

## PRÓLOGO



de Marianne Williamson

A estas alturas quizá sea un tópico citar a los Beatles y afirmar: «Todo lo que necesitas es amor», pero es totalmente cierto. Como Martin Luther King Jr. decía: «En nosotros existe un poder mucho más poderoso que el de las balas». Este poder es sin duda el amor. Que así sea.

Sin embargo, ¿cómo podemos aprovechar este poder? ¿Cómo podemos llegar a la comprensión filosófica más profunda, «El amor es la respuesta», y ponerla en práctica con éxito en nuestra vida cotidiana y en nuestro mundo? ¿Cómo podemos tener en cuenta el mandamiento más importante de nuestros días, «Amaos los unos a los otros», y *cumplirlo*? ¿Cómo podemos aplicar el amor en situaciones donde la violencia, tanto física como emocional, lo está violando a cada momento? ¿Cómo evitar reaccionar con escepticismo y hastío al pensamiento de que el amor puede curar el mundo cuando está tan lleno de odio?

No existen preguntas más importantes que éstas, y el libro que estás leyendo tiene las respuestas. Marci Shimoff está al día del mayor salto evolutivo en la historia de la humanidad: nuestro salto del miedo a la actitud matricial del amor. Desde la filosofía hasta la ciencia, desde la teoría hasta la experiencia, este libro toca todos estos temas y demuestra a la perfección no sólo el poder sino la practicabilidad del amor.

Marci Shimoff es mi amiga. Es una de las personas más encantadoras que he conocido, y con este libro le da al mundo lo que les da a todas

las personas que la conocen: unas convincentes razones sobre el poder del amor.

Cuando mi libro *Volver al amor* se publicó en 1992, la idea de hablar del amor era totalmente nueva, por más raro que hoy parezca. Por fortuna, las cosas han cambiado mucho desde entonces, y ahora conversar sobre el amor ocupa en nuestra sociedad un lugar más amplio y destacado, y el presente libro contribuye enormemente a esta causa. No te limites a leerlo: ¡ponlo en práctica! Si lo haces una y otra vez, y todos los otros lectores también, habremos contribuido con nuestro granito de arena a cambiar el curso de la historia. Los escollos del amor quedarán atrás, los muros que nos separan empezarán a desintegrarse, las heridas se curarán y el mundo cambiará.

No soy la única en afirmarlo. También lo hizo Jesús. Y Buda. Y John Lennon. Y Martin Luther King Jr. Y Gandhi. Y todos los que han rasgado el velo de la ignorancia que nos impide ver el amor.

¿Cómo podemos *lograrlo*? Este libro tiene las respuestas. Y Marci Shimmoff es una excelente guía.

## PRIMERA PARTE



# El amor: la última frontera



*No hay dificultad que suficiente amor no pueda conquistar...*

*Ninguna puerta que no se abra con suficiente amor,  
ni brecha que un amor suficiente no consiga cerrar,  
ni muro que con bastante amor no se pueda derribar...*

*No importa cuán profundo sea el problema  
ni cuán grande sea el error:*

*un amor suficiente lo resuelve todo.*

*Y si pudieras amar lo suficiente,  
serías el ser más feliz y poderoso del mundo.*

Emmet Fox, escritor y maestro del siglo xx



## INTRODUCCIÓN



### **Lo que el mundo necesita ahora es amor, un tierno amor**

Sussi contemplaba por la ventanilla del tren los pueblos y viñedos de la campiña italiana. Era el año 1942, y Sussi Penzias, una joven judía que había huido de la Alemania nazi, viajaba sola esperando que nadie se percatara de ella. Desde que había llegado a Italia hacía tres años, había estado viajando de un lugar a otro, alojándose en las casas de amigos y en las de amigos de amigos para no ser descubierta por las autoridades. Ahora se dirigía a otro hogar seguro de un nuevo pueblo.

De repente, la puerta del vagón se abrió de par en par y entraron dos agentes de policía. El corazón de Sussi se puso a latir violentamente. Llevaban el uniforme negro fascista de la policía estatal. Sussi se quedó horrorizada al ver que los policías se detenían ante cada pasajero para examinar su documentación.

Sabía que en cuanto descubrieran que viajaba sin papeles, la arrestarían. Estaba aterrada por la idea de acabar en un campo de concentración, donde le esperaba un sufrimiento inimaginable y casi ciertamente la muerte.

