacia un nuevo y magnífico futuro.

Agradecimientos

Con inmensa gratitud quiero expresar mi reconocimiento a todas las maravillosas personas que, cada una a su manera, me han ayudado en esta empresa.

Deseo agradecer a Christopher Riccella, Jim Neyland y Linda Tomchin su inapreciable ayuda en el proceso de editar este libro.

Y por su inestimable colaboración, por la información y las ideas que me proporcionaron, quiero expresar mi reconocimiento a Alliance, Steven Bright, Robert Brooks, Russell Carlton, Tom Caroselli, Cassandra Christenson, Rob Eichberg, Rene Espy, Sally Fisher, Nan Fuchs, Will Garcia, Ken Griffith, Mark Hendish, Andrew Hiatt, Michael Hollister, David Izenman, Paul Jaspersen, Samuel Kirschner, Lazaris, Albert Lerner, Linda Longan, Darby Long, George Melton, Robert Morrissette, Caroline Myss, Louie Nassaney, John Oppido, Alan Peterson, Tony Petzel, Tom Proctor, David Reed, Paul Richards, Bob Rogosich, Nancy Cole Sawaya, Jimmie Schaeffer, Connie y Bill Searcy, Cristofer Shihar, David Sokolowsky, Larry Spousta, David Summers, Nadia Sutton, Ronald Tillinghast, Tom Trimm, Joseph Vattimo, Brad White, Marsha Woolf y a todas aquellas personas que me han permitido progresar en mi comprensión.

Al comienzo de cada capítulo encontrarás una afirmación. Te será muy beneficioso utilizarla cuando estés trabajando en ese aspecto de tu vida. Repítela a menudo y escríbela.

Al final de cada capítulo encontrarás un tratamiento que consiste en un torrente de ideas positivas pensadas para cambiar la conciencia. Léelo varias veces al día.

Primera parte: Comprender

1. *Toda enfermedad proviene de una falta de amor*

Afirmación: «Estamos dispuestos a abrir nuestro corazón».

¿Por qué existe la enfermedad en el mundo? Yo creo que está aquí para mostrarnos que estamos arruinando nuestra vida y nuestro planeta. Nuestro cuerpo y el mundo físico tienen una gran necesidad de curación. Se contamina el aire; se envenena a los peces con productos químicos; muchas zonas se ven despojadas de su vegetación; aún creamos guerras y nos torturamos mutuamente. Atiborramos a nuestro cuerpo de alimentos sintéticos y lo maltratamos con cigarrillos, alcohol y otras drogas. Todos estos males son como enfermedades, y por ello pienso que todo el planeta padece una forma de enfermedad.

No hemos estado atentos a la multitud de señales que tanto el planeta como nuestro cuerpo nos han estado enviando. Seguimos adelante sin hacer caso, vertiendo más basura y drogas en nuestro cuerpo, empujándolo a excesos que sobrepasan toda resistencia. Así, es natural que tratemos de forma similar al planeta, maltratándolo hasta extremos increíbles. Los miembros de Alcohólicos Anónimos saben que algunas personas necesitan «tocar fondo» antes de ver la luz y hacer algunos cambios.

Enterémonos de una vez de que cuando creamos una enfermedad grave ya hemos «tocado fondo», que no tenemos necesidad de generar algo aún más terrible para escuchar y cambiar nuestras costumbres tan destructivas y carentes de amor.

La catástrofe es el resultado de nuestra mala disposición a escuchar las señales de aviso de nuestro cuerpo. Si no le hacemos caso, poco a poco irá creando un desastre lo suficientemente grande para forzarnos a mirar lo que estamos haciendo, individual y colectivamente. Cada experiencia que pasamos nos sirve para aprender. Tenemos la oportunidad de curarnos a nosotros mismos y curar al planeta. No la desaprovechemos. El tiempo es ahora.

Para mí la enfermedad es una falta de amor. Nos muestra lo increíblemente poco amorosos que podemos llegar a ser. Fíjate en la forma en que tratamos a los enfermos de sida. Se los rechaza, se los abandona, se los aísla, e incluso se les niega la atención sanitaria que tanto necesitan.

A mí me parece que siempre existe una opción entre el amor y el miedo. Si elegimos el miedo y el alienante comportamiento que éste conlleva, nos destruiremos. Lo que suceda depende de nosotros, el futuro es nuestro. Si escogemos el amor y las oportunidades que nos ofrece, llegaremos a sanar a todo el planeta.

¿Cuáles son tus opciones día a día? -Van a contribuir a destruir o a sanar el planeta?

Estas opciones son las mismas que nos hacen amar o dañar a nuestro cuerpo. Creo que, por muchas razones que a menudo difieren de uno a otro individuo, muchas personas se han dedicado a maltratar su cuerpo. En ciertos círculos se ha hecho habitual beber en exceso, tomar drogas de todo tipo, alimentarse mal, complacerse en prácticas sexuales dolorosas y abusivas, y en la crueldad mental.

Creo que una de las razones por las cuales tantos seres humanos consumen alcohol y otras drogas es el miedo a estar solos. A muchas personas les aterroriza la soledad, porque las enfrenta con sus propios sentimientos. Hemos aprendido a acallar y encerrar nuestros sentimientos. Nos drogamos con fármacos para librarnos de los dolores corporales, y comemos basura y consumimos cigarrillos, alcohol y otras drogas para librarnos de los sentimientos.

Cualquiera de estas prácticas, y no digamos si se dan combinadas, debilita el sistema inmunitario. Es normal y natural que el cuerpo con un sistema inmunitario debilitado esté abierto a las enfermedades. Y esto no tiene nada que ver con la moralidad. De modo que disolvamos los juicios y la culpa. Disolvamos las prácticas dañinas, sean cuales fueren. Cuidemos con cariño nuestro cuerpo y nuestras emociones.

En su mayoría los enfermos almacenan una gran cantidad de indignación y rabia inexpresadas hacia su familia y hacia la sociedad en su conjunto. Puede que estos sentimientos vayan acompañados de una sensación de desamparo y desesperanza. No creen que puedan hacer ningún cambio positivo en su vida. Aún no conocen el enorme poder de su mente.

Nuestra mente es un instrumento muy poderoso. Muchas veces se ha dicho que sólo utilizamos un diez por ciento de nuestro cerebro. ¿Te has preguntado alguna vez para qué está el noventa por ciento restante? Yo creo que tenemos capacidades latentes que ni siquiera podemos imaginar en estos momentos. Algunas personas son capaces de ver auras, otras son clarividentes, clariyentes o canalizadoras, o tienen otras capacidades denominadas «psíquicas». También hemos oído hablar de los viajes astrales. Si yo pudiera explotar los grandes recursos de mi propio cerebro, creo que podría viajar de costa a costa sin utilizar el avión; podría desmaterializarme en un lugar y volverme a materializar en otro, si pudiera comprender totalmente mi propio potencial.

Creo que la telepatía y las demás capacidades psíquicas serán accesibles a todos cuando tengamos los conocimientos que nos permitan ponerlas en práctica. Pienso que hay capacidades que escapan con mucho a la imaginación de todos nosotros, y que tendremos acceso a esas capacidades cuando estemos preparados para ello.

Ahora tenemos vedado el acceso a ellas porque no estamos preparados. Probablemente haríamos un mal uso de estas capacidades: nos dañaríamos mutuamente y dañaríamos a la Tierra y al universo entero. Observemos la forma en que nos tratamos. Tenemos que dejar atrás el dolor y el sufrimiento. Tenemos que aprender realmente a amarnos a nosotros mismos y amar a los demás de forma incondicional.

El amor incondicional

Todos los grandes maestros del pasado y del presente nos hablan del valor del amor incondicional, es decir, amarnos y aceptarnos a nosotros mismos de forma total, y amar y aceptar a los demás exactamente como son. Todos hacemos lo mejor que podemos en cada punto del tiempo y del espacio. Todos haremos nuestros cambios positivos con mayor rapidez y facilidad si nos damos a nosotros mismos y ofrecemos a los demás un amor sin condiciones, restricciones ni limitaciones. Cuando la mayoría de nosotros haya aprendido esta lección y sea capaz de practicarla diariamente, estaremos preparados para el siguiente paso cósmico.

No podemos estar separados y distanciados unos de otros. No podemos hacernos daño a nosotros mismos y a los demás. El amor es la fuerza curativa, y el camino del amor es el perdón.

Las heridas y la rabia

Nada ni nadie puede hacernos daño cuando estamos centrados en nuestro espacio y nos amamos a nosotros mismos. Sólo nos pueden dañar nuestros propios pensamientos.

No te asustes de tus propios pensamientos. No reacciones con temor. No traiciones tu poder. Vive centrándote en tu propio espacio, en donde sabes que la vida es para vivirla.

¿Qué es el amor incondicional? Expresado con palabras sencillas, es la capacidad de amarnos a nosotros mismos y amar a los demás sin normas ni reglamentos. El amor incondicional es un estado ideal hacia el cual tiende todo el planeta. Es la principal lección que debemos aprender, y hemos de comenzar por nosotros mismos. Significa aceptarnos a nosotros mismos y aceptar a los demás sin emitir juicios. Una flor es, un cachorrito es, una tormenta es, una experiencia es. Si decimos una flor hermosa, un cachorro precioso, una tormenta dañina, una experiencia terrible, hemos emitido un juicio. Igualmente otra persona puede decir una flor fea, un cachorro insoportable, una tormenta benigna o una experiencia maravillosa. Todo esto son juicios y proceden de la actitud que adoptamos ante las cosas y los acontecimientos.

Decir que alguien tiene el pelo rojizo es la afirmación de una realidad. Decir que tiene un hermoso pelo rojizo o un horrible pelo rojizo es hacer un juicio. Los juicios que hacemos provienen de nuestra opinión sobre

cualquier tema o acontecimiento. ¿Te has fijado en cómo te juzgas? Decimos cosas como: «Tengo la nariz demasiado larga», «Mis pantorrillas son demasiado gruesas», «No soy lo bastante listo», «Mi manera de ser no me hace simpático» o «No soy lo bastante capaz».

«Tengo la nariz demasiado larga»: ¿para quién o para qué? ¿Cuál es la nariz perfecta? ¿Dónde está el modelo? ¿Te has fijado en que la forma de la nariz cambia en las diferentes regiones del planeta? ¿Realmente colocas tu valor personal en la forma de tus pantorrillas? Si crees que no eres una persona simpática es porque no te amas. ¿Y quién dice que no eres lo bastante capaz? ¿De dónde sacaste ese juicio?

Todo esto no son más que tonterías. Tu nariz sirve y tus pantorrillas también, tengan la forma que tengan. Sí, puedes hacerte la cirugía estética, pero eso no tendrá nada que ver con tu valía personal ni con el amor que sientas por tí. Serás una persona simpatiquísima si así lo crees, y sólo tú puedes decidir si eres lo bastante capaz.

Nos preguntamos cómo podemos aceptar todas las cosas difíciles que nos ocurren en la vida. Esas cosas nos suceden porque practicamos el desamor hacia nosotros mismos y nos juzgamos. Cuando, como individuos, nos tratemos con amor incondicional, no habrá experiencias negativas. No las crearemos. Podemos aprender a aceptar a los demás sin ponerles condiciones, dejándolos ser como son, aprendiendo de sus experiencias al mismo tiempo que aprendemos de las nuestras, amándolos a medida que aprenden a amarse a sí mismos.

Si todos practicáramos el amor incondicional tanto como nos fuera posible, estoy segura de que en dos generaciones podríamos transformar este planeta en un lugar lleno de amor y seguro para vivir.

De una u otra forma todos sufrimos de la falta de amor incondicional, algunos desde que nacimos. Si cuando éramos niños rara vez se nos permitió amarnos y respetarnos a nosotros mismos, es muy probable que ahora nos neguemos ese amor. Si se nos educó en la idea de que éramos poco dignos de cariño, entonces a menudo optamos por tratarnos como a personas despreciables, y expresamos esta indignidad de muchas formas, por ejemplo convirtiéndonos en drogadictos para no pensar, y castigando así nuestro cuerpo a diario.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Aceptamos este don con gratitud y gozo. Comprendemos que no tenemos tiempo para perder viviendo en el pasado. Así que entramos en nuestro interior y con ojos amorosos escudriñamos todos los rincones en donde habitan el dolor y el temor. Ya no queremos aguantar más estos viejos obstáculos. Nos trasladamos a nuestro espacio del corazón, adonde

llevamos la abundante luz del amor que habita en nuestro interior. Hacemos que este amor, que ve sin juicios ni expectativas, fluya por nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra conciencia. La luz del amor sigue brillando y disuelve todo lo que no se le parece. Estamos dispuestos a deshacernos de toda la basura. No tiene vida propia, no hay verdad en ella. Es sólo un viejo recuerdo que ya no existe, que desaparece de nuestra vida. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

2. Opciones

Afirmación: «Somos mucho más que cualquier problema; ¡somos la solución!».

Si elegimos la enfermedad, ¿podemos optar por curarla? Recuerda que no escogemos la enfermedad conscientemente, sino que ésta nace de nuestras más arraigadas creencias y de nuestra forma habitual de pensar, hablar y actuar. Los malos hábitos inducidos por nuestras creencias generan actos negativos y una atmósfera propicia para la enfermedad. Examinemos nuestro comportamiento y lo que podemos hacer para cambiar nuestras opciones.

¿Nuestro único objetivo es curar el cuerpo? Si es así, no vamos a conseguir nada, porque, si no cambiamos lo que en primer lugar nos metió en este problema, ¿qué bien podemos sacar de intentar curar sólo el cuerpo? Tenemos la opción, sin embargo, y el conocimiento de este simple hecho puede ser importantísimo.

Muchos de nosotros, demasiados, pensamos que no tenemos elección, que estamos como clavados en un lugar y una situación. Eso no es verdad; siempre tenemos opciones. Cada momento de cada día abunda en elecciones. La forma de respirar, de caminar y de sentarse, de vestirse y de comer, de responder y de reaccionar, la forma de relacionarse... todo esto son opciones. Luego están las más grandes: la elección del estilo de vida, de la pareja y del trabajo, incluso la elección de la salud. ¿Qué hacemos cotidianamente para conservar nuestra vitalidad y nuestra fuerza o, por el contrario, cómo contribuimos a caer en la enfermedad? Lo que elegimos pensar tiene mucho que ver en esto. Si elegimos pensamientos que nos hacen sentir a gusto con nosotros mismos, nuestras acciones y reacciones serán probablemente positivas; si elegimos pensamientos que minan nuestra autoestima, nos veremos arrastrados hacia experiencias negativas.

Lo que nos sucede cada día es el fruto de nuestras elecciones, incluso de las primeras, cuando decidimos venir nuevamente a este planeta en un punto preciso del espacio y del tiempo. Yo creo que antes de entrar en el plano físico ya sabemos anticipadamente qué diversas experiencias

culturales, sociales y familiares estarán a nuestra disposición. La forma de reaccionar ante estas experiencias es opción nuestra. Digan lo que digan nuestra familia y la sociedad, podemos elegir nuestra forma de reaccionar y decidir si aceptamos o no sus opiniones. Llegamos aquí en una época concreta, de modo que podamos experimentar determinadas circunstancias que nos servirán en nuestro camino espiritual. Nuestra alma sabe lo que hace.

Muy pocas personas escogen conscientemente la enfermedad. La mayoría lo hace subconscientemente: necesitan la enfermedad para satisfacer una necesidad. Hay muchos motivos para ponerse enfermo:

Crear que nos contagiaremos de todas las enfermedades que haya en nuestro entorno.

Aceptar la enfermedad como algo inevitable. Ignorar la importancia de una buena nutrición. Librarse de algo: «Bueno, no pueden esperar que lo haga si estoy enfermo».

Tener tiempo libre. Descansar.

Inspirar compasión o lástima. Descubrir quién nos ama realmente. Pedir cosas de las cuales no nos sentimos merecedores de otra forma.

Lograr que se preocupen por nosotros y nos cuiden. Evitar que alguien nos abandone.

Poder hacer algo que siempre deseamos hacer pero para lo cual nunca teníamos tiempo.

Tener una fantástica excusa para fracasar. Autocastigarnos por «no servir para nada». Seguir la costumbre familiar ante el estrés. No saber sencillamente qué otra cosa hacer. Incluso «necesitar» la desfiguración que causa la enfermedad para ser amado por los valores interiores.

Es muy interesante lo que les sucede a algunas personas, hombres o mujeres, cuando son extraordinariamente bellas. En general son tan admiradas por la belleza de su cuerpo que suelen sentirse como si a nadie le importara verdaderamente la persona que hay en su interior. Ansían ser apreciadas por su inteligencia o sus capacidades, o que se les respeten sus sentimientos.

Estas personas tan guapas a veces desearían ser comunes y corrientes, incluso poco atractivas. En ocasiones se complacen deliberadamente en tomar actitudes que contribuyan a destruir su hermosura. O bien pueden llegar a cultivar una enfermedad para descubrir quién las ama realmente. Las personas bellas también tienen problemas. El amor y la aceptación incondicionales son importantes para todo el mundo.

El karma

Hemos oído muchas veces esta palabra; pero, ¿qué significa realmente para nosotros?

El karma es sencillamente la ley de la causa y el efecto: lo que damos

nos viene de vuelta, en pensamientos, en palabras, en actos, de acuerdo con nuestras creencias.

Todo efecto tiene una causa. Toda experiencia tiene un origen. El bumerán siempre vuelve a su lugar de partida. Y este concepto funciona en sus formas positiva y negativa. Todo lo bueno y todo lo malo que hay en nuestra vida es karma que alguna vez generamos.

Con el karma nunca nos quedamos «clavados». Porque a medida que cambiamos nos vamos liberando de sus pautas negativas. Demasiadas personas utilizan el karma como una excusa para no cambiar: «Es que es mi karma; me ha acompañado durante vidas enteras. No hay nada que hacer». No importa durante cuánto tiempo hayamos cargado con nuestras pautas negativas. ¿Qué estamos dispuestos a hacer ahora para cambiar? Nuestro poder está siempre en el momento presente. Únicamente nosotros podemos hacer los cambios necesarios para disolver el karma negativo.

¿Cuáles son estos cambios? Muy sencillo. Interrumpamos lo que «nosotros» estamos haciendo para crear y recrear el problema. No hay nadie haciéndonos nada. Sólo estamos nosotros creando nuestro mundo. Si se trata de nuestros actos, pues cambiémoslos. ¿Estamos dañando a nuestro cuerpo? Pues dejemos de hacerlo. ¿Dañamos a los demás? También podemos cambiar esto. ¿Hablamos con dureza? ¿Lloriqueamos y nos mostramos celosos? ¿Nos quejamos y buscamos culpables constantemente? ¿Somos víctimas profesionales? Bueno, pues, todo esto lo podemos cambiar. ¿Son nuestros pensamientos un torrente de negatividad? ¿Pensamos que tenemos muchas carencias y limitaciones? ¿Somos partidarios del sufrimiento? Pues, abandonemos esas creencias. Al menos podemos estar «dispuestos» a dejar de pensar así.

Cuando nos demos cuenta de que caemos en las viejas pautas, de que estamos creando un karma negativo, hagamos una pausa. Recordemos que ya no queremos hacer eso. Empecemos a cambiar nuestra forma de pensar, nuestras palabras, nuestras acciones, nuestras creencias, cuanto podamos. Hasta el más mínimo cambio en nuestros pensamientos sirve.

Por encima de todo, no nos sintamos culpables ni nos censuremos por la negatividad del pasado. El pasado está muerto y enterrado, y sea lo que fuere que haya que limpiar, debemos hacerlo ahora, con tanta dulzura, tanto amor y tanta alegría como podamos. Hagamos que el sufrimiento sea algo del pasado en nuestra vida.

Estamos aquí para aprender y para crecer. Aprende todo lo que puedas. No te limites a este libro. Lee otros y escucha muchas cintas de autoayuda. Acude a reuniones y seminarios si te es posible. Escucharás el mismo mensaje, con otras palabras y de otros labios. Sumérgete en el estudio; sacarás provecho de ello. Puedes convertirte en un experto en mejorar la calidad de tu vida. Acude a librerías y bibliotecas y busca otros libros... encontrarás nuevos maestros.

Cuando estamos dispuestos a crecer, los maestros, los seminarios y las oportunidades aparecen por todas partes. Escucha lo que dicen los demás. Observa su vida. Busca la relación entre lo que dicen y lo que experimentan. Transfórmate en tu propio maestro. Tú tienes la sabiduría y la capacidad necesarias para crecer mucho más allá de tu comprensión actual.

No estamos condenados a optar por lo negativo

Aunque muchos de nosotros hemos hecho elecciones negativas en el pasado, no estamos condenados a escoger siempre estas opciones. Podemos volver a elegir y hacerlo de forma distinta. Observemos las opciones y creencias que no nos van bien y cambiémoslas por otras. Si durante mucho tiempo hemos creído que no valemos nada y por eso nos hemos tratado mal, podemos hacer un cambio. Podemos examinar de dónde nos viene esta convicción y descubrir que generalmente proviene de uno de nuestros padres o de otra persona que fue muy importante para nosotros en nuestra primera infancia. Desde nuestra perspectiva actual de adultos podemos llegar a la conclusión de que esta opción era un problema de esa otra persona y que no tenía nada que ver con nosotros. Ahora podemos decidir amarnos y apreciarnos y, automáticamente, se harán más positivos nuestro modo de pensar y nuestro comportamiento.

Puede que en el pasado, sin saberlo, hayamos escogido creencias y actitudes dañinas para el cuerpo y que nos han hecho pasar muy malos ratos. Sin embargo, ahora podemos optar por la salud, y aprender todo aquello que contribuya a crearla y mantenerla. Así como siempre hay opciones mentales alternativas, también existen muchos caminos holistas alternativos que pueden servirnos en nuestra decisión de llegar a ser personas sanas y completas.

Son demasiado frecuentes los casos de hombres y mujeres que durante mucho tiempo han seguido el camino de la mala salud, hasta que llega una crisis y entonces por fin se dan cuenta de las diferentes opciones y comienzan a ir en pos de la salud. Quieren resultados inmediatos y no pueden comprender que normalmente se necesita bastante tiempo para contrarrestar años de abuso del cuerpo. A veces se desalientan y vuelven a los viejos hábitos, sin haberse dado una verdadera oportunidad.

Evidentemente, siempre es mucho más fácil decidirse por la salud antes de que aparezca la enfermedad, por que entonces no tenemos que reparar el daño al mismo tiempo que cambiamos nuestras pautas de conducta. Yo suelo decir a mis clientes: «Es mucho más fácil liberar los sentimientos antes de vernos amenazados por el bisturí del cirujano, porque cuando esto suceda también tendremos que enfrentarnos con el pánico». Desde luego, los cambios pueden tener lugar en cualquier momento. Nos encontramos en el aquí y ahora, y este es el momento de cambiar.

Una opción por la salud comportará dejar atrás nuestros viejos problemas y complejos, así como los de otras personas que llevamos sobre nuestros hombros. Para empezar, no olvidemos que fueron estas pautas negativas la causa de la enfermedad. El olvido de los viejos resentimientos, el perdón de todos aquellos que alguna vez pudieron herirnos y la decisión de amarnos y aprobarnos a nosotros mismos, harán maravillas para mejorar no sólo nuestra salud, sino también todos los demás aspectos de nuestra vida. La libertad que sentimos en nuestro interior cuando estamos verdaderamente dispuestos a realizar estos cambios mentales forma parte de la curación.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Estamos dispuestos a mirar más allá de los problemas, sabiendo que tiene que haber una solución. Dentro de nosotros existen las respuestas que andamos buscando. Somos uno con la Inteligencia del Universo, que está igualmente presente en todas partes. Nos movemos más allá del limitado pensamiento humano y nos unimos a la Mente Divina e Infinita en donde todas las cosas son posibles. Dentro de estas posibilidades hay soluciones absolutamente incontables. En este conocimiento estamos seguros y sabemos que somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Segunda Parte: Curar

3. Nuestro poder curativo: el cambio

Afirmación: «Nuestra disposición a cambiar hace milagros en nuestra vida».

Curarnos significa alcanzar la plenitud. Todos debemos comprender que se trata de un desafío personal. Hay muchas zonas que necesitan curarse. A menudo el cuerpo necesita curación, y con la misma frecuencia también el corazón la necesita. Las emociones pueden curarse, así como nuestras relaciones y nuestras creencias acerca de nosotros mismos, e incluso nuestras cuentas bancarias a menudo necesitan sanearse. Alcanzar la plenitud es una labor de toda la vida. Siempre hay partes de nosotros a las que no vendría mal una pequeña curación.

El cambio

Todo el tiempo están ocurriendo cambios. Cuando respiramos, por

ejemplo, lo hacemos de forma diferente cada vez. Las estaciones cambian y también nosotros. Sin embargo, muchos tenemos miedo de «cambiar». Deseamos cambiar el mundo, pero nos aferramos a nuestras viejas costumbres, temerosos de dejarnos llevar. Estamos todos en un proceso de cambio constante, y cuando nos resistimos, rechazamos lo bueno que intenta penetrar en nuestra vida. Del mismo modo que comemos alimentos, los digerimos y luego eliminamos sus desechos, también atraemos una experiencia, pasamos por ella y después nos deshacemos de lo que ya no nos sirve. Seguidamente disponemos de nuevos alimentos para comer y nuevos acontecimientos para experimentar.

Cuando deseamos cambiar, lo que verdaderamente estamos cambiando son nuestras creencias y nuestros pensamientos. Porque a medida que éstos cambian, cambia nuestra vida. Ahora bien, no debemos olvidar que en bastantes áreas de nuestra vida las cosas nos van muy bien. Nuestras creencias acerca de estas cosas son positivas. No necesitamos cambiar lo que va bien. Buscamos los aspectos con los cuales nos sentimos incómodos. Sólo hay que cambiar lo que no funciona o que podría funcionar mejor.

Y repito que no es necesario saber exactamente «cómo» hacer estos cambios. Lo único que necesitamos es estar «dispuestos» a cambiar. Por ejemplo, podemos decirnos algo así como: «Esto no me va bien, y estoy dispuesto a cambiar. Sea lo que fuere lo que tenga que hacer, estoy dispuesto a hacerlo». O también: «Ahora cambio el enfoque de mi conciencia, y paso de la enfermedad a la salud, de la amargura a la paz, del resentimiento al perdón».

Sólo tú sabes qué es lo que quieres cambiar y en qué sentido. Dilo así en tus afirmaciones, con claridad. Lo único que hacemos es dejar atrás viejas creencias.

El poder

Somos seres poderosos. Puede que no lo admitamos porque tal vez hemos entregado el control de nuestro poder a otras personas. Sin embargo, tenemos que recordar que cada uno de nosotros es el único pensador en su mente. Los demás pueden decirnos lo que quieran, pero somos nosotros los que tomamos la decisión de aceptarlo o rechazarlo. Nuestro poder reside en nuestros pensamientos, porque nuestros pensamientos son creativos.

Entregamos nuestro poder a causa de la culpa, porque somos incapaces de decir «no», siempre deseando complacer a los demás para que nos quieran. Tal vez estamos viviendo nuestra vida para nuestros padres, para nuestro amante o cónyuge, para nuestro médico, nuestros amigos, nuestro jefe, incluso para nuestra iglesia. Es otra manera de decir: «No valgo lo suficiente», y esto crea odio hacia uno mismo y negación.