Los policías se iban acercando; ahora se encontraban a tan sólo unos pocos metros de distancia. No tenía escapatoria. En cuestión de minutos llegarían a donde ella estaba. Se puso a temblar incontrolablemente y las lágrimas rodaron por sus mejillas.

El pasajero sentado a su lado advirtió la desazón de la joven y le preguntó cortésmente por qué lloraba.

—Soy judía y no tengo papeles —murmuró en un hilo de voz, casi incapaz de hablar.

—¡Serás estúpida! ¡Qué irresponsable eres! ¡No me lo puedo creer! —le espetó aquel hombre en voz alta dejándola perpleja.

Los policías, al oír el barullo, dejaron lo que estaban haciendo para acercarse y ver qué ocurría.

—¿Qué sucede? —preguntó uno de ellos. Sussie rompió a llorar con más desconsuelo aún.

—¡Agentes, llévense a esta mujer! —exclamó aquel hombre indignado—. Yo llevo mis papeles, pero mi esposa se los ha dejado en casa. Siempre se olvida de todo. Estoy harto de ella. ¡No quiero verla nunca más!

Los agentes se echaron a reír y sacudiendo la cabeza por la pelea conyugal, pasaron de largo para seguir revisando los papeles de los otros pasajeros.

Aquel desconocido con su altruista acto de amor le había salvado la vida. Sussie no volvió a verlo nunca más. Nunca supo su nombre.



Cuando Shifra, la sobrina nieta de Sussi, me contó esta historia, me quedé perpleja. Me pregunté: *¿Qué es lo que inspira a alguien a arriesgar su vida para ayudar a un desconocido?* El hombre del tren no ayudó a Sussi porque ella le hubiera preparado un desayuno delicioso por la mañana o le hubiera ido a recoger la ropa a la tintorería. La ayudó porque en aquel momento de heroísmo la compasión y el amor incondicional que sintió le motivaron a hacerlo.

¿Y si pudieras vivir en este estado de amor incondicional todo el tiempo? En la clase de amor que, además de hacer que te compadezcas de un desconocido, saca lo mejor de ti en beneficio de tu familia y amigos, de tu trabajo, tu comunidad, e incluso de lo que más te cuesta en la vida. Imagina que amas a la gente no porque satisface tus necesida-

des ni porque piensa como tú, sino porque estás conectado a un estado de puro amor que te sale de dentro. No me estoy refiriendo a la clase de amor de las películas de Hollywood ni de las postales, sino a un estado del ser: un amor incondicional que no espera nada a cambio.

Este estado interior de amor que no depende de nada exterior —de otra persona, situación o de la pareja— es lo que yo llamo amar porque sí, y es el tema de este libro. Cuando hayas terminado de leerlo sabrás entrar cada vez más en este estado de amor, independientemente de lo que esté sucediendo a tu alrededor. Y al hacerlo te convertirás en la persona más poderosa, serena y afectuosa que podrías ser.

## **El amor que mana de ti**

Como verás, este libro es muy distinto de cualquier otro que trate sobre el amor. Su finalidad no es enseñarte a recibir más amor en la vida o a que tu relación de pareja sea más afectuosa, aunque te permita alcanzar todo esto. Te ofrece algo incluso más importante y fundamental: te muestra cómo conectar con ese estado de amor incondicional que mana de ti. Al sentirlo, serás más afectuosa de manera natural, y atraerás más amor a tu vida.

Por eso este libro es como el «adelanto» de cualquier otro libro sobre el amor: tanto si se centra en las relaciones de pareja, la crianza de los hijos o el altruismo. *Amar porque sí* contiene el secreto para amar plenamente a todo el mundo, incluyéndote a ti. Cuando te amas y aceptas por completo, te desprendes de tus viejos hábitos de martirizarte, criticarte y censurarte, valoras más a los demás y te sientes más lleno en la vida.

Cuando amas porque sí, ya no necesitas buscar amor fuera de ti. Dejas de mendigar amor y te conviertes en filántropo/a del amor; emanas amor, bondad y buenos deseos allí adonde vas.

Este cambio sencillo y a la vez profundo transformará todas las áreas de tu vida de manera asombrosa. Tu salud y tus relaciones mejorarán,

y en el trabajo tendrás más éxito y tendrás más satisfacción. En vez de estar siempre un poco enojado —al desear más amor, seguridad, bienes materiales, reconocimiento y cualquier otra cosa—, te sentirás lleno y completo. Afectará a tu modo de actuar a cada momento. A decir verdad, aunque tu vida no dependa de este cambio, tu *calidad* de vida sí depende de él.