Generalmente cuando estamos enfermos cedemos nuestro poder a los médicos, como si la «d» de doctor fuera la «D» de Dios. A una persona sin poder le resulta muy difícil curarse a sí misma. Es mucho más probable que se llegue a la curación cuando hay un trabajo de equipo. Tú eliges al médico para que te ayude a ponerte bien. Juntos tomáis las decisiones. De esta forma, influyes poderosamente en tu propio proceso curativo.

Al cambiar nuestras prioridades mentales recuperamos nuestro poder. Comprendemos que también somos importantes y que no podemos vivir sólo para satisfacer a los demás. No vinimos a este planeta a negarnos a nosotros mismos. Vinimos para compartir nuestra unicidad, nuestra forma de ser única y especial. Nadie puede vivir la vida de la forma absolutamente particular en que nosotros lo hacemos. Tenemos nuestros propios talentos y capacidades, y estamos aquí para emplearlos en bien de nuestro mundo. Nos será útil esta afirmación: «Acepto mi poder y ahora dejo que mi ser único se exprese de formas profundamente satisfactorias».

No creo que sea egoísta decir: «Yo primero». Pienso que eso es cuidar de uno mismo. Es elegir lo que es curativo para uno mismo. Es un acto de amor hacia uno mismo. He notado que las mujeres que sufren cáncer de mama generalmente han estado cediendo su poder durante años. Los pechos suelen representar el sustento, y estas mujeres han estado sustentando a todo el mundo excepto a ellas mismas. Son grandes donantes y se olvidan de procurarse a sí mismas lo que necesitan. Esta actitud se ha convertido en una costumbre para ellas, hasta tal punto que los demás no esperan que tomen otra. Es un gran paso para estas mujeres decir: «No». Cuando dicen: «No, ahora me toca a mí», están recobrando su poder y contribuyendo a su salud.

Comprender el propio poder, y emplearlo para curarse uno mismo y para contribuir a la salud de los demás, es un primer paso hacia la futura salud del planeta. Todos somos capaces de aportar amor y salud. Y mediante esta aportación curamos nuestra vida.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la tierra y vamos a vivirla con alegría. En este mundo de cambios, elijo ser flexible en todos los aspectos. Me dispongo a cambiar mis creencias y a cambiarme a mí para mejorar la calidad de mi vida y de mi mundo. Mi cuerpo me ama a pesar de cómo haya podido tratarlo. Mi cuerpo se comunica conmigo y yo ahora escucho sus mensajes. Me abro para recibir el mensaje. Hago las correcciones necesarias, prestando atención a mi cuerpo y dándole lo que necesita a todos los niveles, para conseguir una salud óptima. Recorro a una fuerza interior que está a mi disposición siempre que la necesito. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

4. Cómo amarse a uno mismo.

Afirmación: «Me dispongo a amarme y a apreciarme».

Cuando hablo del amor a uno mismo, algunas personas creen que me refiero a ser vanidoso y engreído. Eso no tiene nada que ver con el amor a uno mismo. La vanidad y la presunción son manifestaciones de la carencia de autoestima. Ciertamente, a todos nos gusta tener buen aspecto, pero cuando la preocupación por nuestra apariencia física es excesiva, significa que no nos consideramos lo bastante valiosos tal como somos. Nos sentimos inseguros y tratamos de hacernos aceptables. Abrillantar la superficie nunca resulta, porque supeditamos nuestra valía personal a nuestra apariencia exterior, siempre cambiante. Sin embargo, nuestro valor como personas no tiene nada que ver con nuestro aspecto externo, sino que se fundamenta en cuánto nos amamos a nosotros mismos.

Sentir amor por nosotros mismos, en realidad es muy sencillo. Significa optar por sentirnos a gusto en nuestra propia compañía y por cuidarnos. Una vez realizamos esta opción, todo lo demás se coloca en su lugar con facilidad. El amor a uno mismo significa descargarnos del autocastigo, perdonarnos a nosotros mismos, dejar atrás el pasado, hacernos sentir «bien». Significa aprobarnos, disfrutar, pasarlo bien. Significa amarnos tal como somos, mostrarnos amables y cariñosos con nosotros mismos mientras seguimos nuestro proceso de crecimiento.

Cómo amar a los demás

Aceptándolos como son. Dejándoles ser ellos mismos. Dejando que se encarguen de su propio proceso de crecimiento. No hay manera de aprender por otro. Si su comportamiento es perjudicial para nosotros, podemos evitar su presencia, y eso estará bien, no habremos hecho nada malo. Tenemos que amarnos lo suficiente para que no nos manipulen las personas autodestructivas. Si hay mucha gente negativa en nuestra vida, es preciso que descubramos qué pauta hay en nuestro interior que atrae hacia nosotros a estas personas.

Cuando cambiamos, cuando abandonamos nuestra vieja pauta y nos comportamos de un modo diferente, los demás también hacen cambios en su forma de relacionarse con nuestra nueva personalidad, o bien se van de nuestra vida y así dejan que otras personas puedan entrar en ella, personas que nos aprecien. Suceda lo que suceda, siempre es positivo que nos amemos y aceptemos a nosotros mismos.

Otro instrumento poderoso para sanar una relación, sea familiar, laboral, eventual o íntima, es la «bendición con amor». Cuando alguien esté haciendo algo que tras torne la armonía de tu vida, bendícelo con amor. Lo

puedes hacer de varias formas. Puedes decir: «Te bendigo con amor y pongo armonía en esta situación», o: «Te bendigo con amor, te libero y te dejo ir», o: «Te libero por tu bien».

Cuando hacemos esto con constancia, algo sucede en el lado invisible de la vida y la situación cambia para mejorar. He visto cómo este procedimiento cura relaciones de todo tipo. Jefes que se muestran agradables, familiares que manifiestan cariño, personas difíciles que se van, relaciones íntimas que se vuelven sinceras. Los que hemos practicado esta bendición con amor estamos encantados con los resultados.

Lo que yo creo

Creo que todos los acontecimientos que nos han sucedido en nuestra vida hasta este momento han sido creados por los pensamientos y creencias que hemos tenido en el pasado. Los pensamientos son poderosos; los pensamientos son creativos. Nuestros pensamientos crean nuestra realidad. Esta es una ley de la naturaleza que estamos comenzando a comprender y practicar. Sin embargo, hemos estado oyendo el mensaje durante mucho tiempo.

Mi filosofía es en realidad muy sencilla, demasiado sencilla para algunas personas. No obstante, la he visto funcionar una y otra vez. He aquí algunos de los puntos principales:

1. Lo que damos recibimos. Siempre. Este mensaje es conocido desde hace mucho tiempo. Recordemos la Regla de Oro: «Comportaos con los demás como queréis que se comporten con vosotros». Esta regla no fue creada para producir sentimientos de culpa. Es una ley de la naturaleza que también vale para las pautas de nuestros pensamientos. Si juzgamos, si criticamos, aunque sea sólo en pensamiento, también seremos juzgados y criticados. Si amamos incondicionalmente, atraeremos a personas que nos darán el mismo amor y la misma aceptación incondicionales. Los pensamientos de odio atraen pensamientos y actos de odio. Los pensamientos de celos atraen carencia y pérdida. Por otro lado, los pensamientos de perdón atraen curación y prosperidad. Los pensamientos de amor y de alegría atraen no sólo amor, sino también bienes increíbles, más de lo que somos capaces de imaginar, y estos bienes reflejan nuestros nuevos pensamientos sobre lo que creemos merecer.

2. Lo que creemos de nosotros mismos y de la vida se convierte en realidad. Por eso es tan importante revisar lo que creemos. Demasiado a menudo se trata de creencias restrictivas que hemos heredado de nuestros padres o de la sociedad en que vivimos. Muchas veces pido a mis clientes que se sienten sosegadamente, hagan una lista de los aspectos de la vida que consideran más importantes y escriban a continuación las creencias que tienen sobre cada uno de ellos. Por ejemplo, escribe qué piensas de:

los hombres

las mujeres
el amor
el sexo
la salud
tu cuerpo
la escasez
la prosperidad
el envejecimiento
el trabajo
el éxito
Dios

Es sorprendente cuántas de nuestras creencias se formaron alrededor de los cinco años de edad. Ciertamente no todas son adecuadas para vivir nuestra vida actual, de modo que resulta muy útil hacer una limpieza mental periódica. Como todas las creencias son el fruto de una opción, ahora podemos elegir aquellas que nos apoyen y nos sustenten al máximo.

3. Nuestros pensamientos son creativos. Esta es la ley de la naturaleza más importante que necesitamos conocer. Un pensamiento aislado no tiene mayor importancia, pero los pensamientos son como las gotas de agua: se acumulan. Si seguimos pensando los mismos pensamientos durante mucho tiempo, se convierten en charcos, lagunas, lagos u océanos. Si son positivos, podemos flotar por los océanos de la vida. Si son negativos, podemos ahogarnos en un mar de negatividad y desesperación. ¿Cuál es tu actitud normal cuando te despiertas por la mañana? ¿Es una actitud de pesimismo y tristeza? Entonces esa será la clase de día que te espera. ¿Es una actitud de esperanza, amor y fe? Esa será la nota dominante de tu día, una atmósfera que te aportará todo lo que necesitas. Siéntate tranquilamente durante unos momentos; fíjate en el curso de tus pensamientos. ¿Realmente deseas tener el tipo de vida que te producirán estos pensamientos? Comienza a elegir conscientemente pensamientos que te ofrezcan sustento y apoyo.

4. Somos dignos de que nos amen. Todos. Tú y yo. No tenemos que merecer el amor. No tenemos que ganarnos el derecho a respirar; respiramos porque existimos. Somos dignos de recibir amor porque existimos. Tenemos que saber eso y convertirlo en realidad en nuestra vida. También somos dignos de nuestro propio amor. No permitas que las opiniones negativas de tus padres ni los prejuicios de moda en la sociedad oscurezcan tu luz. La realidad de tu ser es que eres una persona capaz de amar y digna de ser amada. Sin embargo, es preciso que aceptes este concepto para que sea verdadero en tu vida. Recuerda: tus pensamientos crean tu realidad. Lo que los demás piensen o digan no tiene nada que ver con tu autovaloración. Di ahora mismo: «Soy una persona digna de amor».

5. La autoaprobación y la autoaceptación son la clave de los cambios

positivos. Cuando estamos enfadados con nosotros mismos, cuando juzgamos y criticamos todo lo que hacemos, cuando nos insultamos, estamos emitiendo vibraciones muy negativas, y entonces nuestra vida no funciona. Se trata simplemente de una antigua costumbre y no se fundamenta en la verdad. ¿Cómo podemos esperar que los demás nos amen y nos acepten si nosotros mismos no nos amamos ni nos aceptamos? «Me amo y me acepto exactamente tal como soy»: este pensamiento es muy poderoso y te ayudará a crear un mundo de alegría.

6. Podemos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo. El pasado sólo existe en nuestra mente. Aferrarnos a viejas heridas es castigarnos ahora por algo que otra persona hizo hace mucho tiempo. Eso no tiene ningún sentido. Demasiado a menudo nos encerramos a nosotros mismos en una cárcel de engreído resentimiento, y esa es una terrible forma de vivir. Puedes liberarte. Perdonar no significa aprobar el mal comportamiento; significa dejar de estar «atascados» en una situación, liberarnos de ella con el fin de no recrear una experiencia similar. Todos nos comportamos de la mejor manera que podemos en cada momento, con el entendimiento, la conciencia y el conocimiento que tenemos. Abandonar el resentimiento y reemplazarlo por comprensión es liberarnos. El perdón es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos.

7. El perdón abre la puerta al amor. El amor es el objetivo. El amor incondicional. ¿Cómo llegar a él? A través de la puerta del perdón. El perdón es como las muchas capas de la cebolla: conviene comenzar por las cosas que nos resulta más fácil perdonar, y avanzar poco a poco hacia las heridas más importantes a medida que vamos adquiriendo más práctica y vamos confiando cada vez más en el proceso. Saquemos las capas de las heridas una a una, hasta llegar a un nivel más profundo de comprensión. Allí encontraremos al amor esperándonos. El perdón y el amor van tomados de la mano.

8. El amor es la fuerza curativa más poderosa que existe. El mayor estímulo de nuestro sistema inmunitario es el amor por nosotros mismos. No podemos curarnos ni alcanzar la plenitud en una atmósfera de odio. A medida que aprendemos a amarnos nos hacemos poderosos. El amor nos hace abandonar el papel de víctima para adquirir el de ganador. El hecho de amarnos a nosotros mismos atrae a nuestra vida la ayuda que necesitamos en nuestro camino de curación. Las personas que se sienten bien consigo mismas son naturalmente atractivas para los demás.

9. Basta con estar dispuestos. No es preciso esperar a saber «cómo» hacer todas estas cosas. Lo único que necesitamos es querer hacerlas, estar dispuestos. Nuestros pensamientos son creativos. Pensar: «Quiero dejar de emitir juicios, o aprender a perdonar, o amarme tal como soy» es introducir un pensamiento en el Universo. A medida que uno repite el pensamiento, éste activa la ley de atracción, y uno descubre a su alrededor

caminos para llegar a conseguir exactamente eso. El Universo nos ama y está siempre dispuesto a ayudarnos a manifestar cuanto escojamos pensar y creer. Estemos, pues, dispuestos a llevar una vida feliz.

Cuando tengas claros todos estos conceptos, tal vez te convenga leer mis diez pasos para amarse a uno mismo. Los he utilizado desde que empecé mi trabajo, y me han sido de enorme utilidad. Son aún más sencillos que los que acabo de exponer. Recuerda que amarse a uno mismo es algo muy simple.

Diez pasos para amarse a uno mismo

1. Deja de criticarte. La critica nunca cambia nada. Niégate a criticarte. Acéptate exactamente tal como eres. Todo el mundo cambia. Cuando te criticas, tus cambios son negativos. Cuando te apruebas, tus cambios son positivos.

2. No te asustes. Deja de aterrorizarte con tus pensamientos. Es una forma horrible de vivir. Busca alguna imagen mental que te produzca placer (la mía son rosas amarillas), e inmediatamente reemplaza el pensamiento aterrador por uno agradable.

3. Sé amable, apacible y paciente. Sé amable contigo. Pórtate bien contigo. Ten paciencia contigo mientras aprendes esta nueva forma de pensar. Trátate como tratarías a una persona a la que verdaderamente amas.

4. Sé tolerante con tu mente. El odio a uno mismo es el odio a los propios pensamientos. No te odies por tener los pensamientos que tiene. Cámbielos suavemente.

5. Elóciate. La crítica destruye el espíritu interior. El elogio lo construye. Elóciate todo lo que puedas. Alábate por lo bien que haces las cosas, por más insignificantes que sean.

6. Bríndate apoyo. Busca formas de apoyarte. Recurre a tus amigos y déjate ayudar. Es muestra de fortaleza pedir ayuda cuando se necesita.

7. Sé indulgente con tus aspectos negativos. Comprende que los creaste para satisfacer una serie de necesidades. Ahora estás encontrando formas nuevas y positivas de satisfacer esas mismas necesidades. De modo que deja amorosamente que las viejas pautas negativas se vayan.

8. Cuida tu cuerpo. Infórmate sobre cuál es la nutrición adecuada para ti. ¿Qué clase de combustible necesita tu cuerpo para tener una energía y una vitalidad óptimas? Infórmate sobre las distintas modalidades de ejercicio físico que existen. ¿Qué tipo de ejercicio le gustaría hacer? Mima y venera el templo en el que vives.

9. Trabajo con el espejo. Mírate a los ojos a menudo. Expresa el creciente amor que sientes por ti. Perdónate mirándote en el espejo. Conversa con tus padres mirándote en el espejo. Perdónalos también. Al menos una vez al día di: «Te quiero, realmente te quiero».

10. ¡Hazlo ya! No esperes a sentirte bien, ni a perder peso, ni a tener el nuevo empleo o la nueva relación. Empieza ahora a hacer cosas, y hazlas lo mejor que puedas.

Sobre merecer y no merecer

Muchas personas se niegan a hacer esfuerzo alguno para crearse una vida feliz porque piensan que no se la merecen. Este sentimiento puede remontarse a experiencias tan tempranas como el aprendizaje del control de esfínteres, o a cuando se nos decía que no obtendríamos algo que queríamos si no nos acabábamos la comida, o limpiábamos nuestro cuarto o recogíamos los juguetes. Todo esto son conceptos y opiniones de otras personas, y no tienen nada que ver con la realidad de nuestro ser.

El merecimiento no tiene nada que ver con tener cosas buenas. Es nuestra poca disposición a aceptarlas lo que nos estorba. Permítete aceptar lo bueno, tanto si crees que te lo mereces como si no.

Ejercicio sobre el merecimiento

He aquí algunas preguntas que te ayudarán a comprender lo que es en realidad el merecimiento, y el amoroso poder curativo que se puede obtener de él.

¿Hay algo que desees y que no obtienes? ¿Qué? Defínelo de un modo claro y específico. ¿Cuáles eran las leyes o reglas respecto a los merecimientos en tu casa?

¿Qué te decían? ¿«No te lo mereces»? ¿O «Te mereces un buen bofetón»? ¿Pensaban tus padres que eran merecedores? ¿Tenías que ganarte de alguna manera el hecho de merecerte algo? ¿Te iba bien en esto de ganártelo? ¿Obtenías entonces lo que deseabas? ¿Te quitaban las cosas cuando hacías algo mal? ¿Te sientes una persona merecedora?

¿Qué imagen aparece en tu mente? ¿«Más tarde, cuando me lo gane»? ¿«Tengo que trabajar por ello primero»? ¿Vales lo suficiente? ¿Serás alguna vez una persona lo bastante capaz y digna para merecer lo que sea?

¿Qué creencia obstaculiza tu merecimiento?

¿«No hay suficiente dinero»? ¿Temor? ¿Los viejos mensajes al estilo de: «Nunca harás nada bueno en la vida» o «No sirves para nada»?

¿Mereces vivir?

¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te dijeron alguna vez: «Mereces morir»? Si es así, ¿formó esto parte de tu educación religiosa?

¿Para qué vives?

¿Cuál es el objetivo de tu vida? ¿Qué sentido tiene para ti? ¿Tienes un motivo para vivir?

¿Qué te mereces?

¿Te dices: «Me merezco amor y alegría y todo lo bueno»? ¿O en lo

más profundo crees que sólo mereces lo peor? ¿Por qué? ¿De dónde vino ese mensaje? ¿Quieres dejarlo atrás? ¿Con qué vas a reemplazarlo? Recuerda, todo esto son pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.

¿Qué serías capaz de hacer para ser más merecedor? ¿Afirmaciones y tratamientos? ¿Serías capaz de perdonar? Si es así, entonces sin duda lograrás ser una persona más merecedora.

Es fácil ver el poder personal que almacenamos en la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Intenta el tratamiento que te sugiero a continuación para instaurar una nueva pauta de pensamientos. Recuerda que este tratamiento es sólo un ejemplo. Con el tiempo es posible que quieras crear tu propio tratamiento, y el tratamiento personal siempre es el mejor. Al fin y al cabo tú eres el experto respecto a ti. Nadie jamás te conocerá mejor de lo que tú te conoces.

Tratamiento de merecimiento

Me merezco todo lo bueno. No algo, no un poquito, sino todo lo bueno. Ahora dejo atrás todos los pensamientos negativos y restrictivos. Me libero y me olvido de todas las limitaciones de mis padres. Los amo y voy más allá de ellos. Yo no soy sus opiniones negativas ni sus creencias limitadoras. No me ata ningún miedo ni prejuicio de la sociedad en que vivo. Ya no me identifico con ningún tipo de limitación. En mi mente, tengo libertad absoluta. Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias. Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto, recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mí. Merezco la vida, una buena vida. Merezco el amor, abundante amor. Merezco la salud. Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad Merezco la libertad la libertad de ser todo lo que puedo ser. Merezco mucho más que todo eso. Merezco todo lo bueno. El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias. Y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me la merezco. La acepto, y sé que es verdad.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. No importa lo que yo haya pensado de mí en el pasado; hoy es un nuevo día. En este nuevo momento, comienzo a verme de forma más compasiva. Las críticas y los juicios se desvanecen, y a medida que desaparecen me hago más libre para apreciar todo lo que soy. Pienso como si mi vida dependiera de ello, porque sé que es así. La puerta se abre al amor, al amor por mí. Esta es la senda de la curación. Vivo este día de tal modo que

deseo recordarlo mañana. Hoy comienzo mi viaje de curación. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

5. Pautas negativas de pensamiento.

Afirmación: «Voy más allá de todas las limitaciones».

De ninguna manera es mi intención crearle sentimientos de culpa a nadie. No obstante, para cambiar, tenemos que entender cómo funciona nuestra mente. Nadie quiere estar enfermo, pero al parecer necesitamos todas las enfermedades que creamos, porque esa es la forma que tiene nuestro cuerpo de decirnos que algo va mal en nuestra conciencia.

No es que deseemos conscientemente sufrir tal o cual enfermedad; más bien preparamos el clima mental adecuado para que la enfermedad se instaure y progrese en nuestro cuerpo. Lo hacemos sin darnos cuenta de ello. Al fin y al cabo, ¿no se nos ha educado para ser víctimas temerosas o para considerar la vida con amargura y resentimiento? He oído a muchos padres decir que sus hijos no tienen derecho a ser felices, y que el sufrimiento es normal. Si uno de los progenitores repite con insistencia que su hijo no sirve para nada y que nunca llegará a nada, el niño crece creyendo que esto es cierto.

Muchos padres también creen, y lo enseñan así a sus hijos, que la enfermedad es un mal que nos golpea cuando menos lo pensamos. Los médicos están de acuerdo con esto, y nos dicen que sólo ellos pueden hacer algo por nosotros. La religión también nos dice que no somos lo bastante capaces. Una y otra vez se insiste en nuestra impotencia. No es nada raro que estemos confundidos y que reaccionemos con rabia cuando nos encontramos ante un problema o cuando nos ponemos enfermos.

Sin embargo, no tiene por qué ser así. Nosotros podemos tomar el control y hacer cambios positivos. ¿Alguna vez se nos dijo de niños que nuestros pensamientos crean nuestras experiencias? ¿O que tenemos el poder de hacer cambios y de crearnos un vida feliz? ¿Se nos dijo lo maravillosos que éramos y que sólo nos aguardaba una vida feliz y llena de amor? ¿Se nos dijo que triunfaríamos con facilidad y que el éxito sería nuestro? Si hubiéramos escuchado estas cosas, nuestra vida sería muy diferente ahora.

Pero no perdamos el tiempo en culpar a nuestros padres, ya que ellos hicieron lo que les parecía lo mejor. Nosotros somos nuestros padres ahora. Podemos decirnos todas las cosas positivas que no escuchamos en el pasado.

Ejercicio para las pautas negativas de pensamiento

Mientras lees las preguntas del ejercicio que describiré seguidamente, piensa en la verdad que te has creado a partir de la relación que tuviste con tus padres en el pasado. Luego, piensa en la verdad que puedes crear para tu futuro.

Escribe todas las cosas que desearías que tus padres te hubieran dicho. Escribe mensajes positivos y amorosos. Luego léetelos en voz alta frente al espejo. Hazlo diariamente hasta que estos mensajes se conviertan en verdad para tu niño o niña interior.

Efectos de las pautas negativas de pensamiento

Los años de práctica de estas pautas mentales negativas, comenzando por lo que pensamos de nuestros padres, han debilitado nuestro sistema inmunitario. También hemos disminuido la capacidad de nuestro cuerpo para funcionar óptimamente con nuestra mala elección de alimentos. Si a todo esto añadimos nuestros sentimientos de no ser amados, de ser rechazados y de estar solos en el mundo, estamos maduros para la enfermedad o epidemia del momento. Hemos creado el cáncer a niveles casi epidémicos, el síndrome premenstrual, las enfermedades causadas por *Candida albicans*, por el virus de Epstein-Barr (mononucleosis infecciosa), y por último, el sida.

¿Cuándo escucharemos el mensaje? Algo funciona mal en alguna parte, algo estamos haciendo mal. No somos malas personas, simplemente estamos extraviados. No nos censuramos. Descubramos qué podemos hacer para curarnos. Nadie más lo hará. Nosotros tenemos el poder.

Cuando comenzamos a considerarnos de forma negativa o a crearnos problemas en la vida, nos es muy útil hacernos algunas sencillas preguntas. Trata de precisar exactamente qué es lo que necesitas sacar de esta experiencia. Luego imagínate cómo puedes cambiarla de forma positiva. He aquí un ejemplo.

1. ¿Qué es lo que estás tratando de evitar mediante este pensamiento o sentimiento, o teniendo este problema?
2. ¿A quién estás tratando de castigar?
3. ¿A qué sentimientos deseas aferrarte? ¿Por qué?
4. ¿Qué garantías quieres obtener de la vida?
5. ¿Qué consigues con la autocompasión?
6. ¿Qué obtienes de tu dolor?
7. ¿Qué tienes miedo de perder?
8. ¿Te sirve todo esto? ¿Cómo? ¿Es positivo? Contesta a estas preguntas con la mayor honradez que te sea posible. Siempre sacarás de ello enormes conocimientos.

El estrés: agravamiento de la negatividad

Todos tenemos días «malos», en los que parece que nada nos resulta

como queremos.

Y si ya estamos metidos en una rígida pauta negativa de pensamiento, este tipo de días puede agravar al cien por ciento la negatividad. Y esto, naturalmente, no es, nada bueno para nosotros. Ya llevamos suficiente carga extra. Debemos aprender a liberarnos de lo negativo, a dejarlo ir. Algunas de las causas cotidianas de estrés podrían ser:

1. Tu marido o tu esposa, tu amante, o tu mejor amigo o amiga.
2. El dinero en general o las finanzas compartidas.
3. El perro, el gato o cualquier otro animal doméstico.
4. Cumplir con todo lo programado (mi favorita).
5. La situación laboral, los empleados o los jefes.
6. El coche, el autobús o cualquier otro medio de transporte.

Los psicólogos y psiquiatras han relacionado toda enfermedad física con las situaciones de estrés, ya sea como causantes o como agravantes. Los factores enumerados arriba podrían muy bien aplicarse a esto. Si sólo lográramos aprender a liberarnos del estrés o a controlarlo, tendríamos ganada la mitad de nuestra batalla contra la enfermedad o nuestro «mal» día.

Ejercicio para el estrés

Lleva a cabo este ejercicio para aliviar el estrés. Hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Podría yo realmente hacer algo para cambiar a esa persona?
2. ¿Qué es lo mínimo que podría hacer para sanear mi economía?
3. ¿Pueden aprender los animales a comportarse mejor? Son tan amorosos...
4. ¿Llegaré más rápido si tengo un accidente en la autopista? ¿Me comprometí a algo que no puedo cumplir? ¿Con arreglo a los programas de quién estoy tratando de vivir?
5. ¿Es este el mejor trabajo para mí? ¿Soy capaz de desarrollar todo mi potencial creativo en este trabajo? ¿Me gusta la persona o empresa para la cual trabajo? ¿Me gustan las personas que trabajan para mí?
6. ¿Podría hacer algo para llegar a tiempo? ¿Podría asegurarme de que voy a llegar a tiempo? Si mi coche se estropea, ¿sé repararlo o encontrar una solución?

Luego podrías plantearte algunas preguntas generales: 1. ¿Aprendí algo de esta situación de estrés?

2. ¿Qué haría diferente si volviera a ocurrir?
3. ¿Fue tan malo?
4. ¿Hubo algo de humor en la situación?
5. ¿Me sirvió esta experiencia para conocer a alguien maravilloso?

Después de contestar estas preguntas, haz varias inspiraciones profundas y luego exhala lentamente, como si con el aire se estuvieran yendo todos los factores de estrés; después de todo, eso es precisamente

lo que estás consiguiendo.

El humor

Todo esto es sólo una u otra forma de liberar positivamente la energía negativa. Igual como podrían serlo la racionalización, el llanto, la rabia y los gritos. Otro instrumento poderoso es la risa, el humor.

En mis reuniones de los miércoles he descubierto que estar abierto al humor, programado o no, nos libera de las emociones reprimidas. De hecho, durante un tiempo tuvimos «ratos para la risa», en los que todos nos turnábamos para contar chistes.

Y reírse, sencillamente reírse, dejar salir la risa, no es fácil. Así como nos cuesta tanto a veces decir lo que pensamos, también nos resulta difícil en otros momentos reírnos, porque esencialmente ambas cosas son lo mismo. He aquí algunas preguntas para cuando te enfades o tengas una actitud negativa:

1. ¿No es en realidad la situación tan ridícula que te pondrías a reír?
2. ¿No tiene él (o ella) el aspecto de...?
3. ¿Qué o a quién te recuerda esta situación?
4. ¿No podemos simplemente reírnos y despreocuparnos de ello?

Recuerda: no hay que tomar de ningún modo a la ligera el poder de la risa. En su libro Anatomía de una enfermedad, Norman Cousins subraya claramente la importancia que tuvieron la risa y la alimentación para sanar su cuerpo.

Cambios físicos negativos

Saber que somos más que nuestro cuerpo físico es una gran lección para amarnos a nosotros mismos. Observemos nuestra reacción ante la normal y natural experiencia de envejecer. Hemos impuesto reglas sobre el envejecimiento que nos convierten a todos en perdedores. Hemos hecho del envejecer un fracaso, algo que merece desprecio y que se ha de evitar a toda costa. Sin embargo, todos los que no muramos jóvenes envejeceremos.

A medida que nos acercamos a lo que podrían ser los mejores años de nuestra vida, nos miramos con consternación en el espejo ante la aparición de las arrugas. Antiguamente se reverenciaba a las personas mayores, se acudía a ellas en busca de sabiduría. Actualmente despreciamos a los ancianos, los hacemos a un lado, para que mueran solos o en asilos. Actuamos como si no comprendiéramos que el trato que damos será el mismo que recibiremos. Tiemblo al pensar en cómo serán tratados aquellos que ahora timan y roban a los ancianos.

Nuestro cuerpo es el traje de nuestra personalidad. Nuestra alma eligió este cuerpo en particular antes de que nos reencarnáramos de nuevo. Y él no tiene nada que ver con nuestra valía personal, que proviene de la forma

en que nos sentimos respecto a nosotros mismos. Si tenemos una enfermedad física y esto supone un deterioro corporal, la forma de sobrellevarlo depende mucho de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Si nos tenemos aversión o incluso odio, entonces usaremos esta experiencia para hacer más hondos estos sentimientos. Si estamos en paz con nosotros mismos, si nos amamos, entonces aceptaremos estos cambios y sacaremos el máximo provecho de ellos.

Para la mayoría de nosotros, tarde o temprano llega un momento en que debemos pedir ayuda. Nuestra natural independencia nos hace difícil depender de los demás, a veces para las necesidades más básicas. Pero podemos hacerlo. Es una forma de aceptar amor. Muchas veces he oído decir a enfermos muy graves: «No sabía cuánta gente me quería». A veces es necesario que una enfermedad nos imposibilite lo suficiente para recibir el amor que siempre estuvo ahí.

A veces la enfermedad nos lleva hacia la muerte. Entonces nos sentimos fracasados, como si hubiéramos hecho algo mal. Igual que con la edad, hemos hecho de la muerte un fracaso, algo que se debe evitar. Los médicos usan métodos técnicos para forzar al cuerpo a aferrarse a la vida más allá de su capacidad. La muerte, igual que el nacimiento, es normal y natural. Rara vez viene en el momento que nosotros creemos oportuno.

Siempre hacemos nuestra entrada en la vida en medio de la película, y siempre la dejamos en medio de la película.

Cuando se acerca la muerte, podemos aceptarla en paz. Luchar contra lo que es sólo acarrea dolor y sufrimiento. Esta experiencia puede convertirse en una oportunidad de expresar más amor. Estar con la persona moribunda y decir: «Te quiero y estás a salvo», es lo mejor que podemos hacer por ella. Si eres tú quien se encuentra cerca de la muerte, ábrete al amor que te rodea, y ten la seguridad de que estás a salvo. A pesar de todas las aterradoras leyendas que hemos creado sobre la muerte, las personas que han tenido la experiencia de casi muerte, hablan de la paz y el increíble amor que nos aguardan al cruzar el umbral desde este planeta a la otra vida, al margen de las circunstancias de nuestra vida física.

Si bien es cierto que tenemos el poder de derrotar a todas las enfermedades que existen, también es cierto que en un momento u otro hay que desechar el cuerpo gastado. Ayudémonos mutuamente a hacerlo en paz, con dignidad e incluso con alegría. La alegría se puede encontrar en todas las fases de la vida, desde nuestro primer aliento hasta el último. Hagamos de la muerte una experiencia de amor. Como la vida, puede ser una experiencia muy sencilla, tranquila, rodeada de amor, un suave deslizamiento a través del umbral.

¿Dónde está la culpa?

Nunca he querido culpar a nadie de nada. Porque sé que todos nos

comportamos de la mejor manera que podemos en cada momento. Sí, incluso nuestros padres. Cuando nos montaban sus números, también ellos estaban haciendo lo mejor que sabían, según las creencias en que habían sido educados. Negamos nuestra propia sabiduría interior cuando aceptamos las opiniones negativas que los demás tienen de nosotros. Y también cuando aireamos nuestras opiniones negativas de los demás. Nos condicionamos mutuamente a ser menos de lo que podemos ser a través de nuestra forma de hablar.

Cuántos de nosotros hemos hablado o pensado mal de los hombres o de las mujeres, de los homosexuales, de los negros, de los ancianos, de los jóvenes, de esta raza, de este o aquel grupo religioso, e incluso de personas que se visten de esta o aquella forma. Estos pensamientos despectivos nos son devueltos en la misma moneda. Tenemos que ser conscientes de que la ley de causa y efecto es de largo alcance, y de cómo nos pueden afectar nuestros pensamientos.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Ahora escojo lanzar fuera de mi mente y de mi vida todos los pensamientos destructivos o negativos. Ya no escucho ni participo en conversaciones perjudiciales. Hoy nadie puede dañarme porque me niego a creer que me puedan dañar. Me niego a dejarme llevar por emociones dañinas, por muy justificadas que parezcan. Me elevo por encima de todo lo que intente enojarme o infundirme miedo. Los pensamientos destructivos no tienen ningún poder sobre mí. La culpa no cambia el pasado. Pienso y digo sólo lo que quiero que se convierta en realidad en mi vida. Y soy capaz de llevar a cabo cuanto me proponga. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

6. Autocastigo : drogas, alcohol, mala alimentación

Afirmación: «Bendigo mi cuerpo con amor».

Las drogas

Está muy extendido el abuso de las drogas. Se ha convertido en nuestro mejor método de escape. Nos tientan con seducción. «Ven, juega conmigo, te haré pasar un buen rato, haré que te sientas muy a gusto», parecen decirnos. Y es verdad, durante un tiempo las drogas nos hacen sentir bien, alteran nuestra realidad. Lo que no se nota al comienzo es el terrible precio que nos harán pagar. Después de tomarlas durante un periodo, se deteriora nuestra salud y ya no nos sentimos bien, y por añadidura tenemos la adicción, ansiamos la droga a cualquier precio y prácticamente estamos dispuestos a todo por conseguirla. Nos arruinamos,

robamos, estropeamos nuestras relaciones y destruimos nuestra valía personal.

Las drogas debilitan nuestro sistema inmunitario hasta niveles peligrosos. ¿Por qué íbamos a pensar siquiera en tomarlas?

Existe la presión de nuestro entorno, de nuestros compañeros, es cierto, y esto puede llevarnos a probar alguna droga una vez. Pero su uso repetido es otra historia. Todavía no he conocido a nadie que consuma drogas regularmente y se sienta a gusto consigo mismo. Tomamos drogas para escapar de nosotros mismos, de nuestros sentimientos, para simular que nos sentimos bien, para esconder que sufrimos, para proporcionarnos un falso apoyo y poder dañarnos más a nosotros mismos.

Y todo esto comienza con la falta de amor y aprecio por quienes somos. Mediante las drogas tratamos de eliminar nuestros sentimientos infantiles de no valer lo suficiente. Pero esto nunca resulta, porque las drogas siempre desgastan, y nos sentimos peor que antes, porque ahora además cargamos con la culpa de tomarlas.

El alcohol

Se trata de un antiguo método de escape. El alcohol también se toma para celebrar algo y para relajarse, pero es fácil que las personas que tienen poco respeto por ellas mismas abusen de él.

El alcohol afecta al hígado, y tanto el hígado como la vesícula biliar tienen que ver con la rabia. La vesícula biliar es rabia y amargura contra los demás, y el hígado es rabia y odio contra uno mismo.

Los alcohólicos no están dispuestos a perdonarse a sí mismos. Se pasan la vida autocastigándose. Se inventan una excusa tras otra para excederse en la bebida por que el objetivo es castigarse y dañarse a sí mismos. ¿Por qué? Porque en algún momento de su infancia se tragarón la idea de que no sólo no valían lo suficiente sino que además eran malos y necesitaban un severo castigo.

La mala alimentación

Todos sabemos cuáles son los alimentos nutritivos. ¿No sientes acaso sonar en tu cabeza el timbre de alarma cada vez que comes alimentos procesados o bombones? ¿No te escuchas decirle a la persona con la que almuerza: «Yo nunca como esto», o «Sólo por una vez»?

Todo el mundo conoce instintivamente los elementos de una buena nutrición. Sin embargo, usamos la dieta como otra forma de castigarnos, para convertirnos en personas obesas o para tener problemas de salud.

Nos hemos convertido en adictos a la comida preparada y nada nutritiva. Nos hemos dejado influir en nuestros hábitos alimentarios por las grandes empresas procesadoras de alimentos y su publicidad. Hubo una época en que todo el mundo conocía el sabor del buen alimento porque

éste se encontraba en todas partes. Ahora tenemos niños y jóvenes que prácticamente no comen alimentos naturales. Se han criado con alimentos enlatados, embotellados, congelados, empaquetados, pasados por microondas, y con productos químicos que imitan a los alimentos.

Es normal y natural que deseemos continuar comiendo lo mismo con lo que nos alimentaron nuestros padres cuando crecíamos. Es una vieja costumbre y también es la forma en que el niño que hay dentro de nosotros todavía se siente amado. Nos parece que cambiar esos hábitos alimentarios sería como rechazar a nuestros padres.

En ningún momento mientras crecíamos se nos enseñó nada sobre nutrición. Si alguna información llegamos a recibir, probablemente procedía de las industrias cárnicas, de productos lácteos, de alimentos empaquetados, etc., todas haciendo publicidad de sus propios productos. A no ser que procedamos de una familia que comprendía las buenas prácticas alimentarias y nos daba alimentos naturales, no tenemos ningún concepto sobre qué alimento es realmente bueno para nuestro cuerpo. A los médicos no se les enseña nutrición. Si algún estudiante de medicina desea aprender algo sobre la comida y su efecto en el cuerpo, ha de asistir a clases adicionales por su cuenta. Actualmente las miras de la medicina están centradas en la cirugía y los fármacos.

Para todos nosotros la nutrición se ha convertido en un estudio que hemos de emprender por nuestra cuenta. Experimentando, descubrimos los alimentos que nos proporcionan más energía y nos hacen sentir bien. También podemos recurrir a un buen dietista para que nos guíe.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Respeto y protejo mi cuerpo porque mi salud es importante. A medida que pasan los días mi cuerpo me parece cada vez más precioso. Amo el templo, el aula en donde vivo. Aprecio profundamente cada órgano, cada músculo, cada articulación y cada célula de mi cuerpo. Empleo todos mis sentidos para aumentar esta íntima conexión con mi yo físico. Bendigo mi cuerpo. Siento gratitud por mi cuerpo. Amo mi cuerpo. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

7. La superación de lo negativo.

Afirmación: «Con amor podemos superarlo todo».

Se nos han dado todos los sentimientos que necesitamos para pasar por una gran variedad de experiencias. No falta nada. No hay sentimientos buenos y sentimientos malos. Sólo hay sentimientos, y cuando nos

permitimos experimentarlos, después simplemente se van. En cambio, si huimos de ellos, estarán siempre ahí aguardándonos. O quizá nos volvamos insensibles y lleguemos al punto en que ni siquiera sepamos lo que sentimos.

Los sentimientos no son otra cosa que pensamientos en movimiento dentro de nuestro cuerpo. Cuando comprendamos que nosotros creamos nuestros propios sentimientos mediante los pensamientos que escogemos pensar, entonces tendremos la capacidad de hacer otras opciones y de crear diferentes experiencias.

A veces creamos la necesidad de sentirnos solos. Esto suele tener su origen en temores de la infancia. Otro motivo puede ser el no aceptarnos a nosotros mismos como personas. ¿Cuán a menudo has dicho: «Quiero que alguien me ame»? Bueno, pues, tú eres alguien. Si no tienes amor en tu vida, probablemente se debe a que tú tampoco te amas. Si no soportas estar contigo, ¿por qué habría de desear otra persona tu compañía?

Reacción inicial al recibir el diagnóstico

Cuando se les diagnostica una enfermedad grave, la mayoría de las personas reaccionan con:

1. Miedo y pánico.
2. Negación.
3. Rabia y depresión.
4. Desesperanza.

La primera reacción es de miedo y pánico, una reacción muy normal. Uno se encuentra ante lo desconocido, ha oído contar muchas historias de horror, y el pronóstico general es de «irrecuperable», «terminal».

A esta reacción suele seguir una fase de negación: «No me puede pasar esto a mí», «No, no puede ser», «Yo no tengo la culpa». Y entonces la rabia se interioriza y se convierte en depresión: «No hay nada que hacer, sólo sentarme y esperar».

Puede ser que esto se transforme en un sentimiento de desesperanza: «No resultará», «¿De qué sirve?», «¿Para qué intentarlo?», «Más vale que haga el testamento y renuncie».

Muchas veces aparece un sentimiento de pesar y arrepentimiento, que es muy destructivo, que nos hace pensar cosas como: «Si no hubiera hecho esto, ahora estaría bien». Y eso sencillamente es ficticio. La realidad es que la situación en que uno se encuentra ahora es un reflejo de lo que uno era, de dónde se encontraba, en aquel punto del tiempo y del espacio. La aceptación es el primer paso hacia la paz interior y el amor a uno mismo.

Es normal pasar por todas estas fases. También es normal sobrepasarlas. Permítete experimentar todos estos sentimientos. Llorar, enfurécete, desahoga el mal humor, permite a tu cuerpo expresar todo lo que pasa en tu interior. Luego pregúntate: «¿Qué puedo hacer para

mejorar?». Entonces es cuando debes tender la mano en busca de ayuda.

La rabia

Hay mucha rabia contra las enfermedades que ponen en peligro la vida, contra la enfermedad en sí. La gente se pregunta: «¿Por qué yo?». A menudo la enfermedad saca a relucir viejas rabias que han estado soterradas durante años. Rabia contra nuestros padres por menospreciarnos cuando éramos niños o adolescentes, o porque nos rechazaron cuando no realizamos sus sueños.

Luego está la rabia contra los amigos y amantes que no nos apoyan como querríamos. Son tantos al parecer los que no comprenden... Sentimos rabia contra nosotros mismos por crear las condiciones que permitieron a la enfermedad apoderarse de nuestro cuerpo. Nos sentimos impotentes y desamparados. Sentimos rabia por tener que depender de otros, y al ver morir a amigos y seres queridos.

Hay mucha rabia contra los médicos, porque no saben realmente qué hacer y muchas veces, con cruel insensibilidad, nos sentencian a muerte. Sentimos rabia por el enorme coste económico de los tratamientos y fármacos que no nos sanan, y contra el personal sanitario por no hacer más. Sentimos muchísima rabia, furia y desamparo. ¿Qué hacer con todos estos sentimientos tan intensos? ¿Cómo manejar la rabia de forma positiva? Tragárnosla y dejar que se instale en nuestro cuerpo no aportará nada a nuestra curación. Debemos dejar salir estos sentimientos.

Podemos hacer varias cosas. Podemos hablar con las personas con las cuales estamos enfadados y liberar así nuestros sentimientos, pero demasiado a menudo nos resulta imposible hacerlo. Entonces buscamos otros métodos. Pateamos almohadones, golpeamos la cama, lloramos y gritamos en el coche o sobre la almohada, damos puñetazos a un saco de arena en el gimnasio, o bien corremos o jugamos al tenis.

Podemos meditar y dejar fluir libremente nuestra rabia, y luego perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. Podemos hablar o chillar frente al espejo. Siempre que sintamos rabia contra otra persona durante la meditación o en el ejercicio con el espejo, tenemos que terminar perdonándola, diciéndonos que lo que realmente deseamos es su amor y su aprobación. Si no lo hacemos así, entonces el ejercicio será sólo una afirmación negativa que no nos aportará curación. Hay diferencia entre liberarse de viejas- rabias y sólo revivirlas. El acto de perdonar nos sirve para olvidarlas.

Ejercicio para la rabia

He aquí un ejercicio cuya finalidad es dejar que se vaya la rabia que sentimos tan a menudo:

Mírate a los ojos en el espejo. Contéplate a ti o ve a la persona que

crees que te ha hecho daño. Siente toda la rabia que te invade. Comienza a decirle a esa persona todo aquello por lo cual te has enojado tanto. Manifiesta toda la rabia que te sea necesaria. Podrías decir algo así:

1. Me enfadé contigo porque...
2. Me ha dolido mucho que tú ...
3. Tengo mucho miedo porque...
4. Con toda franqueza, lo que me gustaría hacerte es...

Sácalo todo. Cuando hayas terminado de expresar tu enfado con esa persona, di más o menos:

5. Bueno, pues, ya está, eso es todo.
6. Te libero y te dejo ir.
7. ¿Cuál de mis creencias ha originado esto?
8. ¿Qué creencia podría cambiar para dejar de sentir tanta rabia?

El miedo

La enfermedad, sobre todo actualmente el sida, nos enfrenta con nuestros mayores temores: miedo a la pérdida, miedo al rechazo, miedo al desamparo y a la soledad, miedo al dolor y, ciertamente, miedo a la muerte. Es normal sentir estos temores. Reconocemos que están ahí y deseamos superarlos. Recuerda, tu miedo es siempre peor que la realidad.

El miedo a la pérdida puede ser tremendo para la persona afectada por la enfermedad. Hay una pérdida de independencia. Para muchos hay un cambio de apariencia física. Puede darse la pérdida de la identidad laboral. Es posible que se experimente anticipadamente la pérdida de cada persona, lugar u objeto querido.

Aquí es donde resulta tan útil el grupo de apoyo. Sí, habla de tus temores, no para insistir en ellos, sino para encontrar la forma de ponerlos en perspectiva. Descubre qué hacen los demás para manejar sus miedos. Aléjate de las personas que tienen actitudes negativas. Necesitas en tu vida a todos los ganadores y todas las personas positivas que puedas encontrar.

Algo tan simple como respirar te resultará muy útil. Respirar plena y profundamente es muy relajante para el cuerpo y la mente. Hazlo muy a menudo durante el día. Se piensa con mucha mayor claridad cuando se está relajado, y entonces no se llega impulsivamente a las peores conclusiones. A muchos les da buen resultado la meditación. La afirmación «Todo está bien» suele proporcionar paz y tranquilidad. Cuando cambiamos de actitud también cambian nuestras experiencias.

Es importante hablar con alguien de la eventualidad de la muerte. Al margen de quiénes somos o de la enfermedad que nos afecta, es una experiencia por la que todos vamos a pasar.

¿Cuáles son tus sentimientos sobre la muerte? ¿Qué crees que te sucederá cuando mueras? ¿Te educaron bajo la amenaza del fuego del infierno? ¿Crees realmente que vas a arder en el infierno eternamente? Si

has aceptado este concepto, entonces la idea de morir te debe de aterrorizar. ¿Quieres cambiar esa creencia? Eres una persona adulta ahora; puedes hacer nuevas opciones con respecto a todo, tu religión incluida. Créate un concepto sobre la muerte que verdaderamente te apoye. Entonces puedes relajarte y vivir.

La culpa

La culpa es otro sentimiento que necesitamos eliminar lo más pronto posible. Fuera de hacernos sentir mal, la culpa no tiene la menor finalidad. No la necesitamos para nada. Estamos en el proceso de amarnos a nosotros mismos. Lamentablemente, a muchísimos de nosotros se nos manipuló cuando éramos niños mediante la culpa para que nos portáramos bien. Consiguientemente, vivimos todo el tiempo bajo un manto de culpa por algo. O pensamos que la única forma de conseguir algo de los demás es haciéndolos sentir culpables. Nada de eso es en absoluto curativo.

También están todas aquellas personas que, por el motivo que fuere, han aceptado la culpa de no valer lo suficiente. Sea cual fuere el motivo, es hora ya de dejar que la culpa se vaya. El pasado es eso, pasado, y no podemos cambiarlo, pero ahora podemos liberarnos de él, olvidarlo. Por lo tanto, tomemos nuestra energía y utilicémosla para encontrar la forma de curarnos a nosotros mismos. «Me amo y me acepto exactamente tal como soy», es una buena afirmación para disolver la culpa.

El resentimiento

El resentimiento no es otra cosa que rabia soterrada. En lugar de expresar la rabia de forma positiva, nos la tragamos, o pensamos que no tenemos derecho a estar enfadados, y entonces nos sentimos resentidos e incluso puede ser que deprimidos. El principal problema del resentimiento es que se aloja en el cuerpo. A su tiempo, si lo vamos acumulando, comienza a corroer nuestros órganos o articulaciones. El cáncer es el resultado extremo de resentimientos guardados durante mucho tiempo. No vale la pena aferrarnos a las viejas heridas. Dejémoslas ir. Nuestra salud es un buen motivo para hacerlo. ¿Cómo? Pues, mediante el antiguo y buen perdón.

Una emoción que suele acompañar al resentimiento es la aflicción. Nuestro proceso de curación se beneficiará muchísimo si aprendemos a hacer frente a esta podede rosa emoción y a servirnos de ella para nuestro bien, a la vez que mejoraremos nuestra vida en general, para nosotros y para los que nos rodean.

El duelo.

El pesar por la muerte de un ser querido puede ser muy intenso y avasallador, y necesitamos sacar fuerzas de nuestras más profundas

reservas para afrontarlo. No hay respuestas fáciles. Cada persona encuentra su propia manera de encarar la situación. Los grupos de apoyo y los amigos nos ayudan a aliviar el dolor. La meditación para liberarnos de la aflicción nos puede ser,-muy útil. Actualmente, en la mayoría de las ciudades existen grupos especializados en ayudar a los que se encuentran en esta situación a manejar y soportar estos intensos sentimientos.

Cuando hemos perdido a un ser querido podemos considerar la situación de otra manera. Yo creo que siempre estamos conectados con las personas que amamos y que podemos comunicarnos con ellas en cualquier momento. Puede que hayan abandonado el plano físico, pero a pesar de ello la conexión permanece en los planos espiritual y mental. ¿Acaso no tenemos memoria? ¿Acaso nuestros seres queridos han dejado de existir? ¿No son para nosotros verdaderas realidades?

Al haber abandonado el plano terrenal, ya no están atados por nuestros problemas y temores. Ahora tienen una eterna perspectiva cósmica de la vida. Sus puntos de vista se han ampliado de tal manera que nos pueden dar consejos que no están limitados por el pensamiento humano. Nosotros vemos parte de una vida, ellos ven muchos planos de acción y la urdimbre de muchas vidas. Podemos conversar con ellos y completar cualquier asunto que haya quedado inconcluso. Podemos pedirles ayuda para resolver cualquier problema. Pidámosles que nos ayuden a liberarnos de nuestra aflicción. La pérdida sólo se da en el plano físico; las demás conexiones permanecen. No nos alejemos de ellos, sigamos conectados.

También existe un remedio que nos puede ayudar cuando nos enfrentamos al duelo. A través de mis estudios, he descubierto un remedio floral de Bach para aliviar el dolor que se siente ante la pérdida de un ser querido. Se trata de la esencia de una flor llamada Estrella de Belén (*Ornithogalum umbellatum*). Esta esencia floral es completamente inofensiva, no hace ningún daño y cualquiera la puede tomar. Unas pocas gotas varias veces al día ayudan a aliviar el dolor. No cambia la situación, pero alivia el agudo dolor del vacío por un tiempo.

Ejercicio para el duelo

Mi amigo Samuel Kirschner ha escrito un maravilloso ejercicio para aliviar la aflicción:

«Respira; inspira y espira. Observa tu respiración y ponte en armonía con ella. Observa tus sentimientos; observa tus pensamientos y acéptalos, todos.

»Imagínate y contéplate caminando por el sendero de un bosque. Es un día precioso y sopla una ligera brisa; los rayos del sol penetran por entre los árboles. Llegas a la orilla de un río; a medida que acercas, ves que el río es ancho y muy largo. Continúa respirando. Al acercarte al agua ves un reflejo en ella, es tu reflejo. El agua comienza a moverse y a formar

pequeñas olas, y entonces tu reflejo se hace borroso. Al levantar la vista ves una pequeña embarcación, y en ella hay una presencia que en seguida identificas: es tu espíritu guía.

»La embarcación se acerca cada vez más y tu guía te invita a subir. Subes a la embarcación con gran confianza. La embarcación se mueve río abajo sosegadamente; la lleva la corriente. Te sientes apoyado, tranquilizado y a salvo. A medida que avanza la embarcación a la deriva, la luz se va haciendo más intensa, y llega a ser tan intensa que casi no puedes mirarla. Sientes cómo la luz se va haciendo cada vez más acogedora y más agradable y te sientes cada vez más atraído por ella. La luz te atrae y deseas entrar en ella.

»Ahora levantas la mirada y ves un pequeño islote. La luz va atrayendo la embarcación. A medida que te acercas, ves un palacio de cristal y la luz va adquiriendo una tonalidad azul celeste. Al llegar al islote distingues muchas presencias. No son corporales, están hechas de luz. Estas presencias te ayudan a bajarte de la embarcación y te llevan hacia el palacio de cristal, junto con tu espíritu guía, que va detrás de ti.

»Entonces comienzas a reconocer a las personas que conociste una vez y que han muerto, y todas están alrededor del palacio de cristal.

»Te conducen al interior del palacio, a una enorme habitación acristalada. Uno por uno, vas reconociendo a todos aquellos que te fueron queridos y que abandonaron la vida física; y ahora tienes la oportunidad de hablarles, y entonces les dices, de uno en uno, todo lo que no les dijiste antes de que se fueran. Y ellos te contestan. Puedes preguntarles todo lo que quieras y ellos te responderán con agrado. Todos parecen muy felices y tranquilos.