## Por qué todos lo necesitamos ahora



*El recurso más importante no es el tiempo, la gasolina,  
el dinero o el oro: es el amor. Sin amor la vida no tiene sentido,  
aunque tengamos de todo.*

Kute Blackson, orador inspiracional y orientador vital

Si miras a tu alrededor, verás que la vida de la mayoría de las personas no está repleta de amor. Cuando doy conferencias y firmo libros, muchas personas me comentan que sus relaciones están plagadas de conflictos, que su trabajo no las llena, o que sus hijos les preocupan. Inmersas en sus juicios sobre sí mismas y los demás, se sienten solas. Les falta algo fundamental y no saben cómo llenar este vacío.

Reflexiona en tu vida:

- ¿Intentas alguna vez llenar el vacío que sientes comiendo, bebiendo o drogándote?
- ¿Te sientes frustrado o vacío por tu trabajo?
- ¿Te sientes deprimido por tus pensamientos y sentimientos negativos, por tus autocríticas y por las críticas de los que te rodean?
- ¿Tienes conflictos o problemas con tu pareja o tus hijos?
- ¿Te sientes cansado, aburrido o mal?
- ¿Tu corazón se ha cerrado o no quieres saber nada del amor?

- ¿Te aferras al amor o intentas complacer a los demás para que te quieran?
- ¿Te sientes aislado, separado o desconectado de los demás y la vida?

Por más distintos que parezcan estos problemas, todos vienen de la misma causa: *de buscar el amor fuera de nosotros y haber perdido el contacto con el amor incondicional que mana de dentro.*

En el mundo moderno puede costarnos mucho sentir este estado interior de puro amor. Prácticamente todas las personas que conozco están de lo más estresadas y se han olvidado del amor que mana de dentro. Nuestra bandeja de entrada está hasta arriba. Intentamos pagar la hipoteca o el alquiler, y hacemos malabarismos para compaginar la familia con el trabajo. La comida que tomamos no nos nutre ni nos da energía, y la contaminación ambiental nos deja para el arrastre sin que lo advirtamos. Y para colmo de males, en nuestras comunidades reina la discordia, y existe una intensa polarización entre las naciones, las religiones y los partidos políticos.

Considera estas desafortunadas tendencias:

- El índice de divorcios en Estados Unidos sigue siendo alrededor del 50 por ciento, el más alto de cualquier nación desarrollada.
- Una de cada cinco mujeres de este país toma antidepresivos. Y según la Organización Mundial de la Salud, el 15 por ciento de la población de los países más desarrollados sufre una grave depresión.
- La soledad y el aislamiento social, que generan enfermedades y acortan la esperanza de vida, va en aumento.
- Se estima que el 90 por ciento de las enfermedades tienen que ver con el estrés o están inducidas por él.
- Los conflictos a escala mundial causados por problemas políticos, culturales y religiosos han alcanzado proporciones epidémicas.

En la época actual es cuando más falta nos hace sentir más amor, tanto a nivel personal como mundial. Nos enfrentamos a lo que Martin Luther King Jr. llamaba «el problema actual más acuciante», y encontrar el amor en nuestro interior es la única solución. Por suerte, el amor está *a nuestro alcance*, esperando a que lo encontremos.

## Amar porque sí: la ventaja adicional

Ya sé que parece demasiado bueno para ser verdad, pero cultivar un estado interior de amor que podamos sentir en cualquier momento y circunstancia es el remedio para todos los males. Y esto no son meras ilusiones: está surgiendo una ciencia del amor incondicional que demuestra lo poderoso que es en nuestra vida. Se ha comprobado que algunos de los beneficios prácticos de amar porque sí son:

***Tus relaciones son más satisfactorias.*** Cuando amas a todo el mundo —incluyéndote a ti—, no buscas continuamente la aprobación y el aprecio de los demás. Al sentirte lleno, no te relacionas con la gente para que llene tu vacío, y no necesitas controlarla o manipularla para que satisfaga tus necesidades. En medio de un conflicto, no te cierras en banda ni atacas a los demás, sino que te mantienes presente y compasivo.

Te sientes a gusto contigo mismo y te muestras tal como eres en tus relaciones. Las investigaciones reflejan claramente que cuando te amas a ti mismo, tus relaciones te satisfacen más.

***Estás más sano y vives más años.*** ¡El amor es una gran medicina! Cuando sientes amor, el corazón y el cerebro, al unísono con el sistema endocrino y el nervioso, liberan «sustancias químicas del amor» en el cuerpo, como endorfinas, oxitocina y vasopresina, que refuerzan el sistema inmunitario y te hacen más resistente.

Bernie Siegel, el famoso médico autor de *Amor, medicina milagrosa* (Ed. Espasa-Calpe, Madrid), fue uno de los primeros doctores esta-

dounidenses que habló del efecto del amor incondicional sobre la salud. Escribe: «Si yo dijese a los pacientes que elevaran sus niveles en sangre de inmunoglobulinas, ninguno sabría cómo. Pero si soy capaz de enseñarles a amarse a sí mismos y a los demás, esos mismos cambios se producen automáticamente. La verdad es que el amor cura».

El amor equilibra la bioquímica del cuerpo. Diversas investigaciones demuestran que el amor aumenta la longevidad, baja la tensión, nos protege de la demencia senil y reduce el riesgo de sufrir depresiones. En un estudio realizado por la Universidad Estatal de Ohio, los científicos descubrieron que las parejas felices tenían un 35 por ciento menos de probabilidades de enfermar que las que no lo eran.

***Te recuperas más deprisa del estrés.*** Las emociones negativas producen un impacto profundo y duradero. Lo sientes tanto en la mente como en el cuerpo por las poderosas sustancias neuroquímicas que secretas cuando estás estresado. Pero a medida que sientes más amor en la vida, las sustancias bioquímicas que libera el amor hace que los efectos mentales y físicos del estrés disminuyan y desaparezcan más deprisa.

***Eres más eficiente y creativo.*** Los estudios demuestran que cuando te encuentras en un estado de amor, tu cerebro es más potente y lúcido debido a una respuesta fisiológica llamada *facilitación cortical*. La sangre y los neurotransmisores fluyen a la corteza cerebral, activando los centros superiores del cerebro que rigen la creatividad, la inteligencia y la resolución de problemas.

***Eres un mejor progenitor.*** Sentir más amor incondicional a diario es tremendamente beneficioso para ti y para tus hijos. Las investigaciones sugieren que, además de la mayor paciencia, empatía y aprecio que les demuestras a tus hijos, también les inculcas estas cualidades al ser un modelo de conducta.

Un estudio pionero llevado a cabo por Pearl y Samuel Oliner, de la Universidad Estatal de Humboldt, reveló que los hijos criados por pa-

dres compasivos suelen manifestar más compasión y altruismo en la vida. Los Oliner entrevistaron a alemanes que habían ayudado a rescatar a judíos de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial, y descubrieron que el factor más importante para predecir este tipo de conducta compasiva y altruista era haber crecido en el seno de una familia que valoraba y practicaba estas cualidades. El mejor regalo que puedes hacerle a tus hijos es ser un modelo de amor incondicional.

***Atraes más amor.*** Cuando irradian amor, el universo responde a tus pensamientos y sentimientos con la misma moneda. Atraes a personas más positivas y afectuosas y creas una atmósfera más cálida a tu alrededor. (Si no tienes pareja y deseas atraer una, la mejor estrategia es vivir en un estado de amor incondicional.)



Todos podemos amar porque sí. No necesitas tener la pareja adecuada, el cuerpo perfecto, el hijo ideal o un trabajo fabuloso. Amar porque sí es tu estado natural. Sea cual sea tu experiencia actual del amor —tanto si estás sufriendo como si te sientes en la gloria—, puedes aprender a amar mejor aún. Y es esto precisamente lo que este libro te ayudará a hacer al ofrecerte una serie de técnicas y ejercicios concebidos para aumentar tu capacidad de vivir en un estado de amor incondicional la mayor parte del tiempo.

## **Por qué he escrito este libro**

Nadie puede resistirse al encanto del amor. Incluso es más importante que la felicidad. Lo descubrí en cuanto descifré el código de la felicidad y vi lo que había más allá de ella.

Imagínatelo: he sido una autora de bestsellers durante quince años, primero con los libros de la exitosa serie *Sopa de pollo para el alma*, y

después con mi obra *Feliz porque sí* (Edic. Urano, Barcelona), que se convirtió enseguida en un superventas y se tradujo a 31 lenguas. Además de vender más de 14 millones de libros, aparecí en el fenómeno cinematográfico y literario *El secreto*, y viajé por todo el mundo, dando conferencias sobre el éxito y la felicidad.