»Te permites expresar todos tus sentimientos, porque hacerlo es seguro, aceptable y bien acogido. Les dices cuánto los añoras. Les dices cuánto influyeron en tu vida, lo unido que te sentías a ellos, y lo difícil y precipitada que fue su partida. Ellos comprenden y aceptan todo lo que les manifiestas.

»Y les dices lo que significa para ti su ausencia, les hablas del miedo que sientes por ti. Les pides su perdón y lo recibe de forma tan completa que te perdonas a ti mismo. Y tu espíritu guía te apoya y te consuela. Y hay mucho más aún... A medida que sigues, les dices que sus vidas no fueron en vano, les dices lo mucho que enriquecieron la tuya, lo mucho que significaron para ti. Les pides que se mantengan en contacto contigo, que te guíen.

»Sigue respirando y pasando por esta experiencia. Si tus padres han muerto, también los ves, así como a familiares, amigos, amantes... Sigue respirando. Y ahora, saca afuera toda la aflicción: la luz la absorberá. Está bien sentir lo que estás sintiendo en este momento preciso.

»Si te apetece, vuélvete a alguien y abrázalo, y déjate abrazar.

Empieza a sentir cómo se expande tu pecho. Inspira más aire. Respira hondamente y déjalo salir todo. Ahora te acercas lentamente a los últimos de estos hermosos seres de luz con los cuales has conectado. Todos agitan sus manos en señal de despedida. Todos te aman y te comprenden.

»Sabes que estarás con ellos nuevamente, pero ahora tienes que regresar. Aún eres un cuerpo humano, y aún tienes cosas que realizar, lecciones que aprender y trabajo que hacer. Al despedirte, sabes ahora que estás seguro y a salvo, que ellos están seguros y a salvo y que no hay ninguna separación. También sabes que siempre que quieres conectar con ellos, puedes volver a la isla del palacio de cristal.

»Junto a tu guía, regresas a la embarcación. La luz a aún muy intensa y tentadora, pero debes volver. Os embarcáis y remontáis el río, de regreso. Al mirar hacia atrás la luz todavía es muy intensa. El río limpia todas tus lágrimas, y lentamente la luz se va haciendo menos intensa, se va debilitando, y tu gula te agradece tu buena disposición para ser humano y te lía de regreso a la orilla. Y tú ves tu reflejo en el agua, nítido, brillante. Has regresado, y la aflicción se ha ido.»

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Me abro para recibir la energía, la felicidad y la paz. Elijo construir mi vida sobre la base de la esperanza, el valor y el amor. Ahora acepto todo lo bueno como normal y natural para mí. El amor es en mi mundo un poder curativo milagroso. Por medio del amor, me hago cargo de la reconstrucción de mi vida. Tenemos el poder y la fuerza para superar lo que parece insuperable. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

8. El perdón: la senda hacia la libertad personal.

Afirmación: «Estoy dispuesto a perdonar».

El perdón

Nuestro objetivo último es el amor, y el camino hacia el amor pasa por el perdón. A través de todo el libro, ya lo habrás notado, vuelvo una y otra vez al tema del amor y el perdón. Sí, es simplista. Y funciona. El amor es la respuesta sanadora. Si tenemos dificultad para amarnos a nosotros mismos se debe generalmente a que estamos atascados en la zona del perdón. Repasamos todas nuestras justificaciones y adoptamos una actitud engreída. Puede que seamos «justos», pero no somos felices. Estamos atascados, y es posible que culpemos a todo y a todos, y no examinemos nuestra mala disposición para olvidar.

Los beneficios del perdón pueden ser tan pequeños como sentirse algo

más ligeros y libres para que puedan darse los milagros en nuestra vida. Y no es preciso saber cómo perdonar. Todo lo que necesitamos es estar dispuestos a hacerlo.

La «disposición» a perdonar abre las puertas y encuentra la forma. A veces incluso, la otra persona puede llamar para hablar del problema, de modo que ambos podáis despejar la atmósfera.

Ejercicio para el perdón

Todos los problemas de nuestras relaciones suelen estar ligados a una falta de perdón en una u otra de las partes afectadas. Disolvamos esto. Y recuerda que todo lo que necesitas hacer es comenzar por ti. He aquí un sencillo ejercicio para aumentar tu conciencia y tu capacidad de perdonar:

1. Pregúntate qué es lo que te resulta más difícil de perdonar. ¿A quién te resulta más difícil perdonar? ¿Por qué? 2. Sabes que podrías perdonar a esa persona si realmente quisieras. ¿Qué te retiene? ¿A qué te aferras?

3. ¿Qué serías capaz de dar a cambio de esta negatividad? ¿Podrías dar comprensión en respuesta al abandono? ¿Podrías dar compasión en respuesta a la injuria y la traición? ¿Podrías sencillamente dar perdón?

4. ¿Realmente quieres cambiar la antigua creencia «Soy una persona digna de abuso» por esta otra: «Soy una persona digna de aprecio»?

5. ¿Hasta qué punto serías capaz de renunciar a las viejas ideas a cambio de la nueva libertad que te traería el perdón?

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Nadie puede arrebatarme jamás aquello que es mío por derecho propio. Aunque es posible que no sepa cómo perdonar, me dispongo a comenzar el proceso, sabiendo que encontraré ayuda en todos los aspectos de mi vida. Elijo perdonar a todo aquel que alguna vez haya hecho algo negativo. Este es mi día del perdón. Me perdono por todo el daño que hice en el pasado, a mí y a los demás. Me libero de la carga de la culpa y la vergüenza. Me alejo del pasado y vivo en este momento con alegría y aceptación. Ellos son libres y yo soy libre. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

9. La formación de una actitud positiva.

Afirmación: «Escojo disfrutar de mi precioso día».

Vivir con una enfermedad es una enorme lección de «aceptación de la realidad». Evidentemente, no se trata de una experiencia que deseemos en absoluto conscientemente. Pero la enfermedad existe y podemos contraerla. Después de experimentar las fases iniciales de miedo, negación,

rabia y resignación desesperada, necesitamos pasar a una fase más positiva. La enfermedad es un tiempo de aprendizaje. ¿Qué podemos aprender de ella y cómo podemos mejorar nuestra salud? Quizá estamos enojados con nuestra enfermedad y empleamos la rabia que sentimos como acicate para tratar de erradicarla con todos los medios de que disponemos. No necesitamos estar enojados con nosotros mismos. Aun cuando veamos claramente cómo hemos contribuido a la enfermedad, no tenemos que complicar nuestros problemas añadiendo rabia contra nosotros mismos.

El trabajo con el espejo

Una de las cosas que podemos hacer es trabajar diariamente con el espejo. Siéntate frente al espejo, mírate amorosamente a los ojos y di algo así: «Te quiero, verdaderamente te quiero».

Hazlo antes que nada por la mañana y al final del día, lo último de todo. Si es posible, hazlo con frecuencia durante el día. Si surgen sentimientos molestos, siéntate, y déjalos pasar. Sólo son las viejas ideas con que te ponías trabas en el pasado. Estos pensamientos negativos van a ser eliminados por tu buena disposición a amarte.

También puedes mirarte al espejo, primero que nada, por la mañana y decirte: «Te quiero. ¿Qué puedo hacer por ti hoy para hacerte feliz?». Luego escucha tus necesidades interiores. Puede que para ese día baste algo insignificante. A medida que pasen los días, comenzarás a confiar en tí mismo y descubrirás que es más fácil confiar en los demás.

Si sucede algo que te resulta desagradable, mírate inmediatamente en el espejo y di: «Está bien, está bien. Te sigo queriendo». Necesitas recordar siempre que el amor por ti es más importante que cualquier acontecimiento que ocurra. El acontecimiento pasará; tu amor puede ser una constante.

Si sucede algo maravilloso, mírate en el espejo y di: «Gracias». Agradécete el bien que hay en tu vida. Cuanto más te aprecies, tanto más habrá por apreciar.

Mírate a los ojos y di: «Te perdono y te amo». Todos tenemos cosas que perdonarnos. A veces somos muy duros y críticos con nosotros mismos. Nos castigamos por cualquier error, por pequeño que sea. Podemos practicar el perdón día a día.

Utiliza el espejo para hablar con otras personas. Puedes decirles cosas que temes decirles cara a cara. Puedes aclarar viejos asuntos. Puedes perdonarlas. Puedes pedirles amor y aprobación.

El trabajo con el espejo en tu curación personal

También podemos emplear el espejo para curarnos. El espejo siempre nos dice la verdad sobre nosotros mismos. Y cuando le decimos lo que queremos, eso es lo que refleja. Podrías comenzar diciendo algo así:

«Quiero cuidarte y ocuparme de ti. Tú y yo haremos todo lo que

podamos para sanarnos. Me dispongo a aprender todo lo que necesito aprender. Me dispongo a cambiar y a crecer. Ahora atraigo hacia mí todo aquello que necesito en el plano físico para este proceso curativo. Con amor bendigo a esta enfermedad llamada..., la libero y la dejo ir. Amo mi sistema inmunitario y hago todo lo que está en mi mano para que llegue a ser fuerte y sano. Me es fácil seguir estas nuevas prácticas de salud. Mi cuerpo se fortalece a medida que pasan los días. Me siento mejor y me veo mejor. Estoy en paz. Todo está bien en mi mundo.»

Esta forma de comenzar el día propicia un estado de ánimo positivo, la única manera de encontrar alguna respuesta. No podemos esperar pasivamente un tratamiento por parte de los médicos. Debemos descubrir qué podemos hacer por nosotros mismos que refuerce nuestro sistema inmunitario. El ejercicio ayuda, como también la meditación y la visualización. La medicina más beneficiosa es una actitud mental positiva. Y, por supuesto, el amor, el amor por nosotros mismos y por los demás, es el estimulante más poderoso que se conoce del sistema inmunitario.

El motivo de que muchos de nosotros tengamos problemas con el espejo es que nos dice la verdad. Somos conscientes de lo que realmente pensamos de nosotros mismos cuando nos miramos en el espejo. Si no nos amamos, nos resultará muy doloroso mirarnos a los ojos, y criticaremos nuestra apariencia. He observado que incluso las personas más hermosas critican su apariencia cuando no se aman.

Por otro lado, el espejo es uno de los instrumentos más poderosos cuando queremos hacer cambios en nuestra vida. Sólo mirarnos en él, diciéndonos cosas positivas, o hacer el trabajo con el espejo, como yo lo llamo, nos ahorra mucho tiempo en nuestro proceso de cambio.

He visto a muchas personas cambiar su vida por el sencillo método de mirarse en el espejo y decir: «Te quiero, de verdad te quiero». Al principio parece falso e incluso extraño. Este ejercicio puede hacer surgir rabia o tristeza, y hasta miedo. Sin embargo, si continuamos haciendo esta simple afirmación cada vez que nos miramos en el espejo, nuestra energía interior comienza a aumentar, disolviendo pensamientos y conductas destructivos. Con el tiempo, descubrimos que realmente nos amamos a nosotros mismos.

Puedes usar el espejo para decirle a alguien lo que temes decirle en persona. Habla con tus padres, tu amante, tu jefe, tu médico, con toda persona con quien desees o necesites aclarar cosas. Si has estado ocultando algo, practica la forma de revelarlo, pídele a tu jefe un aumento de sueldo, o declárale tu amor a alguien o dile que le perdonas. Es impresionante cómo algo así puede aclarar la atmósfera; y la próxima vez que veas a esa persona, algo habrá ocurrido. Si te has distanciado de tus padres, usa el espejo para despejar el camino entre vosotros. Mírate en el espejo y di a tu padre (o a tu madre): «Papá (o mamá), quiero que sepas

quién soy realmente». Y luego diles que eres una persona maravillosa. Diles lo que quieres de ellos. Diles cómo te gustaría que fuese tu relación con ellos. Y siempre acaba haciéndoles saber que deseas su amor y su aprobación. Si lo haces así diariamente durante unas dos o tres semanas y luego vienen a verte o tú los visitas, te sorprenderás del cambio en ellos.

Hacer frente positivamente a lo negativo

Si tienes una enfermedad que pone en peligro tu vida, no apuntes sólo al objetivo de volver a donde estabas antes de enfermarte. No era un lugar bueno para estar; si lo hubiera sido, no habrías contraído la enfermedad.

Buscamos curas milagrosas, la píldora mágica, la reparación instantánea. Sí, tanto los medicamentos naturales como los químicos pueden ser buenos, pero son sólo un aspecto de la curación. El cuerpo, la mente y el espíritu deben formar un todo. Si mañana se descubriera la medicina milagrosa que eliminara instantáneamente tu enfermedad, ¿realmente te habrías curado y sanado del todo? ¿O aceptarías la cura para el cuerpo y continuarías inmediatamente con tu viejo estilo de vida mental y física, sólo para crear otra enfermedad?

Esta es tu vida. Lo que hagas con ella es cosa tuya. Ninguna terapia ni ningún sanador colaborará contigo si tú no quieres que lo haga. Si decides adoptar un papel activo en tu proceso de curación, hazlo con alegría y amor. Posees el don de aprender sobre tu propio poder.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Escojo pensamientos de curación, pensamientos positivos. Así como las estrellas y los planetas están en su órbita perfecta según el orden divino, así también estoy yo. Puede que mi mente humana y limitada no comprenda todo lo que pasa, pero sé que, en el plano cósmico, debo de estar en el lugar adecuado, en el momento adecuado y haciendo lo adecuado. Esta experiencia es un paso en el camino hacia una nueva conciencia y una mayor gloria. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

10. El conocimiento del sistema inmunitario.

Afirmación: «Mi sistema inmunitario se hace más fuerte cada día».

Nuestro sistema inmunitario es el guardián de nuestro cuerpo. Es eficiente y leal. Ha estado trabajando desde antes de que naciéramos. Destruye a los invasores y nos mantiene sanos. Para tener y mantener una buena salud necesitamos un sistema inmunitario fuerte. ¿Has dado alguna vez las gracias a tu sistema inmunitario? Si nunca lo has hecho, hazlo ahora

mismo.

Estamos aprendiendo que el amor es el estimulante más poderoso que se conoce del sistema inmunitario. Si el amor lo estimula, entonces, ¿qué es lo que lo merma, obstaculiza y debilita? El resentimiento, el miedo, la depresión, la rabia, la envidia, la desesperación, el rechazo, el pesar, la lástima y el odio a uno mismo. ¿Cuán a menudo y por cuánto tiempo te complaces en emociones inmunodepresoras? Es normal que todas estas emociones fluyan brevemente en nosotros a su debido tiempo. Sin embargo, si eliges estancarte en alguna de ellas, entonces no estás ayudando a curar tu sistema inmunitario.

¿Cómo podemos cambiar nuestro sistema inmunitario? Cambiando nosotros mismos. Amándonos tal como somos. Estando dispuestos a olvidar el pasado y perdonar. Nuestro cuerpo siempre refleja el estado de nuestra conciencia en ese momento particular. Recuerda, a medida que cambiamos nuestras creencias, cambiamos también física y emocionalmente. A medida que cambiamos, ya no necesitamos de la vieja enfermedad. Porque estamos en camino de alcanzar la plenitud y de sanarnos a nosotros mismos.

Si tenemos una pauta habitual de pensamiento negativo, ahora es el momento perfecto para cambiarla. Cuando dejamos que algo viejo se vaya, algo nuevo tiene que venir a ocupar su lugar. Podríamos hacer algo como esto. Dispónte a reemplazar:

el resentimiento	por la comprensión
el miedo	por la paz
la depresión	por el perdón
la rabia	por el amor
la envidia	por la alegría
la desesperación	por la esperanza
la autocompasión	por la responsabilidad
el rechazo	por la aceptación
el odio a uno mismo	por el amor a uno mismo

Comencemos el proceso mediante una opción consciente. Cuando nos demos cuenta de que estamos resentidos, digamos: «No, escojo la comprensión». Si tenemos miedo, conectemos con nuestra paz interior. Si estamos deprimidos, dispongámonos a perdonar. Si sentimos rabia o enfado, estemos dispuestos a que eso se convierta en amor. Si nos ataca la envidia, alegrémonos por la fortuna de la otra persona. Si estamos desesperados, llamemos a la esperanza. En lugar de sentirnos como víctimas autocompasivas, dispongámonos a asumir nuestra responsabilidad. Nuestro rechazo se puede transformar en aceptación. Y el odio a nosotros mismos se puede convertir en amor si estamos dispuestos a

que así sea.

No, no sucederá en un día. Las viejas pautas no se van tan rápidamente. Se han ido formando en nuestro interior durante muchos años, de modo que tomará su tiempo sustituirlas. No obstante, a medida que practicamos, los resultados se van acumulando. Después de un tiempo, descubrimos que ya pensamos de otra forma. Notamos cómo nuestras reacciones ante los acontecimientos son más tranquilas. No nos trastornamos tanto como antes. Y los acontecimientos también cambian. Atraemos más experiencias positivas a nuestra vida. Todo esto es una estimulación positiva para nuestro sistema inmunitario y para la salud de nuestro cuerpo.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Sé que el amor es el estimulante más poderoso que se conoce del sistema inmunitario. Por lo tanto hago todo lo que puedo para aumentar el amor que siento por mí y por los demás. Con gusto disuelvo todas las pautas de pensamiento negativo que niegan o suprimen este caudal de amor. Soy completamente inmune a todas las ideas y experiencias negativas que hay a mi alrededor. No tengo tiempo para perder en rencores y resentimientos. Hoy dejo que mi enfermedad se vaya, porque ya no me sirve. Ahora afirmo que cada célula de mi cuerpo está reaccionando a una nueva fuerza. Me estoy renovando en cada momento de este día. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

11. *Relajación, meditación, visualización, afirmaciones.*

Afirmación: «Tengo los instrumentos que necesito para ayudarme».

Relajación y meditación

La relajación es esencial para el proceso curativo. Si estamos tensos y asustados, es difícil dejar que fluyan las energías curativas dentro de nosotros. Para dejar que el cuerpo se suelte y se relaje, sólo precisamos de unos instantes varias veces al día. En cualquier momento, puedes cerrar los ojos y respirar hondo unas dos o tres veces, dejando que con tu aliento se vaya cualquier tipo de tensión que sientas. Si dispones de tiempo, siéntate o échate sosegadamente y ve relajando el cuerpo a medida que te lo vas diciendo. Di en silencio: «Se están relajando los dedos de los pies, se están relajando los pies, los tobillos se aflojan», etc., trabajando con todo tu cuerpo de abajo hacia arriba. O bien puedes comenzar por la cabeza y seguir hacia abajo.

Al final de este sencillo ejercicio estarás en paz por un tiempo. Si lo repites a menudo, permanecerás en un estado de paz interior la mayor parte del tiempo. Se trata de una meditación física muy positiva. Hemos hecho de la meditación algo misterioso y difícil de realizar, cuando es uno de los procesos más antiguos y sencillos que existen para relajarse. Sí, podemos complicarla añadiendo la respiración controlada y mantras rituales, y eso está muy bien para alumnos avanzados que desean meditar de esta manera. Sin embargo, en el fondo, meditar es muy simple, y todo el mundo puede hacerlo.

Lo único que necesitamos hacer es sentarnos o echarnos en silencio, cerrar los ojos y respirar hondo unas cuantas veces. El cuerpo se relajará automática mente, no tenemos que hacer nada para forzarlo. Podemos repetir las palabras «curación», «paz», «amor», o cualquier otra que tenga sentido para nosotros. Incluso podemos decir: «Me amo», o preguntar silenciosamente: «¿Qué me hace falta saber?», o afirmar: «Deseo aprender». Luego quedémonos sencillamente en silencio.

Puede que las respuestas vengan inmediatamente o que tarden uno o dos días. No te des prisa; simplemente deja que las cosas sucedan. Recuerda que pensar es la naturaleza de la mente, así que nunca podrás librar totalmente de pensamientos que se cuelan. Déjalos fluir. Podrías observarlos: «Ah, ahora tengo pensamientos de miedo, o pensamientos de rabia, o pensamientos de desastres...». No des importancia a estos pensamientos, déjalos pasar como ligeras nubes en un cielo de verano. Dicen que descruzar las piernas y los brazos y colocar la columna bien recta mejora la calidad de la meditación. Es posible que sea cierto. Hazlo si lo deseas. Lo verdaderamente importante es meditar con regularidad. La práctica de la meditación es acumulativa: cuanto más se hace, más responden el cuerpo y la mente a los beneficios de la relajación, y con mayor rapidez se pueden obtener las respuestas.

Otro método fácil de meditación es contar mientras se respira, sentado en silencio y con los ojos cerrados. Cuenta uno al inspirar, dos al espirar, tres al inspirar, cuatro al espirar y así hasta diez. Después, comienza nuevamente. Si la mente se pone a vagar y de pronto te das cuenta de que vas por el número dieciocho o treinta, sencillamente vuelve a empezar. Si notas que tu mente está inquieta, preocupada por el médico o los medicamentos o haciendo la lista de la compra, simplemente vuelve a comenzar.

No hay meditación incorrecta. De cualquier forma que lo hagas, tu primer intento de meditación será correcto para ti. También puedes buscar libros que te enseñen diversos métodos de meditación. Puedes asistir a clases, lo que te proporcionará la experiencia de meditar con otras personas. Comienza por donde quieras. Y si puedes, que la meditación se convierta en hábito.

Si nunca has practicado meditación, te sugiero que comiences con sólo cinco minutos por vez. Las personas que de partida hacen sesiones de veinte o treinta minutos se aburren muy pronto y acaban abandonando. Cinco minutos una o dos veces al día es un buen comienzo. Si puedes hacerlo más o menos a la misma hora cada día, tu cuerpo acabará esperando con ansia que llegue el momento. La meditación te ofrece breves periodos de descanso que son muy beneficiosos para la curación de tus emociones y de tu cuerpo.

Todos tenemos una enorme sabiduría dentro de nosotros. En nuestro interior están las respuestas a todas las preguntas que se nos ocurra plantearnos. Lamentablemente, la mayor parte del tiempo estamos tan ocupados creando e interpretando la telenovela o el drama que llamamos nuestra vida que ni siquiera podemos escuchar a nuestra sabiduría interior. La meditación crea el espacio en que podemos callarnos y escuchar a nuestro yo interior. Tú eres un apersona muy sabia, y puedes hacerte cargo de ti. Tienes todas tus respuestas. Conéctate. Sentirás una mayor seguridad y un gran poder.

Visualización

Visualizamos constantemente; es lo mismo que imaginar. Nos representamos en nuestra imaginación cosas que han sucedido en el pasado o cosas que deseamos o tememos que sucedan en el futuro. Todos podemos visualizar o imaginar cosas. Si no lo crees, cierra los ojos y describe tu cuarto de baño. Ciertamente que puedes hacerlo, y eso es visualización.

Cuando hablamos de «hacer una visualización» queremos decir crear o describir una representación mental positiva de un acontecimiento que deseamos que nos suceda. Todos podemos hacerlo, y funciona.

Hay personas que han escrito libros enteros sobre la visualización y sus efectos benéficos en el tratamiento de enfermedades. El doctor Carl Simonton y Shakti Gawain basan la mayor parte de su trabajo en los métodos de visualización. Ve a una biblioteca y lee todo lo que puedas sobre este tema. El cuerpo, que por naturaleza es una acumulación de efectos, sigue a la mente, que es la forma causal de tales efectos. A medida que cambiamos nuestras representaciones mentales, tienen lugar cambios físicos. Esto puede ser positivo o negativo, todo depende de la forma en que pensamos o imaginamos, y estos cambios afectarán a nuestras experiencias y a nuestro cuerpo.

Son muchas las imágenes que podemos emplear para conectar mentalmente con nuestro cuerpo. Con frecuencia es mejor emplear imágenes que atraigan al niño que hay dentro de uno. No es necesario saber técnicamente cómo es o actúa una parte concreta de nuestro cuerpo. Una imagen visual ya vale. La figura del Comecocos de los juegos de

ordenador es la favorita para comerse las células enfermas. Cuando tenía cáncer, yo empleaba una imagen de agua fresca y clara que fluía a través de mi cuerpo lavando y llevándose todos los desechos. Tu sistema inmunitario podría ser un ejército que te protege, o un equipo de limpieza, o jardineros que limpian el jardín de malas hierbas, o cualquier otra imagen que te guste.

Una visualización positiva consta de tres partes:

1. Una imagen del problema, dolor o enfermedad, o de la zona enferma del cuerpo.

2. Una imagen de una fuerza positiva que elimina este problema.

3. Una imagen del cuerpo que se va reconstruyendo hasta la salud perfecta, y luego se mueve por la vida con energía y facilidad.

Sea cual sea el problema físico que tengas, es mejor que escojas una visualización que tenga sentido para ti. Luego tómate unos minutos tres veces al día para sentarte en silencio. Relajate el cuerpo con varias respiraciones profundas. Permítete estar en paz. Tal vez podrías poner música suave. También podrías tener grabada en una cinta la visualización, o bien ir formándola en tu cabeza. Cuando hayas terminado, tómate unos instantes para absorber o asimilar esta experiencia positiva. Las células de tu cuerpo estarán respondiendo a tus imágenes mentales. Se refuerza el efecto al repetir la visualización. No te preocupes si no puedes «ver» mentalmente aquello en lo que piensas. De todos modos funcionará.

Las mejores visualizaciones las encontrarás en tu interior. No temas elaborar tu propio instrumental de curación. Algunas personas se imaginan una goma de borrar que va eliminando los virus o el tumor. Haz lo que te parezca mejor. Siempre sabrás exactamente lo que necesitas.

Recuerda, tienes una imaginación maravillosa; utiliza de forma positiva para contribuir a tu curación. No pierdas el tiempo imaginándote los peores guiones, cuando puedes utilizar esa misma energía para crear perspectivas positivas, que a su vez ayudarán a producir cambios milagrosos en tu interior y en tu vida.

Afirmaciones

De la misma manera que las visualizaciones, las afirmaciones son algo que hacemos continuamente. Son las palabras y frases que pensamos y decimos normalmente. Nos pasamos el día entero haciendo afirmaciones. ¿Qué fue lo último que te dijiste anoche, justo antes de dormirte? Eso fue una afirmación y contribuyó a la calidad de tu sueño y de tus sueños. ¿Qué fue lo primero que te dijiste esta mañana al despertar? Eso también fue una afirmación con la que marcaste tu día. Normalmente pasan por nuestra cabeza más afirmaciones negativas que positivas.

Cuando hablamos de «hacer afirmaciones» queremos decir crear declaraciones claras y categóricas para lograr cambios positivos en nuestra vida. Por supuesto que estas afirmaciones no son ciertas cuando las haces

por primera vez. Si ya estuvieran presentes en tu vida, no estarías ahora creándolas. Una afirmación es como la semilla plantada en la tierra: se necesita tiempo para que crezca y realice su potencial. La repetición hace crecer la afirmación desde la semilla hasta una espléndida flor. No te cierres a tu propio bien diciendo: «Bueno, hice esa afirmación tres veces y no resultó». Date tiempo para crear lo nuevo. Comienza y practica.