Mientras tanto, aprendí a ser más feliz. Tenía en cuenta el ejercicio, la dieta, la gratitud y el perdón, y sabía lo importantes que eran para el bienestar personal. Practiqué los Hábitos de Felicidad de las personas incondicionalmente felices a las que había entrevistado, y por fin sentía un estado de profunda satisfacción que me llenaba cada día más. Y, sin embargo, una parte de mí me susurraba que todavía me quedaba algo por aprender. Que podía profundizar más.

Todo empezó cuando en mi vida comencé a toparme con personas que aparte de ser felices, tenían una cualidad más. Mientras viajaba para presentar mi libro *Feliz porque sí*, me las encontré en los lugares más inesperados: la mujer sentada a mi lado en el vuelo rumbo a Kiev, el camarero en Perú, el hombre de la calle de San Luis. Todos emanaban la cualidad palpable de un gran corazón que era imposible pasar por alto. Comencé a dedicarme a algo que me encanta: a hacerles preguntas. «Tienes algo especial. ¿Qué es?», les decía. Me respondieron que sentían estar unidos al universo y a la gente de su alrededor, y me describieron esta sensación como estar llenos de amor. La palabra «amor» seguía viniéndome a la cabeza una y otra vez.

Y entonces les hice la pregunta más importante: «¿Cómo lo has logrado?» En un pequeño porcentaje de casos, la persona había experimentado alguna clase de despertar espontáneo, una intervención divina, por decirlo de algún modo. Pero en la mayoría de casos pude identificar algo en concreto que había hecho para crear las condiciones para amar a todas horas. Mi descubrimiento me entusiasmó: había algo que yo podía hacer para sentir más amor en la vida. Si bien era muy afortunada por haber tenido dos grandes modelos de conducta del amor —mi madre y mi padre—, todavía tenía que encontrar mi propio camino.

Por eso decidí aprender sobre el amor —no el amor sentimental, sino un amor expandido más universal que nos conecta a todos y le da sentido a nuestra vida— y escribir un libro sobre él. Quería compartir mis hallazgos y el viaje que me llevaría a sentir este Amor Superior, al igual que hice con la felicidad.

Pero los escritores debemos andarnos con mucho tiento, porque cuando escribimos un libro sobre cualquier tema, afloran todos nuestros problemas irresueltos relacionados con él para que los resolvamos.

Escribir sobre el amor puro e incondicional me obligó a fijarme en todas las formas en que estaba presente —y ausente— en mi vida. Al poco tiempo de firmar el contrato del presente libro, empecé a sentir que mi matrimonio, que hasta entonces me había hecho muy feliz a muchos niveles, *fallaba* en el más profundo. Hice exámenes de conciencia y mantuve largas conversaciones con Sergio, mi marido, y al final llegamos a la conclusión de que lo mejor para ambos era seguir nuestros distintos caminos. Aunque fue una separación increíblemente afectuosa basada en la devoción que nos profesábamos, me resultó dolorosa.

Y ahí estaba yo, escribiendo sobre el amor mientras me divorciaba. ¡El oficio de escritor es una verdadera autoterapia!

Pero de súbito, mi querida madre, de 88 años, murió repentinamente. Una tarde se sentó en su sillón favorito para descansar y no volvió a levantarse nunca más de él. Si bien tuvo una muerte plácida, fue un duro golpe para mí. Al poco tiempo, la venta de la casa de mi infancia, que había pertenecido a mi familia casi durante sesenta años, no hizo más que acrecentar mi dolor. De golpe había perdido todo lo que más estabilidad me daba en la vida: a Sergio, a mi madre y el hogar familiar.

Todo esto me permitió aplicar los principios de amar porque sí a lo que muchos considerarían la prueba de fuego. Me enfrentaba a la tristeza, la separación y la pérdida. ¿Podía sentir, conservar, e incluso aumentar, el amor que anidaba en mi corazón en medio de estos retos?