Todo pensamiento que pensamos y toda palabra que decimos es una afirmación, y la mayoría de nuestras afirmaciones son negativas, quizá porque no nos damos cuenta de que esas palabras están dando forma a nuestras experiencias futuras. Sin embargo, cuando hablamos de «hacer afirmaciones», queremos decir crear frases específicas, para aportar algo nuevo a nuestra vida o para eliminar algo que ya no deseamos en ella. La forma en que lo hacemos es importante. Si mi trabajo no me gusta y deseo tener otro, no puedo usar la afirmación: «Odio este trabajo» y esperar que de ello salga algo bueno. «Odio este trabajo» es una afirmación negativa y sólo me dejará clavada donde digo que no quiero estar, no me traerá un nuevo y maravilloso trabajo.

Si abandonas algo con rabia y odio, crearás rabia y odio en el nuevo lugar, porque eso es lo que tu subconsciente pensará que deseas. Esto es cierto para el trabajo, para las relaciones y para el cuerpo. Si odias tu cuerpo, será muy difícil que consigas una curación duradera.

La forma positiva de lograr un buen trabajo sería decir algo así:

«Bendigo este trabajo con amor y ahora lo libero y lo entrego a alguien que esté contento de tenerlo y que lo hará mejor de lo que yo lo he hecho. Ahora me abro a un nuevo y maravilloso trabajo, creativo y satisfactorio, en un lugar hermoso, con personas con las que me entiendo y con un buen salario. Alguien está buscando exactamente lo que yo tengo para ofrecer. Se nos pone en contacto de la forma más encantadora. Doy las gracias de que sea así.»

También podrías decir sencillamente: «Libero esta experiencia con amor y ahora me abro a un nuevo y maravilloso trabajo».

A veces las afirmaciones breves son las más efectivas porque se pueden repetir una y otra vez. «Ahora acepto un nuevo y maravilloso trabajo», repetido durante todo el día, nos pone a punto para nuevas oportunidades. A mí me gusta cantar mis afirmaciones, proporcionarles un ritmo y dejarlas que suenen en el fondo de mi mente. Algunas personas las escriben diez, treinta o cien veces. Sea cual fuere el método que emplees, funcionará, si dejas que estas afirmaciones reemplacen a tus pensamientos negativos sobre el tema.

«Estoy dispuesto a perdonar» es una estupenda afirmación. Todos tenemos mucho trabajo de perdón que hacer, y la mayoría no está nada dispuesta a perdonar.

Decir que estamos «dispuestos» a perdonar abre el camino para que

liberemos nuestro pasado.

Si tenemos miedo, podemos comenzar repitiendo: «Me permito estar en paz». Esta afirmación le dice al subconsciente que asumes tu responsabilidad y estás dispuesto a crear una nueva atmósfera. «No tengo miedo» no es una afirmación positiva si en este momento realmente tienes miedo. Una afirmación siempre debe reemplazar lo negativo con lo positivo. Quitas la mala hierba y plantas una flor en su lugar.

Si estamos resentidos, podemos comenzar afirmando: «Estoy dispuesto a superar esta experiencia», o:

«Quiero perdonar». Entonces damos a nuestro subconsciente (o a nuestro yo interior, o al Universo, como quieras llamarlo) el permiso para encontrar un nuevo camino que nos lleve más allá de la vieja experiencia.

Cuando estamos trabajando para recuperar la buena salud, podemos emplear afirmaciones como las que vienen a continuación:

- «Estoy en paz con mi cuerpo.»
- «Acepto una salud perfecta.»
- «Amo a mi cuerpo y le permito curarse.»
- «Soy fuerte e inmune.»
- «Me crezco ante las situaciones negativas.»
- «Mi espíritu es perfecto, íntegro y completo.»
- «Mi cuerpo refleja la perfección del Espíritu.»
- «Mi cabello es hermoso y fuerte, y crece de un cuero cabelludo sano y relajado.»

- «El alimento que escojo es de la mejor calidad y nutre mi cuerpo.»
- «Elimino todos los desechos de mi cuerpo con facilidad y perfecta regularidad.»

- «Mis glándulas son las perfectas conservadoras de mi organismo.»

El objetivo de hacer afirmaciones es liberarnos y crearnos una vida mejor. Las afirmaciones no son ni un castigo ni un penoso trabajo. Hazlas con alegría y entusiasmo; funcionarán más rápido. Sobre todo, hazlas. Sé consciente de tus palabras y expresiones, porque también son tus afirmaciones.

La oración

Siempre se ha empleado el poder de la oración y para muchos es natural volverse a ella en épocas de necesidad.

Te sugiero que cuando ores lo hagas de forma positiva. Suplicarle a un anciano enfadado en el cielo no da buenos resultados. Siente tu unidad con el Universo y con todo lo que existe antes de comenzar a expresar tus deseos. Imagínate dialogando con Dios, y juntos encontraréis la solución.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Hoy soy una persona nueva. Me relajo y libero mis pensamientos de toda tensión. Nadie, ningún lugar, ninguna cosa me puede irritar ni molestar. Estoy en paz. Soy una persona libre que vive en un mundo que es el reflejo de mi amor y mi comprensión. No estoy en contra de nada. Estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida. Utilizo mis palabras y mis pensamientos como instrumentos para dar forma a mi futuro. Expreso mi gratitud con frecuencia y busco cosas por las cuales dar las gracias. Mi vida está llena de agradecimiento. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

12 . La curación de la familia.

Afirmación: «Todos formamos parte de la familia del amor».

Yo pienso que así como los hijos escogen a sus padres, los padres también escogen a sus hijos. Los hijos son grandes maestros y grandes portadores de dones. Vida tras vida volvemos para aumentar nuestra educación y nuestro crecimiento espiritual. Interaccionamos con las mismas almas una y otra vez. En cada vida desarrollamos un nuevo aspecto de nuestro crecimiento. Cuando en una vida queda algo inconcluso, habrá un intento para completarlo en otra.

De modo que hay interesantes preguntas que formular: ¿Cuáles fueron las opciones que hicimos antes de esta encarnación actual? ¿Por qué esa persona escoge a esos padres? ¿Por qué esos padres, en el plano cósmico, optan por la experiencia de tener ese hijo? ¿Cuál es la lección que todos ellos han venido a aprender?

¿Cómo manejamos la culpa de rechazar a un hijo porque «no es como nosotros» o tiene una enfermedad que nos asusta? ¿Por qué cerramos nuestro corazón? ¿Qué daño conlleva esta actitud para los rechazados y para los que rechazan? ¿Cuáles serán sus pautas y lecciones en sus siguientes vidas?

Es fácil rechazar aquello que tememos. Con frecuencia huimos de lo que tenemos que aprender, aun cuando en lo más profundo de nuestro interior sabemos que volveremos a encontrarlo nuevamente. Nublamos nuestra conciencia con preguntas como: «¿Qué pensarán los demás?», «¿Me rechazarán si proclamo mi amor por un hijo que es diferente?», «¿Pongo mis valores en las apariencias externas en lugar de hacerlo en los seres que amo?», «¿Dónde están mis prioridades, y con respecto a quién?».

No hay respuestas correctas ni equivocadas a estas preguntas. La senda es individual. Algunos hemos venido a experimentar rechazo, o dolor, o soledad, o enfermedad. Todas son oportunidades para amar y para avanzar espiritualmente. No creo que necesitemos quedarnos estancados

en ninguna de nuestras elecciones negativas. Somos capaces de seguir el mensaje de nuestro corazón y de trascender cualquier experiencia negativa que tengamos.

La enfermedad es un don

Los seres queridos de las personas que están enfermas deben saber que este es un don que se les ha concedido, una oportunidad para experimentar su capacidad de dar amor, para ir más allá de las apariencias, más allá de lo que ven en el cuerpo, y para expresar el enorme amor que son capaces de dar. Los padres que abren su corazón y sus brazos a sus hijos están experimentando también grandes curaciones.

Lo más importante que puedes hacer por tus hijos, sea cual fuere su edad, es amarlos incondicionalmente, mantener abiertas las líneas de comunicación de modo que ellos puedan decírtelo todo sin temor a tu desaprobación. Sí, son diferentes de ti, y tú eres diferente de ellos. Aún podéis amaros y apoyaros mutuamente y crecer juntos mediante todas las experiencias que compartís.

Cuando escucho a padres quejarse de que sus hijos adultos ya no los llaman nunca, me pregunto en qué momento cortaron ellos las líneas de comunicación. A un niño al que se le dice con mucha frecuencia: «No digas eso», «No pienses así», «No hagas eso», «No seas así», sólo le queda alejarse y mantener su vida secreta y privada. Cuando se nos recrimina por lo que somos, dejamos de comunicarnos. Hay tantas familias que han limitado sus temas de conversación a la comida y al tiempo... Si se habla de otra cosa, en seguida surgen las desaprobaciones. Eso no es experimentar amor ni alegría.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Rodeo de armonía y amor a mi familia, mi h y mis amigos, y también a mí.

Me alejo de toda idea que me hiera, cualquiera que sea la forma en que lo haga aun cuando provenga de aquellos a quienes a Voy más allá de las limitaciones de mis seres queridos hacia un nuevo sentido de libertad para m: Ya no impongo mis viejas limitaciones a los de son libres de ser ellos mismos.

Doy a los otros lo que yo deseo recibir. El amor y la aceptación fluyen libremente entre mi ser y todas las personas que conozca Somos uno con el Poder que nos ha creado, Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

13. La elección de nuestros padres.

Afirmación: «Hago mis elecciones con mi sabiduría interior y con

amor».

La comprensión de nuestra elección.

Yo creo que nosotros escogemos a nuestro padres. Cada uno de nosotros decide encarnarse en este planeta en un momento particular del tiempo y en un lugar preciso del espacio. Hemos elegido venir aquí a aprender una lección especial que nos hará avanzar en nuestra senda evolutiva espiritual. Escogemos nuestro sexo, el color de nuestra piel, nuestro país, y luego miramos a nuestro alrededor en busca de los padres que reflejen la pauta en la que queremos trabajar en esta vida. Los escogimos porque eran perfectos para nosotros. Ellos son la pareja perfecta de «expertos» en lo que hemos elegido aprender. Las lecciones que hemos venido a aprender calzan perfectamente con las «debilidades» de nuestros padres. Sí, escogiste los padres correctos; si no, no estarías aquí ahora. Si realmente hubieras cometido un error en la elección de padres, habrías dejado el planeta muy pronto. Pienso que esa es la causa de que nazcan niños muertos o de que mueran cuando son bebés. Esas son maneras fáciles de dejar el planeta. O bien la entidad vino demasiado pronto para la lección que tenías que aprender o se equivocó en la elección de sus padres.

Adquirimos nuestro sistema de creencias cuando somos muy pequeños y luego nos movemos por la vida creando experiencias que encajen con nuestra creencias. Mira hacia atrás en tu vida y verás cuán a menudo has pasado por las mismas experiencias. Ahora bien, yo creo que te has creado esas experiencias una y otra vez porque reflejan alguna creencia que tienes de ti. En realidad no importa durante cuánto tiempo hayamos tenido algún problema, ni lo grande que sea, ni cómo nos ha tratado la vida. Has de saber que cualquier situación negativa que haya existido en el pasado puede cambiarse ahora.

Antes de venir a este planeta, escogemos la lección en la que vamos a trabajar. De todos modos, sea cual fuere nuestra forma de enfocarlo, el tema es siempre el amor: cuánto podemos amarnos a nosotros mismos, a pesar de todo lo que hayamos hecho en nuestra vida. Y antes de venir, creo que lo primero que hacemos después de elegir nuestra lección, es escoger nuestra sexualidad. ¿Qué sexualidad vamos a tener esta vez? ¿Elijo ser mujer porque eso me proporcionará determinadas experiencias, o escojo ser hombre porque son experiencias de otro tipo lo que necesito esta vez? ¿Elijo ser heterosexual por la clase de experiencias que me ofrece, o escojo ser homosexual porque necesito experiencias totalmente diferentes? Y luego, creo que escogemos el color de nuestra piel. ¿De qué raza voy a ser esta vez? Porque según el color que elijamos tener nos encontraremos con diferentes experiencias. Y luego decidimos en qué lugar del planeta vamos a nacer. También tendremos experiencias diferentes según el lugar que escojamos. Si nacemos en África, esto significa un conjunto de

circunstancias enteramente distintas de las que nos encontraremos si nacemos en Australia, Alaska, Liverpool o Los Ángeles. Todas son circunstancias diferentes con distintos problemas que enfrentar.

Y una vez que tenemos todo esto, miramos a nuestro alrededor con mucha atención en busca de la perfecta pareja de padres que reflejen lo que venimos a aprender. Sé que muchos de nosotros, cuando crecemos, miramos a nuestros padres y decimos: «Bueno, vosotros me hicisteis así. La culpa es vuestra». Pero yo creo que los escogimos porque eran perfectos para lo que queríamos aprender en esta vida. Y ellos nos eligieron a nosotros por la misma razón.

¿Cuán dispuestos estamos a amar? ¿Cuán dispuestos estamos a ser fieles a nuestra naturaleza? ¿Y a amarnos y apreciarnos a nosotros mismos? Todas las cosas que experimentamos son medios para nuestro crecimiento espiritual. El prejuicio es tan ridículo... Nuestras experiencias no son ni buenas ni malas, son las experiencias que nuestra alma escogió.

Y nos enfadamos cuando alguien nos dice que elegimos a nuestros padres. «¿Quién, yo? Yo no los habría escogido por padres.» Lo sé porque he pasado por lo mismo. Pero creo que si uno se hubiera equivocado con sus padres, habría abandonado esta vida muy pronto. Desde luego, antes de cumplir un año, y tal vez a las pocas horas de nacer. Si uno ha llegado hasta este momento, hoy, aquí, es que los padres que tiene son perfectos para lo que ha venido a hacer en esta vida. Y sea lo que sea aquello en lo que hemos de trabajar, lo haremos con ellos.

La vuelta a casa por vacaciones

Las vacaciones siempre fueron una época de bastante trabajo en mi consulta. Antiguos dolores de la infancia suben a la superficie, y surgen el miedo y la resistencia a visitar la casa paterna durante las vacaciones, el miedo de no pasarlo «bien» o de sentirse solo durante el período vacacional. Este miedo se amplifica si la persona está enferma. Esas vacaciones que solían ser tan felices ahora son una época de pena y soledad. Yo procuro visitar los hospitales durante las fiestas de Acción de Gracias y de Navidad, porque esos días suelen ser muy difíciles para las personas enfermas.

Todos necesitamos amor y apoyo.

Mejorarás la calidad de tus estancias en la casa de tus padres si permites a los tuyos ser exactamente quienes son. Deja de tratar de «cambiarlos». A ti no te gusta que ellos deseen cambiarte. Déjalos en paz. Sólo dedícate a trabajar en cambiar tú y en amarte. Ese es un trabajo de jornada completa. Si de verdad quieres cambiarlos, cambia tu primero. Entonces ellos cambiarán su forma de reaccionar ante ti, porque tú serás diferente.

Deseamos que nuestra familia nos perdone y nos ame tal como somos.

Y demasiado a menudo no estamos dispuestos a darles a ellos lo mismo. Si nuestra infancia fue dolorosa, nos resulta difícil perdonar. Limitamos nuestro crecimiento aferrándonos al pasado. Nos quedamos clavados en la experiencia de cuando teníamos cinco años, en lugar de vivir en el presente. Olvidamos que todo el mundo se comporta siempre de la mejor manera que puede, con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que tiene en cada momento dado. Las personas que se comportan mal son personas a las que se les enseñó a ser así. No saben cómo actuar de otra forma. La rabia y el resentimiento no las cambiarán. Se mostrarán tan tozudas como tú. El amor y el perdón hacen milagros.

La afirmación «Estoy dispuesto a perdonarte y con ello me libero a mí mismo», pone la situación en perspectiva. Porque cuando perdonas QUEDAS LIBRE. Este tipo de trabajo mental sanará las más porfiadas desavenencias familiares. Inténtalo, no tienes nada que perder; puede que incluso te dé resultado. A muchas personas les ha servido.

Pasar unos días de vacaciones en casa de tus padres puede ser una grata experiencia si no tienes ninguna expectativa. Toma cada instante como se presenta. Ámate en presencia de tu familia. Repite interiormente una afirmación como «Me amo y me apruebo», o «Independientemente de lo que suceda, estoy a salvo y a gusto y recibo amor». Déjalos ser como son. Si en algún momento se inquietan demasiado o se ponen frenéticos, ámate lo suficiente para alejarte por unos instantes de ellos, sosegadamente. No esperes que todo sea igual que en tu infancia. El tiempo ha pasado y la situación es distinta. Tómese tiempo para descansar y nutrirse. Procure consumir los alimentos que ahora necesita, aunque esto signifique tener que llevarlos consigo. Su salud es más importante que los sentimientos de tu familia. Siempre puedes decir: «El doctor quiere que coma esto». Generalmente ellos respetarán a esta figura de autoridad.

Recuerda: cualquier problema que tengas con tu familia puede estar relacionado con una falta de amor y de perdón. Cuando nos disgusta algo que «nos han hecho», no estamos dispuestos a perdonar a la persona que nos hirió por lo que era en ese particular momento. Ir a pasar las vacaciones con la familia puede convertirse en un alegre período para aprender esta lección. Cuando amamos y perdonamos, sólo puede existir paz en nuestro interior.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Hace mucho tiempo escogí a estas personas especiales que son mis padres porque sabía lo importantes que serían para mi crecimiento espiritual. También sé que ellos me escogieron a mí con el mismo propósito. Estamos realizando nuestro aprendizaje lo mejor que podemos, amándonos mutuamente tanto como somos capaces en cada momento. Somos uno con

el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

14. Nuestra sexualidad

Afirmación: «Estoy en paz con mi sexualidad; es perfecta para mí».

Cuando la sociedad dictamina que somos «buenos» o «malos» por nuestra forma de ser o de expresarnos, se nos hace difícil sobrevivir. Empezamos a escondernos o a «ser otra persona», para agradar a los demás. Esto nunca da resultado y nos hace mucho daño.

Al ir creciendo, todos desarrollamos nuestra conducta sexual propia, única y divina. Lamentablemente, se han menospreciado y rebajado los sentimientos sexuales naturales de ciertas personas. Con mucha frecuencia sus padres les hacen saber que ser homosexual es absolutamente inaceptable, de modo que estos niños aprenden a esconder quiénes son. Aparece un sentimiento de vergüenza y luego se produce una separación inevitable de sus padres, lo que les hace difícil mostrarse abiertos y honestos con su familia.

Lo que la mayor parte de la gente no comprende es que al hablar de homosexualidad no nos estamos refiriendo a una elección de comportamiento. Estamos hablando de ser. Si a una persona heterosexual se le dijera que tiene que hacerse homosexual para ser aceptable, le resultaría imposible. Sin embargo, la sociedad heterosexual con frecuencia supone que a los homosexuales les tiene que resultar fácil «sencillamente cambiar» en lugar de aceptarse a sí mismos y también a los heterosexuales.

Debido a esta forma de pensar es habitual que la gente tenga prejuicios contra los homosexuales. ¿Cuándo vamos a aprender que el objetivo de la vida es el amor incondicional? No hay ningún grupo de personas que sea peor o mejor que otro. Todos estamos exactamente donde estamos en la escalera del crecimiento espiritual. El prejuicio sólo nos detiene y nos obstaculiza en nuestra propia evolución.

La orientación sexual es algo temporal, escogido para esta vida. Yo creo que todos volvemos una vez tras otra y llegamos a experimentar todas las situaciones de la vida. Hemos sido o seremos negros, blancos y amarillos, heterosexuales y homosexuales, ricos y pobres, inteligentes y corrientes, hermosos y feos, poderosos y humildes. Por lo cual a mí me parece que el prejuicio es algo estúpido: si no te has encontrado en cierta situación hasta ahora, tarde o temprano te hallarás en ella, porque necesitamos pasar por toda clase de experiencias para aprender.

Culpa y sexualidad

Cuando hablo de pautas de culpa, no pretendo dar a entender que haya algún motivo para sentirse culpable.

Y en especial no de la sexualidad. Haya dicho lo que haya dicho quien lo haya dicho, por muy alta que parezca ser su autoridad, por muy «inferior» que esa persona piense que eres, todo esto no tiene nada que ver con la realidad de tu ser.

Por unos instantes trata de visualizar la grandiosidad del Universo. Va más allá de nuestra comprensión. Ni siquiera nuestros más eminentes científicos con sus más modernos equipos pueden medir su tamaño. En ese universo hay miles de millones de galaxias. En un lejanísimo rincón, en una de las galaxias más pequeñas, existe un sol menor, y alrededor de este sol giran unos pocos puntitos, uno de los cuales se llama Tierra.

Se me hace muy difícil creer que la increíble y vasta inteligencia que creó todo este universo sea sólo un anciano sentado en una nube encima de la Tierra observando mis genitales.

Y sin embargo, a muchos de nosotros se nos enseñó ese concepto cuando éramos niños. Es esencial que nos liberemos de las ideas tontas, anticuadas y limitadas que no nos apoyan ni nos nutren. Creo firmemente que incluso nuestro concepto de Dios ha de ser de alguien que esté a nuestro favor y no en contra nuestra. Hay muchas religiones para escoger. Si tu religión te dice que eres un pecador y un vil gusano, puedes elegir otra. Hay tantas y tan diferentes para escoger... Si ninguna de las religiones que existen te conviene, inicia una nueva. Al fin y al cabo, todas las religiones que conocemos fueron comenzadas por alguien que se sentía insatisfecho con las religiones que existían en su época. Estas personas tenían sus propias ideas sobre Dios y el Universo, y fueron capaces de congregarse a otros que estaban de acuerdo con ellas.

La comprensión de la sexualidad

No basta con enseñar los mecanismos de la sexualidad a los niños en la escuela. Tenemos que lograr que recuerden, a un nivel muy profundo, que su cuerpo, sus genitales y su sexualidad son motivo de alegría. De verdad creo que las personas que se aman a sí mismas y aman su cuerpo no abusan de sí mismas ni de los demás.

La revolución sexual y el movimiento de liberación de la mujer han comportado muchos cambios. Los sexos se están aproximando. Estamos descubriendo que la mayoría de las diferencias no son físicas ni mentales, sino más bien culturales y sociales. Estamos en un momento de la historia en que las mujeres van asumiendo cada vez más tareas y actitudes consideradas tradicionalmente masculinas. Y también muchos hombres no dejan pasar la oportunidad de experimentar lo que normalmente se consideraba propio de mujeres.

No estoy recomendando que todo el mundo practique el sexo libre continuamente. Lo que digo es que algunas de nuestras reglas no tienen

sentido, y que esa es la causa de que tantas personas las quebranten y actúen hipócritamente.

Cuando dejemos de culpar a los demás por su comportamiento sexual y les enseñemos a amarse y respetarse a sí mismos, entonces, automáticamente, se tratarán bien y harán lo mismo con los demás, y se sentirán dichosos. La causa de que tengamos tantos problemas con nuestra sexualidad actualmente es que muchos de nosotros nos odiamos a nosotros mismos, por lo que nos tratamos mal y hacemos lo mismo con los demás.

De ninguna manera quiero crear una culpa adicional a nadie. Sin embargo, hemos de fijarnos en las cosas que necesitamos cambiar, con el fin de funcionar con amor, alegría y respeto durante toda nuestra vida.

Sexo seguro

Me parece muy interesante todo este asunto del sexo seguro. Durante cientos de años las mujeres han cargado con todo el peso del sexo seguro. Si no tomaban precauciones, estaban expuestas a las enfermedades infecciosas del momento a la vez que a quedar embarazadas. Ahora, por primera vez, los hombres, especialmente los homosexuales, están comenzando a comprender lo frustrante que resulta esta experiencia. Y hay una gran cantidad de quejas y lamentaciones. Cuando el cuerpo está en el ardor de la pasión, no quiere escuchar a la mente que le da cuidadosas instrucciones de seguridad: «Ahora no», «De esa manera no».

Una noche un hombre planteó una pregunta al grupo: «¿Qué le dices a alguien que se niega a usar un preservativo?». La pregunta iba especialmente dirigida a las mujeres presentes, puesto que con seguridad ellas se habían enfrentado a este problema muchas veces. La respuesta siempre dependerá del propio nivel de auto estima. La persona que realmente se ama a sí misma rehusará tener relaciones sexuales en estas condiciones. Si uno no se tiene mucha estima a sí mismo, probablemente «cederá», en la esperanza de que todo salga bien. ¿Cuánto te amas? ¿Cuánto permitirás que abusen de ti? Cada vez menos, a medida que crezca tu amor por ti.

Ahora bien, parece llegado el momento de que los hombres comiencen a comprender lo que las mujeres han estado afrontando durante siglos. Los hombres heterosexuales se quejaron y chillaron cuando el movimiento de liberación de la mujer empezó a pedirles que se ocuparan de tareas tradicionalmente femeninas. ¡Hasta ahí podíamos llegar!

El tantra, filosofía que se ha venido practicando en la India durante generaciones, incluye una forma de sexo en que la mente tiene un importante papel. En lugar de ser una pasión incontrolable y desenfrenada, la práctica sexual es canalizada en determinados rituales. Las personas que practican el sexo tántrico aseguran que sobrepasa con mucho cualquier otra experiencia sexual, y que el acto sexual en sí mismo puede alargarse horas

y horas. Tal vez estamos destinados a aprender una forma más consciente de experimentar el sexo.

El sexo seguro está haciendo que la gente se vuelva muy creativa.

Tradicionalmente, los hombres siempre han tenido más parejas sexuales que las mujeres. A algunos hombres les gusta tener muchas parejas para satisfacer su profunda necesidad de autoestima, y no por la alegría del acto. No creo que haya nada de malo en tener relaciones sexuales con muchas personas, y el consumo de alcohol y de otras drogas recreativas de forma «ocasional» puede aceptarse. Sin embargo, si nos vamos de juerga cada noche, y si «necesitamos» varias parejas al día para demostrar nuestra valía, entonces quiere decir que no estamos en un espacio que nos sustente. Es preciso que hagamos algunos cambios mentales.

El envejecimiento

Muchas mujeres sienten terror de hacerse mayores debido al sistema de creencias que hemos creado alrededor de la gloria de la juventud. Los hombres no lo tienen tan difícil porque el pelo gris les concede distinción. A los hombres mayores se los respeta e incluso se los admira.

Hemos establecido reglas estúpidas con respecto al envejecimiento. Hemos convertido casi en un crimen el hacerse mayor. Tratamos vergonzosamente a nuestros mayores, sin comprender que seremos tratados del mismo modo cuando seamos viejos. No es nada extraño que miremos con horror la primera arruga o la primera cana, considerándola como el comienzo del fin. Durante un tiempo algunos jóvenes incluso determinaron que una vez cumplidos los treinta años ya se era viejo. Luego estos mimos jóvenes llegaron a los treinta y cambiaron de opinión. Todos nos hacemos mayores cada día. Estamos destinados a experimentar cada edad. Ninguna es mejor que otra; sólo son diferentes. Cada edad tiene sus valores especiales.

Cuando tenemos miedo de envejecer, en realidad nos estamos diciendo: «Yo no valgo nada, sólo mi cuerpo tiene importancia». El cuerpo cambia; piensa en todos los cuerpos que has tenido desde tu infancia. Nuestro espíritu, nuestra esencia, permanece de vida en vida. No tenemos por qué aceptar todas nuestras pautas culturales. Poseemos la capacidad de ser quienes realmente somos. No lo que «dicen que somos». Sólo nosotros podemos dar sentido a nuestra identidad. Nosotros somos quienes aceptamos ser. ¿Qué es lo que aceptas para ti?