Lo que sucedió a continuación me dejó asombrada: al poco tiempo de *buscar* esta clase de amor incondicional en mi vida, empecé a vislum-

brarlo por todas partes. A menudo lo encontraba en personas con las que me cruzaba y sentía su presencia en muchas situaciones. A veces hasta lo hallaba en mi propio corazón. Lo cierto es que *el amor es como una emisora radiofónica que siempre está funcionando; para escuchar la FM del AMOR lo único que tienes que hacer es sintonizar con ella.*

Por desgracia, no siempre me resultaba tan fácil. Había muchos días en que me olvidaba del botón de la radio. O si me acordaba de él, no lograba encontrar la emisora. Otras veces las interferencias eran tan grandes que no podía oír nada.

Al poco tiempo invité a Carol Kline, mi querida amiga y colaboradora, a unirse a mi búsqueda. Habíamos escrito *Feliz porque sí* entre las dos, y sabía que era la persona perfecta para explorar conmigo esta dimensión más universal del amor. Treinta años antes habíamos compartido la misma habitación en la universidad, y desde entonces nos habíamos estado viendo tanto en las duras como en las maduras (¡literalmente!). Sabía que ella me empujaría a ahondar en la búsqueda para dar con la verdad más profunda posible.

Empezamos a buscar modelos de conducta, gente que emanara constantemente esta clase de Amor Superior. (¡Felicitó al cantautor Steve Winwood por la maravillosa canción que lleva este título, *Higher Love!*) Acabamos entrevistando a unas 150 personas a las que llamamos nuestras «Luminarias del Amor». Algunas de ellas eran líderes y maestros espirituales famosos. Otras, científicos versados en la neurofisiología del amor o expertos en las facetas psicológicas del amor. También había otras a las que yo llamaba «personas con corazón», que simplemente llevaban una vida rica en los regalos del corazón. Sus historias, percepciones y sugerencias nos parecieron profundas y reveladoras.

Además realizamos una encuesta formulándoles a los visitantes de mi página web la siguiente pregunta: «¿Qué haces para sentir más amor incondicional en tu vida?» Los cientos de respuestas que recibimos respaldaron las ideas que habíamos escuchado en nuestras entrevistas. Por fin estábamos ahondando en las investigaciones científicas más modernas y en las tradiciones espirituales más antiguas para sacar a la luz sus

revelaciones sobre el amor. Este libro se basa en la sabiduría que cosechamos de todas estas investigaciones.

Animada e inspirada, puse a prueba muchas de las herramientas y sugerencias que recibí. ¡Y funcionaban! Para mí es evidente que el amor es una práctica y no algo que simplemente te ocurre o que recibes de los demás. Cuanto más utilizo esta pasarela de piedras para amar a diario, más fácil me resulta escuchar el canal de FM del AMOR todo el tiempo.

En mis investigaciones he descubierto que en el campo energético que llamamos universo, la vibración del amor es más alta que la de la felicidad. Se dice que el amor es más poderoso que la felicidad porque es una frecuencia espiritual más elevada. Yo he descubierto que el amor contiene la felicidad en sí mismo. Idea que se refleja en la última frase de la cita de Emmet Fox con la que comienza este libro: «Y si pudieras amar lo suficiente, serías el ser más feliz y poderoso del mundo». Si aprendes a amar, serás de paso feliz y *además* tendrás el poder de transformar tu mundo interior y el de tu alrededor.

Por eso te estoy transmitiendo todo lo que he aprendido. En estas páginas encontrarás una guía que te conducirá con creciente profundidad al amor que anida en tu corazón, para que lleves a partir de hoy una vida más brillante llena de amor.

## **Lo que encontrarás en este libro**

Considera esta obra tu manual para aprender a amar porque sí. Se divide en tres partes que te guiarán en tu viaje. En el libro encontrarás muchas herramientas prácticas y poderosas que puedes utilizar al instante para sentir con más frecuencia la clase de amor que te sale de dentro. También contiene maravillosas historias reales de las Luminarias del Amor que ilustran la transformación que les permitió vivir en un estado de amar porque sí.

La serie *Sopa de pollo para el alma* y el libro *Feliz porque sí* me mostraron que estas historias te llegan al alma y permanecen en tu memoria

mucho tiempo después de terminar de leer el libro. Por eso me apasiona compartir las asombrosas historias que he oído de una gran variedad de personas, incluso de una cantante galardonada con un Grammy, un exsacerdote, y una madre destrozada por la muerte de su hija.