Tener miedo a envejecer sólo apresura el proceso de envejecimiento. Rechazar una parte de nosotros mismos nos lleva a odiarnos más. Podemos perfectamente disfrutar de nosotros mismos a cualquier edad. Aprendamos todo lo que podamos sobre cómo estar sanos y disfrutar del presente. Y por supuesto, tratemos a las personas mayores como

quisiéramos que nos trataran a nosotros cuando seamos viejos.

Pautas negativas de conducta sexual

Este tipo de actitudes y pautas de comportamiento no pueden crear más que culpa a un nivel muy profundo, por mucho afectado exhibicionismo que despluguemos. Las parodias pueden ser muy divertidas, pero también muy destructivas, tanto para los que las hacen como para los que las reciben. Esta es otra forma de evitar la intimidad y la amistad.

A mí me parece que las prácticas sadomasoquistas tienen muy poco que ver con la sexualidad y mucho que ver con la rabia contra los padres, especialmente contra el padre.

He notado que a medida que las personas se aman más a sí mismas, se alejan de estas prácticas, que son degradantes para ambas partes. Cuando nos amamos de verdad, no podemos hacernos daño a nosotros mismos ni hacer daño a otra persona.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Mi alma no tiene sexualidad, no obstante, ya he experimentado muchas veces las diferentes posibilidades sexuales en este plano terrenal. La elección sexual que hice para esta vida es perfecta para mi crecimiento. Me siento a gusto con mi sexualidad, que es perfecta para mí. Estoy en paz con quien soy sexual física, mental y espiritualmente. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

15. Amar a los demás, amarnos a nosotros mismos.

Afirmación: «Vivo en amor y armonía con todo el mundo».

Las relaciones.

Siempre que pienso en el tema de las relaciones, vuelvo inevitablemente al concepto del amor a uno mismo. Si no te amas, no serás capaz de disfrutar de una buena relación, aunque la introduzcas en tu vida, porque te producirá nerviosismo, estarás demasiado pendiente de la otra persona: ¿Qué estará haciendo? ¿Me querrá realmente? ¿Le importará algo? ¿Dónde estará? ¿Por qué no me llama? Ya debería estar en casa, ¿con quién estará?

Nos creamos toda clase de tormentos cuando no nos amamos a nosotros mismos. Y si tenemos una relación con alguien que no se ama a sí mismo, entonces es imposible contentarlo. No se puede ser lo bastante bueno para alguien que no se ama a sí mismo Y nos desvivimos tratando de agradar a una persona que no sabe cómo aceptarlo debido a que no se

ama a sí misma. Cuando tenemos celos, es que no nos amamos a nosotros mismos, no nos valoramos, nos sentimos inseguros... Y en eso consisten los celos: inseguridad. Es decir: «No valgo lo suficiente, no merezco que me amen, así que, ¿por qué tendrías que amarme? Y yo sé que sales y haces quién sabe qué por ahí». Es que no nos importamos, no nos importa quiénes somos. Y esto vale tanto para las relaciones personales como para las de trabajo.

Las relaciones en el trabajo

No podemos tener buenas relaciones en el trabajo si no tenemos una buena opinión de nosotros mismos: sospecharemos de nuestros compañeros, los envidiaremos, nos sentiremos injustamente tratados, nuestro pequeño rincón o nuestro insignificante departamento se convertirá en algo muy importante y tendremos miedo de que alguien nos lo quite. Nos olvidaremos de que hay lugar para todos.

Cuando nos amamos a nosotros mismos, podemos permanecer centrados, tranquilos y seguros y nuestras relaciones laborales son maravillosas. Piensa en tus compañeros de trabajo que no se llevan bien con los demás. ¿Cuál es el motivo? Pues que no les importa quiénes son ellos mismo. Y eso no significa que sean malas personas, y si tú no te amas, eso tampoco quiere decir que seas una mala persona. Significa que tienes falsas ideas sobre ti. En algún momento alguien te dijo que no valías lo suficiente y lo aceptaste. Y cuando uno no vale lo suficiente, ¿qué es lo que más desea en la vida? Amor y aprobación.

Si piensas que no vales lo suficiente, entonces tu convicción será: «nadie me quiere», o «no soy digno de amor», o «no soy simpático», y cuando uno no es digno de amor, sin duda se siente muy desgraciado. Es probable que haya resentimiento en tu interior, y que te muestres insolente o sarcástico. Evidentemente estás furioso, y lo manifiestas, de modo que los demás no desean acercársete, y entonces dices: «¿No lo ves? Ya lo sabía, nadie me quiere».

Saber cuándo terminar una relación

¿Qué sucede cuando tenemos una relación y en el fondo sabemos que no funciona? ¿Dejamos que la relación destruya nuestro potencial individual?

Cuando no nos amamos a nosotros mismos, puede que mantengamos una relación que no nos resulta positiva. Aceptamos abusos, somos maltratados y humilla dos... y nos decimos constantemente: «Bueno, yo no soy digno de ser amado, de modo que aquí seguiré y aceptaré esta situación, porque sé que nadie más me quiere». ¿Pero de dónde sale esta idea? Está dentro de nosotros. No está en ningún otro sitio por ahí, sino dentro de nosotros. Y cuando cambiamos nuestra opinión de nosotros

mismos, entonces los demás nos tratan de otro modo. Y no puedo francamente imaginarme ningún problema de relación ni ningún otro aspecto de ella que no esté íntimamente ligado a lo que pensamos de nosotros mismos. Siempre. ¿Estamos dispuestos a amarnos? Y si no lo estamos, ¿qué creencia nos lo impide? ¿Qué crees de ti que te impide amarte? No podemos curarnos ni alcanzar la plenitud a no ser que nos amemos tal como somos.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Formo parte de la sinfonía de la vida. Me uno a la armonía, mi mente está centrada en la paz. Todos caminamos sobre la misma tierra, respiramos el mismo aire y usamos la misma agua. Irradio a mi alrededor la armonía que creo para mí, y todos los que se ponen en contacto conmigo la reciben. Traigo la paz, el amor y la armonía a mi mundo, que siempre está creciendo. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Tercera parte: Encontrar ayuda.

16. Los médicos: su papel en nuestro proceso curativo.

Afirmación: «Dios también se vale de la profesión médica».

Los médicos pueden convertirse en parte predominante de nuestra vida si tenemos una enfermedad grave. La relación con ellos es muy importante en el proceso de curación. Muchos médicos tienen miedo de las enfermedades graves porque saben muy poco sobre ellas, y dan la sentencia de muerte de forma automática. Hemos de tener muy claro que no estamos atados a las limitaciones y los lúgubres pronósticos de la medicina. No somos estadísticas. Cada uno de nosotros es una expresión única e individual de la vida. Estamos bajo la ley de nuestra conciencia, y no bajo la ley de las autoridades médicas. «Puede que sea verdadero para usted, pero no lo es para mí.» Esta es una buena afirmación para emplearla siempre que escuches un pronóstico fatídico.

Incluso es bastante probable que sepas más sobre tu enfermedad que tu médico. Después de todo tú eres quien la tiene y sólo tú sabes exactamente los efectos que produce en tu cuerpo. De modo que te recomiendo encarecidamente que estudies todo lo que puedas encontrar sobre tu enfermedad. Necesitas estar bien informado, conocer todas las maneras de tratarla que existen. Tienes que formar un equipo sanador con

tu médico. Recuerda que un médico es un asesor, un consejero, no una autoridad suprema, y ciertamente no es Dios. Debe haber respeto por ambas partes. Necesitas a alguien que te escuche y que respete tus temores e interrogantes, que te explique los diversos tratamientos y sus ventajas, que te informe sobre los efectos secundarios de los medicamentos, y que busque alternativas. Necesitas a un médico que apoye tus nuevas opciones alimentarias y otras modalidades alternativas de curación. Si tu médico no cumple estos requisitos, busca a otro.

Mi amigo el doctor Bob Brooks está totalmente de acuerdo en que el enfermo trabaje en íntima colaboración con el médico. He aquí una breve descripción de su experiencia.

»Deseo compartir con ustedes algunas de las conclusiones a que he llegado con respecto al proceso de curación.

»Creo que vivimos en muchos dominios diferentes al mismo tiempo. Dos dominios muy claros son la realidad física y nuestra experiencia de la vida. La mayoría de las personas considera que sus experiencias son el fruto de las circunstancias. Sin embargo, este concepto es cuestionable. Yo pienso que nuestras experiencias son el fruto de nuestra interpretación de las circunstancias.

»Estoy convencido de que el bienestar reside en nuestra manera de tomarnos la vida. Podemos obtener bienestar de cualquier circunstancia, aunque sea desfavorable. Y a la inversa, las circunstancias de nuestra vida pueden ser envidiables, podemos tener riquezas y un cuerpo sano y fuerte, y no experimentar bienestar.

»El verdadero bienestar es una elección individual. Implica un cambio de posición, pasar de considerarse una víctima de las circunstancias a considerarse un creador de experiencias. Este cambio requiere una enorme disposición para asumir la responsabilidad individual. Literalmente, implica estar dispuesto a experimentar al propio yo considerándolo lo suficientemente poderoso para ser la causa de las propias experiencias.

»Es muy difícil hablar de esto, porque muchas personas entienden "culpa" cuando se menciona la palabra "responsabilidad". Es la consecuencia de la forma en que se nos trató cuando éramos niños. Cuando hacíamos algo que nuestros padres no aprobaban, nos llamaban "irresponsables", lo cual en realidad era una imputación de culpa. Cuando veo a enfermos que se niegan a reconocer su responsabilidad, me doy cuenta de que en realidad rehúsan ser inculcados. Naturalmente que podemos negar la culpa, pero no podemos abdicar de nuestra responsabilidad. Sencillamente somos responsables, al margen de que estemos demasiado confundidos para reconocerlo.

»La medicina, como disciplina de la ciencia física, es impotente para crear un verdadero bienestar. La prevención o la erradicación de la enfermedad no equivalen necesariamente a bienestar.

»Para introducir el bienestar en el tratamiento médico tenemos que ampliar el contexto de la medicina. Pienso que cualquier cosa que genere una sensación de bienestar favorece los procesos curativos que tienen lugar en el cuerpo. A continuación señalo algunos elementos que creo necesarios para crear lo que a mí me gusta llamar atmósfera curativa.

» 1. Intención: La clave para todo tipo de curación es la intención. Es lo que suele llamarse "voluntad de vivir". Sin ella, los enfermos no generan el tipo de comportamiento que favorece la supervivencia. He visto a personas muy enfermas, prácticamente agonizantes, que de pronto han desarrollado una fuerte voluntad de vivir, logrando como consecuencia de ello recuperaciones milagrosas. También he visto a personas que podrían haber vivido muchísimo más tiempo dado su estado de salud, y que han muerto prematuramente sencillamente porque ya no deseaban vivir.

»2. Contacto humano y amor: En esta sociedad nuestra de tan avanzada tecnología, al parecer hemos olvidado el poder del simple contacto humano y del amor. Los psicólogos han comprobado los profundos efectos de la carencia de contacto y cariño en los bebés, y han llamado a este trastorno "síndrome de privación materna". Sin embargo, yo creo que para muchas personas adultas existe, en el mundo actual, un síndrome de privación, aunque en un grado menor. Sus consecuencias no son tan visibles, si bien por lo que respecta a sus efectos sobre la salud es igualmente grave. Todos necesitamos ser amados y acariciados. En ningún lugar se nota tanto esta falta de contacto humano como en nuestros modernos hospitales. En general, nos comportamos como si se pudiera prescindir de estos requisitos básicos de la existencia humana. Lo cierto es que ningún avance tecnológico podrá reemplazar jamás lo que es básico en nuestra naturaleza humana. Creo que muchas personas están comenzando a caer en la cuenta de esto; y es esto también lo que se esconde tras el temor y la ansiedad de muchas personas ante la idea de ingresar en un hospital moderno. Es como si nuestro inconsciente nos estuviera haciendo una señal de advertencia cuyo significado es: "Peligroso para el ser humano".

»3. Objetivo en la vida: La evitación de la muerte no es una razón para vivir, y las razones para vivir jamás serán creadas por la ciencia ni por la tecnología. Una persona tiene mayores posibilidades de sobrevivir a una enfermedad grave o catastrófica cuando tiene algo por lo cual considera que vale la pena vivir. Las razones para vivir provienen de otros dominios distintos al de la ciencia; provienen de aquellos dominios profundamente íntimos que nos hacen especialmente humanos. Los buenos médicos lo saben, aunque no sean capaces de expresarlo verbalmente. Todos los médicos hemos tenido la experiencia de asistir a enfermos sumamente comprometidos con algo o alguien, y que movidos por este compromiso han generado o bien una curación o bien un largo período de mejoría más allá

de lo que hubiera cabido esperar dadas sus circunstancias. Uno no puede expresar este tipo de acontecimientos en términos científicos, pero sí que puede apreciar la experiencia de encontrarse en presencia de una persona tan comprometida.

»4. Disposición a mirar dentro de nosotros. Es verdaderamente sorprendente la forma en que consideramos la autoridad externa en Occidente. Para muchos de nosotros, si lo leemos es un libro, es verdad, y si lo experimentamos directamente, lo ponemos en duda. Se nos ha enseñado a desconfiar de nuestra intuición y de nuestras experiencias humanas básicas. Y sin embargo, la sabiduría de todos los tiempos ha alentado al hombre a mirar hacia adentro en busca de las respuestas a los interrogantes más difíciles de la vida. Yo creo que la trayectoria hacia la curación comienza con una mirada hacia adentro, hacia nosotros mismos, y con un "llegar a conocer" nuestras propias verdades y nuestros poderes curativos.

»Me gustaría acabar esta corta exposición con una breve declaración de mi posición respecto al tema. Yo creo que la medicina moderna ha aportado enormes avances al bienestar del ser humano. Sobre esto hay pocas dudas. No obstante, la profesión médica ha descuidado e ignorado lamentablemente una gran cantidad de esa humanidad necesaria y vital para nuestra supervivencia como individuos y como especie. Creo que ahora estamos entrando en una era de síntesis y de cooperación. Así como las superpotencias deben aprender a convivir si hemos de evitar la extinción final en un holocausto, también la medicina debe aprender a convivir con otras disciplinas que contribuyen al bienestar. A menos que los médicos se hagan más humildes y aprendan a respetar otros métodos de curación y de bienestar, continuarán perdiendo el respeto de aquellos mismos a los que se han comprometido a servir. Es el momento para un verdadero holismo. Es el momento de mirar lo que tiene de valioso toda tradición y todo enfoque. La ciencia sola ya no tiene sentido.»

Afirmación para encontrar al médico adecuado

Así como los médicos deben empezar a respetar las medicinas alternativas y los enfoques holistas, nosotros debemos hacernos responsables de la elección de nuestros médicos. Los médicos que atraemos reflejan nuestras propias imágenes mentales de nosotros mismos y de la profesión médica. Si estás buscando un médico o estás pensando en cambiar el que tienes, te sugiero que primero hagas un pequeño trabajo mental. Decide qué deseas en tu relación con esta persona y luego creas una afirmación; tal vez podrías escribirla. Algo así como: «Ahora tengo un médico maravilloso. Nos respetamos mutuamente. Ambos formamos parte de un equipo de curación. Nos resulta fácil comunicarnos y entendernos. Mi médico me apoya y está convencido de que puedo sanar. Está informado

de las terapias holistas y las apoya. Todo lo que hacemos unidos contribuye a mi proceso de curación. Amo a mi médico y él me ama a mí».

Añade cualquier otra cosa que desees tener en tu relación con tu médico. Luego lee esta afirmación varias veces al día. También haz constantemente esta otra afirmación: «Ahora estoy atrayendo al médico perfecto». Si tienes pensamientos negativos sobre los médicos en general o has escuchado historias terribles sucedidas a tus amigos, simplemente di: «Puede que eso sea cierto 'de otros médicos, pero el mío no es así». Realiza este trabajo mental positivo para encontrar al médico que necesitas. Tutea a tu doctor o doctora. Eso lo pondrá a tu mismo nivel. No le ocultes ningún aspecto de tu vida. Si él o ella ha de asistirte en tu senda de curación, debe conocer todas las facetas de tu vida. Esto demuestra que confías en él. Cualquier médico que se ofenda por ello es demasiado inseguro para colaborar contigo. Un médico es un ser humano igual que tú, con ciertos conocimientos especializados, pero no un ser superior.

Declaración de los Derechos del Enfermo

Mi amigo el doctor Albert Lerner ha formulado una Declaración de los Derechos del Enfermo, para demostrar que nosotros, como enfermos, somos responsables de nuestro bienestar.

«Que el enfermo se haga cargo de su existencia implica todos los aspectos de su ser y todas las fases de su vida. La relación entre el médico y el paciente es fundamental.

» 1. Usted tiene la capacidad, con la información suficiente y el consejo de su médico, de decidir sobre su propio método de curación.

»2. Usted tiene el derecho a formar una sociedad con su médico:

a) Comprendiendo la importancia de que se le escuche con atención.

b) Expresando claramente el propósito de su visita.

c) Manifestando claramente otras necesidades distintas al problema inmediato. Por ejemplo: necesidades a largo plazo, como apoyo y consejo para mantenerse sano.

d) Compartiendo con el médico su naturaleza emocional y explicándole la forma en que te lo arregla con el estrés. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Reprimo o manifiesto los sentimientos de amor, rabia o tristeza?

- ¿Qué pasa en mis relaciones personales y de trabajo? ¿Cómo las afronto?

»3. Usted tiene derecho a saber lo que piensa y cómo es su médico:

a) ¿Cuáles son sus ideas filosóficas sobre la curación?

- b) ¿Sabe dialogar?
 - c) ¿Cómo reacciona ante la crítica positiva?
 - d) ¿Se muestra a la defensiva, crítico y duro, o abierto y accesible?
 - e) Cuando va a visitarlo, ¿siente usted que le mete prisas, que lo desanima, que lo rebaja?
- »4. Desmitifique la medicina. Usted tiene derecho a conocer:
- a) Cómo se llega al diagnóstico.
 - b) Cuáles fueron los resultados de los análisis y qué significan.
 - c) Qué otras cosas se descubrieron.
 - d) El plan de tratamiento. Asegúrese de que sea el menos agresivo.
 - e) Los efectos secundarios, si los hay, referentes a todo tipo de medicamentos.

«5. Finalmente, esté dispuesto a expresar sus inquietudes. No se intimide.»

Hay muchos médicos maravillosos, que se preocupan y apoyan, que se informan y son amables, que realmente están interesados por tu bienestar, que son abiertos y receptivos a muchas formas de curación. Y tú los puedes encontrar, especialmente si te amas. Hay un número cada vez mayor de médicos, como el doctor Bernie Siegel, que se dan cuenta de que el enfermo tiene mucho que ver en la aparición y la curación de una enfermedad. Estos médicos están dispuestos a superar las limitaciones de la práctica médica estándar y a incluir al enfermo en el proceso de curación. Estos médicos creen en el trabajo de equipo.

Tratamiento.

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Soy un ser valioso y amado por el Universo. A medida que aumento el amor que me tengo, también el Universo lo refleja, aumentando el amor que recibo cada vez con mayor abundancia. Sé que el Poder Universal está en todas partes, en cada persona, lugar y cosa. Este poder amoroso y curativo fluye a través de la profesión médica y está en cada mano que toca mi cuerpo. Sólo atraigo a personas altamente evolucionadas en mi senda de curación. Mi presencia hace surgir las cualidades espirituales y curativas de cada médico. Los médicos y las enfermeras están sorprendidos por sus dotes curativas al trabajar en equipo conmigo. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

17. Las instituciones médicas

Afirmación: «Cada mano que me toca tiene el poder de curar».

Los hospitales

Se ha comprobado que los mejores índices de recuperación entre las personas que padecen cáncer se dan entre aquellos enfermos considerados «malos» o «difíciles». El enfermo que se somete dócilmente a todo lo que se le hace, sin preguntar ni objetar, es a menudo aquel que no lo logra. Si te encuentras en un hospital, haz todo lo posible por cuidar de ti. Pide una habitación con ventana y con buena vista. Haz preguntas e insiste en obtener respuestas. No te sometas a ningún tratamiento a no ser que sepas por qué se hace. Lleva contigo una cinta magnetofónica para grabar tus conversaciones con el personal médico. Tú pagas el servicio y tienes derecho a preguntar. ¿Es este tratamiento el correcto para tu cuerpo, o es que están haciendo simplemente lo que hacen con todo el mundo?

Si te encuentras demasiado mal para defender tus intereses, lleva contigo a un buen amigo. Preocúpate también de tener todo lo que necesitas. Llévate cintas para el magnetófono: con música que sea de tu agrado, con ejercicios de relajación, con fantasías guiadas especialmente dirigidas a la curación, etc. Aprovecha este tiempo para estudiar y aprender. Haz visualizaciones, escribe afirmaciones. Llévate algunos objetos personales que embellezcan tu habitación, y pijamas o camisetas para usar en lugar de las batas del hospital. Procura que alguien te lleve alimentos nutritivos para complementar la dieta del hospital. Ten siempre a mano fruta fresca.

Encuentra una forma positiva de colaborar con los médicos y sus tratamientos. Si deseas seguir este camino, recuerda que tu disposición a participar en la acción del tratamiento es un requisito indispensable. Cuando tomes el medicamento, siente que es por tu bien. Nunca pienses en los efectos secundarios que ha producido a otras personas; tú sólo sabes el bien que te va a hacer a ti.

Esto te resultará más fácil si haces una afirmación, siguiendo un ritual diario, o semanal, cada vez que toma el fármaco. Podrías decir algo así: «Este es el tratamiento perfecto para mí, y dará resultado y me hará sentir maravillosamente bien». Es importante no aceptar nunca de mala gana las advertencias de la comunidad médica ni sus tratamientos. Muchos tratamientos químicos han puesto fin a una serie de enfermedades.

Los medicamentos

Consulta a tu médico antes de emprender cualquier tratamiento químico. Muchos medicamentos están aún en fase experimental, y podrías poner innecesariamente en peligro tu salud.

Ten presente que la ciencia siempre está tratando de encontrar una toxina que mate la enfermedad y no al paciente, de modo que infórmate sobre los tratamientos alternativos. Hay muchas terapias holistas que han contribuido eficazmente a la recuperación de personas con toda clase de enfermedades.

También puedes colaborar en el proceso curativo de otras personas, simplemente visitándolas en el hospital. Saber cómo tratar a una persona enferma es una puerta hacia la alegría y la curación de todas las personas implicadas.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Bienes desconocidos e inesperados acuden a mi encuentro hoy. Yo soy muchísimo más que las reglas y las normas. Existe un número cada vez mayor de médicos iluminados y que se encuentran en el camino espiritual. Atraigo ahora a estas personas dondequiera que yo esté. Mi atmósfera mental de amor y aceptación es un imán para los pequeños milagros en cada momento del día. Donde estoy hay una atmósfera curativa que bendice y da la paz a todo el mundo. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

18. Cuando un ser querido está enfermo

Afirmación: «Mi corazón se abre a un nivel más profundo».

Si un amigo tuyo tiene una enfermedad grave

Si alguno de tus amigos padece una enfermedad grave, exprésale tu amor llamándolo diariamente por teléfono si puedes, escribiéndole, o si vives cerca, visitándolo con frecuencia y ofreciéndole tu ayuda. A veces las tareas más sencillas pueden resultar una gran carga para las personas enfermas. Ofrécete a tu amigo para hacerle recados y tareas domésticas. Llévalo al médico, o acompáñale a excursiones que se adapten a su nivel de energía. También podrías apuntarte a algún grupo de apoyo y aprender cómo ayudarlo al mismo tiempo que te ayudas a ti. Ámate y ámalo incondicionalmente; sé amable contigo mismo y con él.

Si un familiar tuyo está enfermo.

Si te enteras de que algún familiar tuyo está enfermo, haz lo imposible para que sepa que lo amas y que deseas apoyarlo en todo. Él necesita que se lo digas. El amor y el apoyo que le ofrezcas serán de más utilidad que cualquier medicamento. Se trata de una gran oportunidad. Si hay algo que le has ocultado, o si te quedan algunos viejos agravios, ahora es el momento de hablar de ello con él, de forma racional, para poder luego olvidarlo todo. Es muy importante encontrar apoyo y amor en la familia.

Cuando un niño está enfermo

Con el fin de comprender plenamente a los niños y la enfermedad, debemos aprender a ampliar nuestra visión del mundo y hacerla más cósmica. Los niños se encuentran bajo la influencia de la conciencia de los adultos que los rodean. Adoptan con facilidad las pautas de pensamiento de su entorno y responden a esas pautas. Una de las formas más rápidas de sanar a un niño es sanar las pautas de pensamiento de los adultos. El niño adquirirá rápidamente el cambio de conciencia y lo reflejará con una mejoría de su salud.

Verdaderamente creo que escogemos a nuestros padres. Escogemos a los padres perfectos para proporcionarnos el tipo de experiencia que necesitamos en este momento de nuestra evolución espiritual. Las almas nuevas eligen experiencias fáciles, algo así como ir al jardín de infancia. Las almas antiguas escogen

experiencias más difíciles para sus lecciones de aprendizaje. Los niños que tienen enfermedades muy graves, en mi opinión, han escogido estas experiencias antes de encarnarse.

A veces, cuando llegamos a este mundo, no necesitamos una vida muy larga para aprender nuestra lección. Puede que necesitemos sólo unas pocas horas o unos pocos meses o años, y ya está. Vivimos muchísimas veces. Cada vida es diferente. Experimentamos cada vida desde un punto de vista distinto. Si no sabemos manejar nuestras experiencias en una vida, lo equilibramos en la siguiente. Si en una vida somos violadores, en la siguiente seremos violados. Hay muchísimos buenos libros que hablan de la reencarnación. Investiga por tu cuenta. Esto no significa que hayamos de endurecer nuestro corazón hacia las personas y decirles: «Bueno, pues, te lo mereces porque bien te lo ganaste en otra vida». No es eso lo que quiero decir de ninguna manera. Necesitamos ayudarnos unos a otros a trascender nuestras viejas pautas negativas. Lo que intento mostrarte es una visión de la vida más amplia, para que te des cuenta de que todo momento que vivimos es importante. Todo lo que decimos, hacemos y pensamos tiene significado, y de ahí que necesitemos sanar nuestra vida ahora.

Si un hijo tuyo está enfermo, permanece a su lado. Di a todos tus familiares y vecinos cuánto amas a tu hijo. No te preocupes por lo que «ellos» puedan pensar o sentir. Avanzarás muy lejos en tu propio camino de crecimiento espiritual. Todos los grandes maestros desde los inicios de la historia hablan del amor incondicional: saber amar incondicionalmente es la lección más grande que hay que aprender en la vida. Levantamos muchos obstáculos para la plena expresión de este amor, pero todos ellos son superables. Si en todas las situaciones procedemos desde el espacio de amor de nuestro corazón, nos elevamos por encima de los juicios y nada puede dañarnos.

Tratar a un ser querido como «mercancía defectuosa» o como «pecador», o decirle que «se lo merece», no contribuirá a la curación de nadie. No tenemos tiempo para entretenernos en conceptos tan limitadores. Estamos en este planeta para ayudarnos mutuamente y para hacer de él un mundo de amor, de paz y de curación.

Visitas en el hospital

No es fácil disponer de tiempo para hacerlo, pero visitar a los enfermos en el hospital se está convirtiendo en algo bastante común. Algunas personas visitan diariamente a amigos íntimos y otros seres queridos que están pasando por intensas experiencias físicas. Son momentos bastante violentos para todos. Tenemos pocas guías de conducta a las cuales ceñirnos, y es difícil saber qué hacer por el enfermo que realmente le sirva de ayuda.

A medida que aumentan nuestros conocimientos sobre nutrición, comprendemos que no es lo más conveniente para el enfermo que le llevemos caramelos o bombones. Si le llevamos alimentos o bebidas, es mejor que se trate de productos naturales, de calidad. La fruta fresca y los zumos de fruta fresca son mucho más saludables para el cuerpo que los dulces y los refrescos industriales. El zumo de zanahoria fresco es un buen complemento de la comida del hospital.

Cuando visitamos a una persona en el hospital tenemos que pensar: «¿Qué

puedo hacer para colaborar en su proceso de curación?», «¿Cómo puedo aliviarla?». Tal vez le gustaría que le leyesen algo en voz alta. Podrías llevarle una cinta con alguna grabación positiva e incluso un grabador para escucharla si no lo tiene. El tiempo transcurre con lentitud para las personas hospitalizadas, y cualquiera de las muchas cintas para levantar el ánimo que hay disponibles puede ayudarles a hacer de ese tiempo una experiencia positiva. También deja el recuerdo de tu solicitud cuando ya no estés allí.

Recuerda, lo más importante es tu presencia. No necesitas ser ingenioso ni extraordinariamente animoso. Es suficiente con que te acerques al enfermo y digas: «Te amo y deseo darte un poco de energía positiva». Y luego tócalo. La «imposición de manos» se ha utilizado desde el comienzo de los tiempos. Es un gesto natural cuando a alguien le duele algo. Hasta con nosotros mismos, si nos hacemos una herida o alguna magulladura, inmediatamente colocamos la mano sobre el lugar para «aliviarlo». Este dar y recibir energía es una bendición para ambas partes.

Cuando visito a alguien en el hospital me gusta hacerle masajes en los pies. Generalmente esto es de lo más apreciado. Pide permiso primero y luego masajea suavemente los pies del enfermo. No es necesario ser un experto. Sigue simplemente las instrucciones de tu propio guía interior. Lleva una loción para las manos con este fin. Éste es probablemente el mejor regalo que le puedes hacer a alguien que se encuentre hospitalizado: atención amorosa y energía relajante. Los reflexólogos aseguran que los pies llevan energía a todas las partes del cuerpo, y que al masajear los pies se beneficia todo el cuerpo.

Y también te da algo que hacer y así no tienes que estar allí sin saber qué decir, incómodo, tratando de pensar en las palabras apropiadas.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Siento tanto amor que podría sanar a todo el planeta. Ahora hago que este amor salga a la superficie para poder usarlo en beneficio de mis seres queridos. Estoy rebosante de apoyo y de esperanza, y sé que puedo ofrecer mis servicios de muchísimas maneras. Estoy aquí para amar incondicionalmente, y ahora tengo la oportunidad de hacerlo. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

19. La muerte

Afirmación: «Estamos en paz con el ritmo y el flujo de la vida».

No tenemos todas las respuestas. En realidad, conocemos muy pocas. Una de las cosas que necesitamos lograr es estar en paz con nosotros mismos, estemos donde estemos y pase lo que pase, y saber que la muerte no es un fracaso. Es una de las experiencias que tenemos en la vida. Y, como he repetido tantas veces, cuando nos morimos es que ha llegado nuestra hora. Francamente creo que hacemos un pacto con nuestra alma acerca de cuándo nos iremos.

Tenemos la idea de que estamos aquí para vivir mucho tiempo, pero en realidad

estamos aquí para experimentar la lección que vinimos a aprender en esta vida, y luego avanzamos hacia una dimensión mucho más libre, o puede ser que nos reencarnemos enseguida. La muerte está justo en el otro extremo de nuestro nacimiento. Por la puerta del nacimiento llegamos a este planeta y por la puerta de la muerte lo abandonamos, y todo esto es natural. Nos hemos estado ocultando de la muerte durante mucho tiempo, no queriendo hablar ni saber nada de ella. Y de pronto nos vemos ante la necesidad de tratar de este tema y de comprender que será adecuado que nos vayamos cuando llegue el momento de hacerlo.

También es preciso recordar que la muerte no es un castigo ni un fracaso. La muerte es el igualador fundamental, es el sanador fundamental. La muerte es la forma en que abandonamos el cuerpo cuando ya no nos sirve, la forma en que abandonamos el mundo físico. Así como venimos a este planeta muchas veces y tenemos muchas experiencias diferentes, también dejamos el planeta de muchas formas y a distintas edades. Las cosas no son buenas ni malas, simplemente son. Si tienes una enfermedad grave y decides que es mejor abandonar esta vida pronto, hazlo con alegría y también con amor. Tranquilízate al respecto. Comparte tu tranquilidad y tu paz con aquellos que te rodean. Hazles saber lo que puede ser una muerte con amor. Si te asusta la muerte, lee el libro del doctor Raymond Moody *Vida después de la vida*. Nos ofrece muchos ejemplos de personas que han tenido experiencias de casi muerte y han vuelto. Todas hablan de un lugar lleno de amor y luz. La experiencia cambió su visión de la vida y les quitó el miedo a la muerte. Es un libro muy hermoso y reconfortante.

Desearía que hubiera muchas más personas recuperándose. En realidad encuentro muy pocas que estén dispuestas a asumir el compromiso de curarse a sí mismas. Se necesita determinación para comprometerse en un cien por ciento, al menos entre seis meses y un año. Escucho repetidamente: «Bueno, hago algo de trampa en la dieta». ¿Trampa a quién? Cuando se trata de una situación de vida o muerte no hay tiempo para trampas.

Cuando entro en las salas de los hospitales y veo las botellas de refrescos, los pasteles de chocolate y las cajas de caramelos, me dan ganas de llorar.

Sí, cuesta algún trabajo este asunto de ponerse bien. Sí, obliga a cambiar el estilo de vida. Sí, puede que exija hacer nuevas amistades. ¿Lo vales? ¿Te amas lo suficiente? ¿Tienes alguna razón para vivir? ¿Cuál?

Algunas personas se sirven de su enfermedad para abandonar el planeta. Se han creado una vida que al parecer no se puede enderezar, de modo que prefieren irse ahora para poder actuar más positivamente en otra ocasión.

Llega un momento en la vida de cada persona en que debe aceptar que la muerte está ahí, que ha llegado su hora. Necesitamos estar tranquilos y en paz en ese momento, cuando quiera que sea. Debemos aprender a aceptar la muerte y la experiencia que nos ofrece.

El proceso de duelo

Está bien enfadarse. Es normal sentir rabia cuando alguien a quien uno ama se va. A veces nos sentimos culpables por ello. Pensamos: «No debería sentir rabia». Pero la sentimos y es correcto.

No estamos acostumbrados a convivir con la experiencia de la muerte. Es una

experiencia para la cual no estamos preparados. Hemos estado esquivando la idea de la muerte durante mucho tiempo y ahora de repente está aquí, en medio de nosotros. Lo único que podemos hacer es ayudarnos mutuamente, tender una mano y decir: «Estoy aquí para ayudar».

El proceso de duelo dura al menos un año. Hay que pasar por todas las estaciones, porque son muchas las cosas que uno ha hecho con esa persona, y cada estación trae nuevos y dolorosos recuerdos. Pasado un año, el dolor comienza a disminuir.

He oído a muchas personas lamentarse de que éste o aquél está «haciéndolo todo» y aún continúa enfermo, o que ése y aquél «lo hicieron todo» y sin embargo murieron. Esta actitud viene a ser algo así como decir: «¿Para qué intentar cambiar mi vida si igual puedo morir?». Creo que esta es una visión muy limitada de la vida.

Todo el mundo se muere. Esto es algo que muchos de nosotros no queremos aceptar. Los árboles, los pájaros, los peces, los ríos, e incluso las estrellas, todo muere, y nosotros también. Y todos en el momento y el lugar adecuados. Pienso que todos venimos a este planeta para aprender a crecer. Cuando nuestra clase particular ha acabado, nos vamos. Hemos hecho un pacto con nuestra alma, y ella sabe cuándo es el momento oportuno para irse.

Si miramos nuestra vida desde el punto de vista de una víctima, y consideramos la muerte como un fracaso o un castigo, entonces ciertamente tendremos un sentimiento de desesperanza y derrota. No obstante, este es para nosotros un momento de crecimiento, y nuestro objetivo no ha de estar limitado a añadir unos pocos días o meses a nuestra vida. ¿Con qué objeto vivir más tiempo si no mejoramos la calidad de nuestra vida?

Está bien morir

La enfermedad no es un fracaso. La muerte no es un fracaso. Son experiencias de vida. La muerte es un método para nacer en la siguiente fase de una vida que durará siempre. Cuidar de nosotros lo mejor posible, aprender a disolver el resentimiento, perdonar a los demás y perdonarnos a nosotros mismos, amarnos incondicionalmente, todo esto nos capacita para vivir la experiencia de la enfermedad o la muerte de forma tranquila, en paz, de la manera adecuada.

Algunas personas dicen: «Bueno, si hicieras todo esto, no te pondrías enfermo». Sí, es posible. Podríamos llegar al punto en que nunca generaríamos nada desagradable para nosotros mismos. Oí decir al Dalai Lama: «Si tuviéramos bastante amor, no necesitaríamos ninguna hierba del Tíbet». Y sin embargo, si realmente llegáramos a ese estado de amor total e incondicional, podría ser que ya no necesitaríamos regresar a este planeta, puesto que estamos aquí para aprender a amar. Las formas socialmente aceptadas de morir son la enfermedad y los accidentes. De modo que los creamos para poder abandonar este mundo.

Al parecer también olvidamos la ley de causa y efecto, es decir, que lo que se da se recibe. Nuestros pensamientos, palabras y obras regresan a nosotros como experiencias. Una enfermedad repentina podría ser algún viejo asunto que vuelve para que nos ocupemos de él. Y la lección podría ser: ¿cómo vamos a ocuparnos de él? ¿Caemos en seguida en las viejas pautas de culpa? ¿Sentimos que no

valemos nada? ¿Nos castigamos por haber tenido una experiencia desagradable? Todo momento es un tiempo de aprendizaje y de crecimiento. Si hemos estado aprendiendo a amarnos a nosotros mismos, periódicamente nos haremos un examen para ver si es verdad y cuánto hemos avanzado. ¿Cómo sabemos si realmente nos amamos a nosotros mismos si no pasamos por una situación en la cual nos hubiéramos condenado y reprendido en el pasado? ¿Nos tratamos ahora con amor y suavidad?

He visto llegar a mi grupo a personas solitarias, amargadas y asustadas. A los pocos meses de trabajo se han convertido en personas amorosas y dispuestas a perdonar, no totalmente, pero mucho más que al comienzo. Entonces han sufrido un recrudescimiento de la enfermedad, sólo que esta vez ha sido muy diferente. Estaban mucho más tranquilas y en paz, y se trataban con mayor suavidad a sí mismas. Estaban rodeadas de muchas personas amables que las asistían en aquella experiencia. Algunas incluso han tenido que poner freno a las visitas, tantas personas deseaban manifestarles su amor y su deseo de ayudar.

He visto a otras personas pasar por la experiencia de la muerte tan acompañadas y alentadas por gente cariñosa que estaban realmente sorprendidas. Fue preciso que pasaran por la agonía para darse cuenta de cuántas personas las querían de verdad, cuántas personas estaban dispuestas a dedicar gran parte de su tiempo a cuidarlas. Fue alto el precio que tuvieron que pagar para enterarse. Podrían haberlo aprendido mucho antes y de forma más fácil. Podemos permitir que nos llegue el amor en cualquier momento. Podemos hacer nuestra vida más rica y plena ahora mismo.

La enfermedad no es un fracaso. La muerte no es un fracaso. Son experiencias por las que pasamos. La forma en que las experimentamos depende de nuestro crecimiento interior. Hacer las cosas correctamente no significa que uno nunca vaya a tener problemas. Significa que uno va a enfrentarse a ellos de otra manera. En lugar de convertirse en «tragedias», van a ser simplemente algo que «sucede». Y por mucho que uno se ame a sí mismo, va a abandonar este planeta algún día, va a morir. El estado mental en que se encuentre cuando llegue el momento tiene mucho que ver con su disposición a aclarar viejos asuntos antes de irse.

Cuanto antes aclaremos viejos asuntos (perdonar a la familia, estar en paz con nosotros mismos, amarnos tal como somos, dejar que otros nos amen...) antes podremos disfrutar de nuestra vida.

Todos tratamos de tener un criterio amplio de la vida, de comprender la perspectiva de conjunto que nos ofrece la metafísica. Hacemos todo lo que podemos con el entendimiento, el conocimiento y la sabiduría que poseemos en cada momento. Crecer y cambiar no es fácil. A la mente le gusta instalarse, permanecer inalterada. Saltará a la primera oportunidad para resistirse a la nueva forma de pensamiento.

Sin embargo, tú puedes tener el control de tus pensamientos. No te dejes gobernar por la mente. No tenemos que saltar hacia atrás y volver a las viejas formas de pensamiento simplemente porque aparece un contratiempo. No permitas que la mente encuentre otra forma de resistirse ni que te trastorne.

Que tus objetivos sean la paz mental y la mejoría de la calidad de tu vida hoy, en este momento. ¿Cómo podemos amarnos más? ¿A quiénes más podemos perdonar? Creo que lo más importante que nos llevamos con nosotros cuando

abandonamos el planeta es nuestra capacidad de amar. ¿Cómo podemos aumentar esa capacidad?

Cómo afrontar las muertes múltiples

Hemos notado que las personas de nuestro grupo de apoyo a los enfermos de sida ingresan en el hospital o abandonan este planeta en oleadas. Todo está tranquilo, y de pronto, varios empeoran, o mueren uno tras otro. Esto siempre es doloroso para el grupo. Nos alegramos cuando uno se pone bien, y nos entristecemos profundamente cuando nos vemos de nuevo ante nuestras propias vulnerabilidad y mortalidad.

Otra vez nos enfrentamos al temor. Surge la rabia frustrante, y tenemos que hacerle frente. Es muy dañino acumular dentro las emociones, y entonces es cuando más sirven los grupos de apoyo. Podemos volvernos los uno hacia los otros.

Joseph Vattimo, que trabaja en estrecha colaboración conmigo y ofrece un enorme apoyo, a veces se siente avasallado por las emociones, igual que yo. Entonces nos echamos el uno en los brazos del otro y sollozamos desconsoladamente. Después de echar fuera estos sentimientos de rabia y desesperación, volvemos al trabajo, porque hay mucho que hacer.

He visto marcharse a muchas personas en los últimos años, y he notado que aquellos que sienten más dolor y sufrimiento al irse, son los que se tienen más odio a sí mismos y sienten más culpa. La culpa y el odio a uno mismo van de la mano. La culpa siempre busca el castigo, y el castigo genera dolor. Estas personas no han querido olvidar el dolor del pasado. Además, puede que tengan una visión terrorífica del más allá.

Si nos han educado en una religión que insiste en el fuego del infierno y aún elegimos creer en ello, entonces lo más probable es que la muerte nos aterrorice. Aquellos que han pasado por la experiencia de la muerte y luego han vuelto, la describen como una hermosa experiencia. Y dicen que jamás volverán a tener miedo de morir. Creo que es bueno reunir la mayor información posible sobre todos los aspectos de la vida, incluida la muerte.

Generalmente, las personas que se van tranquilas y en paz, aceptando plenamente la muerte, han puesto en orden sus asuntos, han disuelto sus viejos resentimientos y han perdonado. Con frecuencia han sanado las desavenencias con su familia y están en paz con ellas mismas. Han aprendido a amarse y aceptarse tal como son. Tienen un concepto positivo de la muerte, y saben que esta vida no es sino una etapa en su eterno viaje.

Algunas personas son rechazadas totalmente por su familia y mueren en total soledad y llenas de temor. Todos necesitamos a nuestros padres en momentos de estrés. Necesitamos que ellos nos sostengan y nos digan que todo irá bien y que estamos a salvo.

En situaciones como esta, nuestro grupo de apoyo puede hacer mucho bien. Puede ser la familia suplente, aportando amor y satisfaciendo necesidades. Nosotros podemos ser nuestros propios padres.

Nuestro grupo de apoyo puede ser también de gran ayuda a las familias mismas que están asustadas y confundidas y muchas veces lo ignoran prácticamente todo

del tema.

Testamentos de Vida

El Testamento de Vida es aquel por el cual se expresa hasta qué punto se acepta que los hospitales empleen medidas heroicas, mecánicas o manuales, para mantener vivo el cuerpo.

A veces el cuerpo llega a un punto en que ya no vale la pena seguir luchando. El hospital siempre tendrá alguna forma más para forzarlo a vivir unas pocas horas o días más allá de este punto. ¿Deseas soportar eso? Este es un asunto que hay que considerar, hay que decidir cuando aún se está en buena forma. Si uno se retrasa demasiado, puede que no esté en condiciones de tomar la decisión.

En el Testamento de Vida también debe constar quién tomará la decisión. A veces es mejor que tome la decisión algún amigo que conozca bien la situación y no uno de los padres si acaba de llegar y no sabe nada.

Todos morimos. Creo que así como todos hemos nacido muchas veces, también hemos muerto muchas veces. La muerte no es una vergüenza, ni un castigo, ni un fracaso. No somos malos ni incapaces si, aun tratando de sanar nuestro cuerpo, nos morimos. Es la forma natural de irse de este planeta, así como el nacimiento es la forma natural de llegar a él. Tenemos muchas oportunidades de hacerlo, y podemos escoger entre múltiples maneras. Con frecuencia el proceso de la muerte es más fácil que el del nacimiento. Cuando nacemos tenemos que luchar y abrirnos camino por el canal del nacimiento. Cuando morimos, sencillamente nos dejamos ir y nos deslizamos hacia la luz.

He visto muchas muertes hermosas y pacíficas, de personas que han arreglado sus asuntos con los demás y consigo mismas y saben que la muerte es una experiencia positiva. Ven claramente la luz cuando están preparadas para irse y saben cuánto amor las espera. También he presenciado muertes dolorosas, de personas que tienen miedo y no desean irse. Tal vez es que creen en el demonio y en el fuego eterno.

Si te toca ayudar a un amigo o a otro ser querido a pasar por esta ocasión especial, haz todo lo que esté en tu mano para que sea una experiencia de alegría. Escúchalo, facilítale la expresión de todo lo que desee decir. Aliéntalo. Tómale las manos, masajéale los pies. Dile cuánto lo amas. Hazle saber que entrará en la luz y será recibido con gran amor. No hay nada que temer. Hazle saber que está a salvo y que lo hará perfectamente.

Todos llegamos a esta vida en mitad de la película y nos vamos en mitad de la película. No hay un tiempo correcto ni un tiempo equivocado, sólo nuestra hora. Todo está en el Correcto Orden Divino y sucede en el punto justo del espacio y el tiempo. Nunca perdemos nada ni a nadie. Siempre estamos conectados a algún nivel.

Ten siempre en tu mente este amor y esta conexión, aun cuando estés pasando por el proceso de duelo. La muerte no es el fin de nuestra relación con esa persona. Más bien, si la interiorizamos, somos capaces de profundizar en nuestra vida y de guiarnos a nosotros mismos por el sendero de la aceptación y del amor.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivir con alegría. Aunque caminemos por el valle de las sombras de la muerte, estamos en paz. Porque sabemos que tanto la muerte como el nacimiento son experiencias de la vida normales y naturales. Ahora estamos rodeados de amor, y cuando dejemos este planeta seremos liberados por aquellos que nos aman. A su vez, nos darán la bienvenida con alegría aquellos que nos esperan con los brazos abiertos y amantes. El amor infinito se extiende más allá del Universo y más allá de la propia muerte. La conciencia es eterna y también lo somos nosotros. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

20. Terapias alternativas

Afirmación: «Puedo nutrir mi organismo con amor».

Si has decidido elaborar un programa de terapias que te ayuden en tu proceso de curación, tienes varias áreas donde explorar. Todas estas terapias han demostrado ser beneficiosas para algunas personas. Sin embargo, cada cuerpo es diferente: busca entre estas diversas alternativas hasta encontrar las que te sirvan. Sí, eres tú quien ha de hacerse cargo de esto. Tienes que estar en contacto con tu cuerpo y decidir qué terapias te van mejor.

Si aún sigues tomando drogas y te excedes en el alcohol, ahora es el momento de parar. Debes eliminar las toxinas de tu organismo. Entre estas toxinas se encuentran los fármacos no prescritos, diversos productos químicos, las infecciones, los parásitos, e incluso algunos aditivos para los alimentos.

La nutrición

La nutrición es una parte esencial del proceso curativo. Para la mayoría de nosotros, criados con la dieta estándar norteamericana, es una revelación enterarnos de las propiedades curativas o dañinas de los diversos alimentos y bebidas. Puede ser muy perjudicial para el cuerpo comer alimentos congelados o enlatados, platos preparados, pasados por el microondas, alimentos que contienen conservantes químicos... Estos alimentos no nos convienen cuando estamos sanos y poco a poco van contribuyendo al deterioro de nuestro organismo. Y si estamos enfermos obstaculizan la capacidad del cuerpo para sanarse a sí mismo.

Casi todos los dietistas están de acuerdo en que para mejorar nuestra dieta es necesario limitar el consumo de azúcar, bebidas gaseosas, productos hechos con harina blanca, productos lácteos y carne roja. Y también los alimentos elaborados con levadura, especialmente si se tiene una infección por hongos. Se trata de alimentos que nutren muy poco y contribuyen a la aparición de problemas.

También todos los dietistas están de acuerdo en que hay que consumir preferentemente alimentos frescos tales como verduras, fruta, cereales integrales (arroz, cebada, avena, centeno, trigo, alforfón, quinoa, mijo) y algo de pescado y aves. Estos alimentos frescos contienen propiedades vivificantes. A las células del cuerpo les agrada recibirlos porque incluyen todos los elementos necesarios para

reparar y renovar las células y los órganos. Es mejor comer en casa. Ámate lo suficiente como para preparar tu propia comida. Asegúrate de que tu nutrición es la correcta, de que comes lo que necesitas. Rara vez encontrarás la comida adecuada en un restaurante. Nútrete y aliméntate con amor y buenos alimentos. Te lo mereces.

Si has publicado muchas obras que tratan del tema de la nutrición. En mi opinión una de las mejores es El poder curativo de los alimentos de Annemarie Colbin². Es un libro muy útil si se quiere seriamente aprender la relación entre los alimentos y el cuerpo, pero naturalmente, no es el único disponible.

Las vitaminas y los minerales son un buen complementos pero no te recomiendo que vayas a un establecimiento de alimentación dietética y adquieras complejos vitamínicos así como así. Es necesario que te pongas en contacto con un buen dietista o herborista para que elabore un programa adaptado a tus necesidades particulares. Puede que no sepas lo que realmente necesitas, así que consulta con alguien que sí lo sepa.

Para nosotros los norteamericanos, no es nada nuevo esto de los malos hábitos alimentarios. Vamos ya por la segunda generación de la Gran Dieta Americana, y pienso que lo que solemos comer no nos alimenta. Sobre este planeta hay toda clase de frutas, verduras y cereales para conservar la vida de la mejor forma posible. Nos hemos alejado de estos alimentos naturales y nos hemos convertido en una cultura en la que predominan los alimentos sintéticos. A muchas personas les parece normal vivir a base de bebidas gaseosas, pasteles y comidas preparadas, enlatadas o empaquetadas, que son muy poco nutritivas.

Los primeros niños que fueron criados con esta clase de dieta ya han crecido y tienen hijos, que a su vez se están haciendo adultos, y su organismo no es nada resistente ni vigoroso, su sistema inmunitario no es tan fuerte como el de las personas que hace unos 25 años tenían su edad.

Puedes objetar: «Bueno, pero entonces, ¿por qué continúa creciendo la expectativa de vida?». Esto se debe a la capacidad de la medicina de obligar al cuerpo a existir durante más tiempo, no a la buena alimentación.

Física y psicológicamente, los malos hábitos alimentarios se transforman en más estrés. ¿Cuántas veces no has contemplado un restaurante de platos rápidos y pensado para tus adentros: «¡Puaj!»? La basura es basura y sabemos reconocerla intuitivamente.

El cuerpo sólo puede aguantar este tipo de estrés debilitante hasta un cierto punto. Bueno, pues, ha llegado ese «cierto punto». Un cuerpo normal y sano es absolutamente capaz de cuidarse a sí mismo. Esto se refleja en la reacción de nuestro sistema inmunitario, que está pensado para echar fuera o destruir a los invasores. Si lo debilitamos con drogas, alcohol y alimentos que no alimentan, entonces estamos indefensos, abiertos de par en par a la enfermedad.

Al mismo tiempo que la mala nutrición se hacía la norma, hemos visto estallar la cultura de la droga en nuestra sociedad. Nunca he podido comprender por qué las autoridades permitieron que la droga ganara terreno. Hubiera sido tan fácil aplastarla en un comienzo... Ahora tenemos miles de drogadictos que necesitan sus dosis y son capaces de hacer cualquier cosa por obtenerlas; entre otras: robar, asaltar, timar y hasta asesinar. Las drogas y el alcohol se han convertido en una forma de vida para mucha gente.

Las hierbas medicinales

He notado que para cada enfermedad que crea el ser humano hay una respuesta en la naturaleza. Todo es cuestión de encontrarla. Si hemos creado la enfermedad, tenemos que encontrar la cura. Las hierbas medicinales son tan antiguas como el planeta. En los tiempos modernos nos hemos alejado de ellas para buscar alivio instantáneo a nuestras molestias en los productos químicos de las empresas farmacéuticas. No obstante, los fármacos suelen tener efectos secundarios que pueden ser casi peores que la enfermedad original. Las hierbas medicinales tardan algo más en producir su efecto. No son simples supresoras de síntomas. Cuando hacen su trabajo, el cuerpo vuelve al equilibrio y la salud.

La enfermedad significa que el cuerpo está desequilibrado. Los fármacos suprimen los síntomas; se cuidan del problema inmediato, pero hacen muy poco para devolver el equilibrio al cuerpo. Y es el desequilibrio el que ha creado el problema en primer lugar. Las hierbas medicinales van directamente a la causa de la enfermedad, y cuando ésta se corrige, los síntomas desaparecen gradualmente. Las hierbas medicinales pueden servir para desintoxicar el cuerpo, para mejorar la circulación sanguínea, para tonificar los órganos y realizar muchas otras acciones curativas. Las hierbas son más lentas que nuestros rápidos medicamentos occidentales, pero no suelen provocar efectos secundarios y además atacan la causa del problema. Hay muchos buenos herboristas. Vale la pena considerar esta terapia alternativa. La tradición china en cuanto al uso de hierbas medicinales se está dando a conocer más extensamente en la actualidad, y muchas personas están obteniendo buenos resultados.