Conocerás a Geneen, que ganó y perdió más de quinientos kilos durante los últimos treinta años antes de descubrir el secreto para amarse a sí misma. Y a Rosemary, la esposa del antiguo senador estadounidense que sufrió un terrible trauma que la llevó a sentir un Amor Superior. Oirás la historia de Johnny sobre cómo sus actos de amor diarios lo convirtieron en un icono nacional.

Para satisfacer a los lectores escépticos y con mentalidad científica, también he incluido datos científicos de los efectos que el amor incondicional produce en todas las áreas de nuestra vida. Hasta hace poco, la mayoría de investigaciones sobre el amor se centraban exclusivamente en las relaciones o en la bioquímica del amor sentimental. Pero estamos viviendo una época apasionante en la que los estudios sobre el amor incondicional —expresado como compasión, perdón, empatía, altruismo, etcétera— tienen cada vez más valor en la comunidad científica. Compartiré contigo los hallazgos de distintas organizaciones, incluyendo los del Instituto Fetzer, la Fundación Templeton y el Instituto HeartMath, pionero en la investigación del papel del corazón en la salud y el bienestar personal, así como en los efectos del amor sobre el planeta.

La primera parte presenta un nuevo paradigma del amor. En ella defino en qué consiste amar porque sí, y muestro lo distinto que es de las otras clases de amor. Aprenderás sobre el «nivel básico de amor», analizarás cuáles son tus límites en lo que respecta al Amor Superior, y te evaluarás de manera exhaustiva para ver hasta qué punto estás amando porque sí en tu vida. En esta parte también describo el concepto nuevo y asombroso del cuerpo del amor, la energía que has acumulado de todas tus experiencias pasadas del amor incondicional. Cuando tu cuerpo del amor se fortalece y cobra vida, atrae más amor a tu vida.

La segunda parte describe cómo amar porque sí. Contiene los revo-

lucionarios siete pasos del programa para amar porque sí, que aumentarán tu capacidad de amar y te lanzarán al estado de un Amor Superior.

Hay un montón de planes para ayudarnos a adelgazar o a ganar más dinero, pero no caemos en la cuenta de que el amor es una habilidad que se puede desarrollar. Estos siete pasos te ayudarán precisamente a desarrollarlo, por eso lo considero el mejor programa de entrenamiento para amar.

Cada capítulo de la segunda parte presenta una puerta que te lleva a amar porque sí y te ofrece dos llaves del amor: dos métodos distintos para abrir esa puerta en concreto. También contiene dos maravillosas historias reales —una para cada llave del amor—, y lo que quizás es más importante aún, una serie de herramientas y técnicas muy prácticas que te permitirán aumentar tu capacidad de amar porque sí al instante.

La tercera parte te ayuda a conservar este Amor Superior en tu vida cotidiana, y además contiene una sección de recursos recomendados. También describe el poderoso impacto que ejerces en el mundo cuando vives en este estado expandido de amor. Según sólidas evidencias científicas, cuando elevamos nuestro nivel de amor, emanamos una coherencia que afecta a nuestra familia, nuestra comunidad y al planeta. Y en último lugar, ofrezco una visión de lo que es posible hacer por nuestro mundo cuando hay suficientes personas que viven con un corazón despierto.



Cada día aprenderás un poco más a amar porque sí, como una planta bien cuidada que florece a su debido tiempo. O puede que esta eclosión te suceda de golpe, como un bello ramo de rosas que te entregan a domicilio. Al margen de cómo se manifieste este Amor Superior, lo importante es que lo invites a formar parte de tu vida.

Y lo lograrás reconociendo en primer lugar que este estado de puro amor incondicional existe, valorando luego su importancia y, por último, haciendo que su presencia sea una prioridad en tu vida.

Ten en cuenta que hay algunas cosas que no se pueden explicar o entender sólo con el intelecto. El amor es una de ellas. El lenguaje, una función del hemisferio izquierdo del cerebro, sólo puede apuntar a un Amor Superior. Las experiencias no lineales de plenitud, como el amor, son procesadas sobre todo por el hemisferio derecho, y las sientes con el corazón.

Te invito a leer este libro de una forma nueva: con el corazón abierto. Dile a tu intelecto que ocupe el asiento del copiloto y deja que tu corazón se ponga al volante por un tiempo. Lee el libro abriéndote a nuevas ideas y esperando que estas páginas te cambien la vida.

Mi más profundo deseo es que esta obra transforme tu experiencia del amor y que te conviertas en un conducto para amar porque sí en el mundo.