La homeopatía

La homeopatía tuvo su origen a finales del siglo pasado, y durante la primera parte de este siglo su uso estuvo muy extendido en los Estados Unidos. Luego, con el advenimiento de la medicina alopática, cayó en desuso. La familia real británica aún emplea exclusivamente medicamentos homeopáticos. Es un sistema basado en el uso de sustancias naturales para curar las enfermedades.

La raíz griega *homo* u *horneo* significa «lo mismo» o «parecido». Así, en realidad, la homeopatía es el tratamiento de las enfermedades con sustancias semejantes a las que las producen. Se supone que para cada enfermedad hay una sustancia que la cura, una sustancia que «actúa» como o se «parece» a la propia enfermedad.

El ejercicio

El ejercicio es otro hábito positivo que te conviene adoptar. Es algo personal, de modo que elabora un programa que te venga bien. El ejercicio también estimula la energía del cuerpo. Si no lo practicas en exceso, te hará sentir mejor. Sería magnífico si pudieras realizar una sesión de ejercicios en el gimnasio tres veces por semana. Media hora de caminata cada mañana o cada tarde es algo muy bueno para el cuerpo. Sal y muévete si puedes. En casa también puedes hacer ejercicios sencillos e imaginarte que haces ejercicios mucho más fuertes. Pasado un tiempo te encontrarás con que eres capaz de realizar estos ejercicios más

enérgicos.

Recuerda que la mente siempre tiene efectos sobre el cuerpo, y que una rutina de ejercicio mental te ayudará a salvar el bache hasta que puedas seguir nuevamente a nivel físico.

La acupuntura

Infórmate sobre la acupuntura, ese método chino de cinco mil años de antigüedad basado en el flujo de la energía que recorre el cuerpo. Cuando enfermamos, nuestra energía suele estancarse. Hay muchos puntos sobre los meridianos que se utilizan para reforzar y activar nuestro sistema de defensa. Yo empleo la acupuntura periódicamente para mi bienestar general. Entre sus efectos positivos tenemos un aumento de la energía y el bienestar, mejores hábitos de respiración, alivio de los sudores nocturnos y de la diarrea, y el abandono del alcohol y otras drogas.

El trabajo corporal

Masaje terapéutico

Y, por supuesto, te conviene explorar el masaje terapéutico. Muchos de nosotros llevamos encima una gran cantidad de miedo y tensión. El masaje relaja el cuerpo y la mente. Haz del masaje una parte regular de tu vida. Si no te puedes permitir acudir a un o una masajista profesional, entonces un amigo o una amiga y tú podéis daros masajes mutuamente. O forma un pequeño grupo de masaje de tres o cuatro amigos que os vayáis turnando para daros masajes.

Reiki

Se trata de una forma de canalizar la energía divina curativa en las personas. En palabras sencillas, se trata de la imposición de manos. Nuestras manos son poderosos instrumentos en el proceso de curación. Todo lo que tocamos siente nuestra propia energía personal. Y cuando concentramos nuestra energía en la curación, ésta se realiza. Durante las reuniones de los miércoles, siempre saco las mesas de Reiki. Algunas de las personas que intervienen son profesionales y otras simplemente desean colaborar. De todas maneras la energía curativa funciona igual.

Trager

Se trata de otra terapia muy beneficiosa que fue desarrollada por Milton Trager, un sencillo procedimiento que implica sólo una parte del cuerpo por vez. Digamos, por ejemplo, que el resentimiento está todo almacenado en el brazo; entonces el terapeuta coge el brazo entre sus manos y con ellas lo va meciendo y sacudiendo, meciendo y sacudiendo, y a medida que esto ocurre, el enfermo comienza a disolver su tensión y su resentimiento. Y así se continúa hasta que se disuelven todas las negatividades. Es excelente para aprender a liberarse y olvidar.

Roffing

Es un método más específico y concentrado que el de Trager. Hay gráficos

especiales que nos enseñan dónde se almacenan las emociones reprimidas, los resentimientos, el odio, etcétera. Entonces, mediante un masaje concentrado en esa zona, reduciendo el lugar de almacenamiento hasta su desaparición, se va trabajando gradualmente. Este método fue creado por Ida Rolf, y en su opinión, requiere un esfuerzo más concentrado e intenso.

El trabajo mental

La curación por medio de los cristales

Durante miles de años se ha conocido y empleado el poder de los cristales. Desde los antiguos egipcios hasta los eruditos de Grecia y Roma, se ha sabido que los cristales poseen propiedades especiales que contribuyen a la curación espiritual y también a la curación física. Básicamente, los cristales almacenan y amplifican los pensamientos, la luz y cualquier otro tipo de energía.

Hay incluso un método de curación mediante los cristales, a base de dirigir específicamente el cristal corrector a la parte del cuerpo que lo necesita. Aquí, nuevamente, lo único que se precisa es un pensamiento, un pensamiento positivo de salud, seguridad y salvación, que es todo lo que nos hace falta del Universo. El cristal almacena este pensamiento, luego lo lleva amplificado al Universo, que, a su tiempo, lo reflejará en su curación personal.

Existen muchos libros que tratan de los complejos y diversos aspectos del uso del cristal.

Actitud mental

Como he dicho repetidamente en este libro, tu actitud mental tiene mucho que ver con tu bienestar emocional, que a su vez afecta a la salud de tu cuerpo. Tu programa precisará la inclusión del estudio y la práctica de lo que Gerald Jampolsky llama «curación de las actitudes», es decir, cambiar la forma en que elegimos mirar las situaciones. Infórmate acerca de estudios como Un curso de milagros, toma clases del método Silva de control mental o de autohipnosis. Extiende tu espiritualidad y comprenderás el aspecto más amplio de la vida.

Busca a alguna persona a la que puedas ayudar. Sal de ti mismo. Ayudar a otro es beneficioso para ambos. Podría ser alguien de tu grupo de apoyo; podría ser alguien que no tiene absolutamente a nadie. Sea cual sea tu situación, puedes hacer algo por otra persona. Una simple llamada telefónica puede ya significar mucho para otra alma dolorida.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. El alimento espiritual que precisan mi mente y mi cuerpo es un constante flujo de amor. Me demuestran amor a mí en un sinfín de formas. Veo expresado este amor en las cosas que elijo. Lo siento en el amor con que me rodeo. Me amo lo suficiente como para alimentarme sólo con comida y bebida nutritivas. Me amo lo suficiente como para seguir una dieta de pensamientos y actos positivos. Me presto amor y ayuda en todos los aspectos de mi vida. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

21. Sistemas de apoyo

Afirmación: «Nos amamos y apoyamos mutuamente».

Los grupos de apoyo son muy importantes, en especial cuando tenemos algún problema. Todos necesitamos amor y apoyo siempre; pero cuando el problema parece insuperable, entonces el grupo de apoyo es indispensable, es vital. Un grupo de apoyo puede ser algo tan sencillo como tres amigos que se reúnen para hablar de forma positiva, o tan grande como mi grupo de West Hollywood, de seiscientas personas. Tanto si el grupo es grande como si es pequeño, los principios son los mismos. Yo no era una experta cuando inicié mi grupo. Pero con los años he aprendido mucho, y quisiera ofrecerte algunas indicaciones que tal vez te convendría considerar si tienes la intención de iniciar un grupo.

Cómo iniciar un grupo de apoyo

¿Cómo? Sencillamente réunete con dos o tres amigos y sigue los principios que leerás a continuación. Si lo haces con amor en tu corazón, el grupo crecerá, y la gente se sentirá atraída hacia ti como si fueras un imán. No te preocupes por si encontraréis dónde reunirlos cuando el grupo crezca. Ten la seguridad de que el Universo hallará la forma.

1. Si el grupo es pequeño, que cada uno se presente al comienzo de la reunión y diga por qué está allí.
2. No pierdas el tiempo en el juego de «qué terrible, ¿verdad?».
3. Reúne información positiva sobre la enfermedad. Fotocopia esta información para que cada miembro del grupo tenga un ejemplar.
4. Escucháos mutuamente. Que cada persona tenga su oportunidad y su tiempo para participar si lo desea. Que haya intercambio de respuestas positivas.
5. Cuando alguien tenga un problema, que todos contribuyan con sus recursos para encontrar una respuesta positiva.
6. Practica afirmaciones. Créalas para situaciones específicas. Esto unirá todas las mentes de forma positiva y constructiva.
7. Haz una visualización en cada reunión. Que la dirijan distintas personas. La visualización puede ser espontánea o leída, o incluso podéis escuchar una cinta magnetofónica. Asegúrate de que relajas el cuerpo al comenzar.

Las reuniones de los miércoles

En nuestro grupo de apoyo de los miércoles, comenzamos con una bienvenida. Luego dedicamos diez minutos para transmitir información. En seguida, bajamos la intensidad de las luces y cantamos o entonamos un himno durante unos cinco minutos, seguidos de una corta meditación.

Después de la meditación, se abren las mesas de curación. Tenemos varias mesas plegables y algunas mesas de masaje. Las personas que desean recibir energía curativa se tienden sobre las mesas y las que desean dar amor y energía las rodean y colocan las manos sobre ellas. Tenemos varios practicantes de Reiki que siempre están dispuestos a ofrecer sus manos sanadoras. Las mesas están

dispuestas durante toda la reunión, y las personas tendidas en ellas pueden también escuchar todo lo que pasa.

Discusión abierta

Entonces yo hablo durante unos momentos sobre el tema de esa noche. Y luego dejamos espacio para la participación. Las personas pueden hacer comentarios sobre el tema de que se trata, o bien contar sus propias experiencias en ese aspecto. Pueden hacer preguntas o hablarnos de sus problemas. La discusión puede tomar cualquier dirección. Yo creo que es esta flexibilidad lo que hace que esta noche resulte ser exactamente lo que necesitamos. Muchas noches tenemos magníficos conferenciantes invitados.

Nos concentramos en los principios que yo enseño, básicamente en el de considerar nuestra vida desde el punto de vista de que tenemos el poder de hacer cambios positivos en ella. ¿Cómo hacerlo? De eso fundamentalmente tratan las reuniones. Trabajamos muchísimo en disolver los resentimientos, en perdonar y, lógicamente, en amarnos más a nosotros mismos. Hemos decidido no prestar atención a los mensajes negativos sobre el sida que recibimos de los medios de comunicación. Y cuando vemos un caso de sida con esta actitud fatalista, recordamos repetirnos a nosotros mismos: «No es verdad que todos estén muriendo. Yo sé de personas que están vivas y sanándose a sí mismas». No podemos ceder ante aquellos que están decididos a considerar el sida como una enfermedad que mata a todo el mundo. No tenemos por qué estar de acuerdo con ellos. Bendigamos a los medios de comunicación con amor y sepamos que no tienen poder sobre nosotros. Nosotros decidimos en qué creemos. Creemos en la vida, en el amor y en la curación.

Hacia el final de la reunión, retiramos todas las sillas contra las paredes y, o bien nos sentamos en círculo en el suelo tomados de las manos y practicando la visualización, o bien hacemos lo que llamamos «tríadas curativas».

Las tríadas curativas

En las tríadas curativas se trata de que tres personas se sienten juntas y se quiten los zapatos. Entonces una de ellas se echa en el suelo, otra se coloca sentada a su cabeza y la otra a sus pies. Hay que procurar que la persona tendida se encuentre lo más cómoda posible, tal vez con una pequeña almohada o una chaqueta bajo la cabeza, o apoyando la cabeza en el regazo de la persona sentada a su cabeza. Si alguien tiene un cristal, se coloca en la zona del corazón con la punta hacia arriba: esto da algo de energía extra. Entonces bajamos la intensidad de la luz y escuchamos música, todo el rato la misma. A mí me gusta Bamboo Flute, porque tiene ciertas cualidades que yo asocio con la curación. Nos centramos haciendo unas cuantas respiraciones, y luego entonamos tres «om», aquel antiguo sonido sanador.

Las dos personas sentadas se frotan las manos hasta sentir calor y un ligero hormigueo en los dedos. Entonces las colocan sobre la persona tendida y simplemente le envían amor y energía sanadora. Todo el mundo lo hace perfectamente, porque nuestra inteligencia interior guía nuestras manos. Permanecemos de cinco a diez minutos en esa posición, durante los cuales

practicamos la meditación o la visualización. Para acabar cada triada digo la frase «así sea»; con ella sabemos que ha terminado la meditación. Luego cambiamos las posiciones. Cada persona tiene que experimentar cada posición, puesto que cada una es totalmente diferente de las otras dos. Al final de la tercera meditación, nuevamente entonamos tres «om», para cerrar el ciclo.

Entonces nos incorporamos, nos sentamos tomados de la mano y cantamos nuestra canción, con la cual hemos cerrado la reunión desde que comenzamos. Se llama I love myself (Me amo). Jai Josefs la escribió hace unos años para el grupo de Ken Keyes. La letra es tan perfecta para nuestro trabajo que se ha convertido en nuestra sintonía.

La creación de un Círculo Sanador

Mi amigo de Nueva York Samuel Kirschner tiene otro grupo llamado Healing Circle (Círculo Sanador). Yo encuentro que crear un Círculo Sanador es muy útil para conseguir la intimidad necesaria para el poder curativo. He aquí algunos extractos de su folleto sobre cómo hacerlo:

«El motor que mueve un Círculo Sanador, es decir, que hace que cada una de las personas y todas ellas atraviesen la puerta y elijan abrirse y hacerse vulnerables en un grupo formado en su mayor parte por desconocidos, es el anhelo de crecimiento, la búsqueda de poder e iluminación para crecer y aprender más. Es la búsqueda de un lugar o espacio seguro y fértil.

»El espacio tiene mucho que ver con el Círculo Sanador. El círculo es una forma geométrica muy poderosa, flexible pero inviolable, continua y sin embargo inclusiva, capaz de expansión infinita y sin embargo fuerte, permanente y fiable. Un círculo no fuerza a nadie a alinearse ni pone a las personas dentro de una caja, ni las amenaza con bordes afilados. El círculo es una forma protectora, que nutre, como el vientre en donde todos comenzamos a crecer y a recibir nuestras primeras lecciones de amor.

»Después de asistir a algunos de los seminarios de Louise Hay hace tres años, varios de nosotros comprendimos que necesitábamos una forma de continuar el trabajo por nuestro lado, el trabajo de aprender a amarnos a nosotros mismos. Al comienzo lo único que necesitamos fue entusiasmo y una buena disposición para mantener el espacio para todos y cada uno. No me puedo imaginar la vida sin este grupo de personas. Algunas de ellas se han convertido en mis seres queridos, otros en mis amigos. Cada semana siento que crece mi deseo de que llegue el día de formar el Círculo Sanador, para que podamos estar juntos nuevamente, y para recibir otra inyección de energía curativa.

»Una de las cosas más gratificantes que me ha reportado esta experiencia es que sus semillas empiezan a germinar. No sólo hemos logrado mantener semanalmente este espacio mutuo para todos nosotros, sino que ahora estamos comenzando a formar otros grupos en distintos barrios del área metropolitana.

»Si un Círculo Sanador es lo bastante poderoso como para sembrar otros a través de la ciudad, tal vez entonces no haya límites para la siembra que se puede realizar. Podemos tomar las energías generadas por el grupo y proyectarlas por toda la ciudad. Los Círculos Sanadores pueden llegar hasta a las prisiones, pueden visitar a antiguos miembros del Círculo que están demasiado enfermos

para asistir, y pueden incluso prestar apoyo a profesionales de la salud que estén al borde del agotamiento.

»La puesta en marcha: ¿Cuáles son los elementos básicos? ¿Cómo crear un espacio que proporcione a las personas un sentimiento de plenitud? ¿Qué es un Círculo Sanador, y cómo funciona? ¿Cómo alienta la obtención del propio poder a la vez que sirve como foro para el intercambio de información e ideas? Su objetivo fundamental es inspirar y desafiar a los participantes a aceptar la responsabilidad de su curación y de su vida.

Se centra en el instrumento esencial: crear una atmósfera positiva y de amor que rompa las barreras, en donde se puede decir cualquier cosa y el aislamiento desaparece.

»Los compañeros: El primer paso para formar un Círculo Sanador es la comunicación. Hay que tener el valor de coger el teléfono, organizar una cena o levantarse en otra reunión y decir: «Necesito el apoyo de mis amigos y me gustaría ofrecer el mío a mi vez». Esta es la forma de empezar. Se trata de dar ese paso, de encontrar el valor en el amor de los amigos y compañeros, y de confiar en el Universo, porque nada malo puede derivarse de seguir lo que nos dicta la intuición.

»Atmósfera: Encontrar un lugar, al comienzo, es tan fácil como encontrar a alguien que tenga una sala de estar grande y que se brinde a acoger al Círculo Sanador en su casa. Hay que estudiar y controlar la iluminación de la habitación, su temperatura, su acústica, su ventilación, la configuración del mobiliario, la disposición de las plantas, etc. La habitación debe reflejar la personalidad del Círculo Sanador. Todo esto puede representar un buen desembolso de dinero, que aportarán todos los miembros que puedan permitírselo. No hay que excluir, evidentemente, del Círculo Sanador a las personas que no puedan pagar.

» Completar el círculo: La creación del espacio comienza con tomarse de las manos y respirar juntos. Esto unifica la energía del Círculo Sanador.

»Qué es apropiado para cuántos: Hay que saber qué es lo más conveniente para dos personas, para veinte, incluso para más.

»Proposición de un tema: En los grupos grandes los temas ayudan a unificar el flujo de energía y la atención, y pueden estimular a las personas que temen compartir sus temores o hacer comentarios:

» Visualizaciones: Preparadas para penetrar en espacios más profundos de curación, las visualizaciones trabajan con el perdón, la gratitud, el niño interior, la alegría, el encuentro con el yo superior. Suele haber muchísimos y sorprendentes talentos escondidos en un grupo, deseosos de dirigir las visualizaciones, que se recomiendan al menos una vez por reunión.

»Historias personales y participación: ¿Qué pasa en las vidas de las personas del grupo? ¿Por qué están aquí? ¿Qué esperan obtener de sus experiencias? ¿Han aprendido algo sobre curación esta semana?

»Música: La música abre el corazón, influye en la respiración y unifica la energía del grupo. Suele tener un efecto sanador inmediato. La elección puede variar, pero en general toda música de naturaleza serena sirve de fondo para un proceso, y las canciones sencillas y pegadizas son excelentes para cantarlas todos juntos. Las Canciones de afirmación de Louise Hay son particularmente recomendables.

»Movimiento: A media reunión la gente se cansa y es necesario que la energía se exprese físicamente. En ese punto, se les pide a todos que se pongan de pie, y se elige músicaailable. Hay que animar a todo el mundo a moverse de la forma que le apetezca. Generalmente este es uno de los momentos culminantes de la tarde.

»Modalidades de curación: Aquí hablamos de los tratamientos con hierbas medicinales, la homeopatía, la acupuntura, el trabajo corporal, la nutrición, la curación de las actitudes, el renacimiento, la curación etérica, y otros. El Círculo Sanador es un foro para intercambiar información acerca de cómo ha explorado la propia curación cada miembro del grupo También es un sitio para presentar a médicos notables y un lugar de apoyo para todos aquellos que trabajan en el ámbito sanitario.

»Filosofía: La filosofía del Círculo Sanador es la de una realidad autocreada: nosotros somos responsables de nuestra vida, y todo lo que experimentamos es una oportunidad para el crecimiento y la transformación. Traemos un mensaje de esperanza y curación para todo el mundo, pero en particular para aquellos que tienen el sida. Es un privilegio para nosotros compartir tiempo y espacio con personas que han elegido un camino que exige tanto coraje. Respetamos y honramos este camino particular, y las apoyamos a ellas y nos apoyamos a nosotros para elevarnos por encima del temor y del terror que propagan los medios de comunicación. Somos seres de amor y de luz, ilimitados en nuestra capacidad de sanar nuestra vida.»

Los abrazos

Por último, aunque no lo menos importante, en nuestras reuniones de los miércoles tenemos el momento de los abrazos. Sugiero que abracemos a tantas personas como podamos. Esto también da tiempo para iniciar un diálogo. Puede que alguien haya contado algún problema que tiene durante la reunión; en el momento de los abrazos, muchos otros acudirán a proponerle soluciones. También hay personas que quieren hablar conmigo en privado y compartir un abrazo conmigo.

Deseamos que todo el mundo abandone la reunión sintiéndose mejor que cuando llegó. En el grupo recibimos un estímulo positivo, y esta sensación suele durar días. También conocemos a otras personas a quienes podemos acudir en momentos difíciles. A veces cuatro frases dichas por teléfono pueden significar muchísimo. Así, el grupo es una especie de punto de despegue para construir el apoyo que uno necesita día a día. En este grupo, puedes pedir todo lo que desees, y si es posible te lo proporcionaremos.

La difusión

Si no quieres formar parte de un grupo grande ni iniciar uno propio, tal vez sí quieras difundir nuestro mensaje. Comparte lo que sabes con los demás, proporciónales información positiva y servicios. Difunde la buena nueva.

El osito de peluche

Cuando éramos niños los ositos solían ser nuestros mejores amigos. Les podíamos contar nuestros secretos y ellos jamás nos traicionaban. Nos ofrecían

un amor incondicional y siempre estaban allí para ayudarnos a aliviar nuestras penas. Cuando nos hacemos mayores y tenemos problemas, es el niño pequeño que conservamos en nuestro interior quien se asusta, y el osito de peluche todavía puede hablarle para tranquilizarlo. Las personas adultas pueden encontrar muy reconfortantes a los ositos de peluche. A mí me gustaría que en todos los hospitales tuvieran en cada cama un osito para que el enfermo lo abrace en la oscuridad de la noche cuando se siente asustado.

Un médico de Nueva York se quejó de que enseñáramos comportamientos infantiles a personas adultas al sugerirles que tuvieran un osito de peluche. Tengo la impresión de que a él nunca le permitieron tener un osito cuando era niño. De hecho la comunidad médica está empezando a reconocer este útil «medicamento». A los enfermos del hospital St. John's de Nueva York que han sufrido una operación a corazón abierto, se les da un osito de peluche que cumple una doble función. Cuando el enfermo siente que le viene la tos, tiene que abrazar estrechamente al osito, para impedir que se le abran los puntos de la herida. Estoy segura de que la segunda función es alcanzar un sentimiento de amor y de seguridad.

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría. Sé que no estoy solo en este planeta. Todas las personas, todos los lugares y objetos están interconectados. Lo que hace daño a uno nos hace daño a todos. Por lo tanto, lo que sana a uno contribuye a sanarnos a todos. Cuando estamos dispuestos a amarnos y apoyarnos mutuamente, ayudamos a sanar a todo el planeta. Somos amor, repartimos amor y nos curamos con amor. Este día, para nosotros sólo tiene experiencias agradables. Somos uno con el Poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

22. La curación del planeta

Afirmación: «Tenemos fe en nuestra completa curación».

Nuestro planeta se ha convertido en un lugar en donde se imponen dos formas básicas y opuestas de ver la vida.

Por una parte, están las personas que crean oscuridad a su alrededor. Viven en el temor y el odio y esperan lo peor de la vida. Se han propagado el abuso de las drogas, la guerra, la tortura, la opresión y el hambre. Y hay profetas que esperan la catástrofe que ponga fin a la vida en la Tierra.

Por otro lado, hay actualmente muchos grupos que despiertan las conciencias. En todo el planeta las personas se están uniendo para aprender los procesos de la mente y su funcionamiento. Hay una enorme ansia de aprender y de amar más, para mejorar la calidad de todos los aspectos de nuestra vida y para salvar y sanar el planeta.

Toda persona tiene su propio valor personal y es merecedora de su propio amor. Son nuestro rechazo y nuestro odio a nosotros mismos los causantes de todos los

problemas que hay sobre la Tierra. El microcosmos refleja su carácter positivo o negativo en el macrocosmos. Siempre ha habido grupos de personas que dicen a otros grupos de personas que son inaceptables o que no valen nada. No importa cuál sea el grupo objeto del prejuicio, puesto que será distinto en cada lugar de la Tierra. Ahora bien, sin duda el grupo que denuncia está formado por personas asustadas y que no se sienten bien consigo mismas. Esto nunca es saludable, ni para nosotros ni para el planeta.

Como he dicho tantas veces, cuando nos amamos realmente a nosotros mismos no podemos dañarnos ni dañar a otra persona. Y yo creo que esta es la respuesta para la paz del mundo. El amor incondicional es el objetivo para el cual todos estamos aquí. Y comienza con la autoaceptación y el amor por uno mismo.

No tengo «la respuesta» para curar todas las enfermedades. Ojalá la tuviera. Sólo puedo ayudarte a mejorar la calidad de tu vida si tu eliges hacerlo. Toda curación es fundamentalmente autocuración. El médico, el terapeuta, el técnico, la enfermera, el sanador y todos los que trabajan con disciplinas holistas tienen métodos diferentes para curar tu cuerpo. Tú eres la única persona que puede decidir si el método te sirve o no.

Si tu profunda decisión interior es quedarte en el planeta y ponerte bien, entonces entrégate totalmente a tu curación. Te resultará una experiencia interesante estar completamente por ti, de todas las formas posibles, ofrecerte un apoyo total. Puede incluso que te guste esta forma de vivir, una vez que te acostumbres a ella. Si de verdad deseas vivir bien, nunca volverás a las viejas formas de abusar de ti.

Tal vez a un nivel profundo ya has tomado la decisión de abandonar el planeta; tal vez tu lección ha terminado y no deseas que ninguno de los métodos dé resultado. Sea cual fuere tu decisión, es la decisión perfecta para ti. No estás aquí para complacer a los demás ni para vivir tu vida al modo de ellos. Estás en tu propio camino y trabajando a tu propio nivel. Estás aquí para aprender y crecer en la comprensión, la compasión y el amor. Cuando hayas completado tu lección en esta vida, te irás. Puede que sea pronto, puede que falte aún mucho tiempo. Cuando quiera que sea, hazlo en paz.

Sigue aprendiendo a amarte más. Haz que el amor incluya a otras personas. Ofréceles el amor incondicional que deseas para ti. Haz todo lo posible para ser feliz y lleva esa alegría a todos los aspectos de tu vida.

Como dice Jerry Florence, de Alliance, en su canción: «La vida comienza otra vez. ¡Aleluya!».

Tratamiento

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra
y vamos a vivirlo con alegría.

La plenitud es mi objetivo, mi única meta.
Formo una unidad con todas las personas,
lugares y objetos del planeta.

Escojo contribuir a hacer de este mundo
un lugar seguro para amarnos mutuamente,
un lugar en donde se nos ame y acepte como somos
y en donde se nos aliente y apoye

para llegar a ser lo que podemos ser.
Veo lo mejor en todas las personas
y les ayudo a sacar afuera sus cualidades.
Este amor y esta aceptación que doy
los encuentro adondequiera que me vuelva.
Veo este mundo con abundantes tierras,
aguas puras y frescas, aire limpio,
y todo el mundo bien alimentado.
Veo a personas pacíficas, seguras, sanas, activas
y libres en toda la Tierra.
Todos hemos alcanzado la unidad y la plenitud.
Estoy en paz conmigo
y con el mundo que diviso.
Somos uno con el Poder que nos ha creado.
Estamos seguros y a salvo,
y todo está bien en nuestro mundo.
Os amo.