

## Introducción

Durante muchos años una de mis afirmaciones ha sido: «*Sólo me esperan cosas buenas*». Es un pensamiento reconfortante para borrar todo miedo al futuro y que me permite despertarme cada día con confianza y estar tranquila. Sigo disfrutando, e incluso sorprendiéndome, al descubrir la próxima gran aventura que me trae la Vida.

Así es como me sentí cuando me enteré de que Reid Tracy, director general de Hay House, estaba tramando que Cheryl y yo hiciéramos un libro juntas. Una gran sonrisa iluminó mi rostro cuando esa idea llenó mi consciencia de posibilidades.

Al principio tenía muchas preguntas: «¿Sobre qué escribiríamos?», «¿Cómo fusionaríamos nuestros dos estilos?» Puesto que vivimos tan lejos, ¿nos concedería la Vida suficiente tiempo para estar juntas? Pero entonces me di cuenta de que la Vida no podía haber concebido semejante idea sin prever todas las circunstancias. Y así fue. Cheryl y yo nos encontramos en varias ciudades, en Estados Unidos y en el extranjero, y siempre tuvimos el tiempo suficiente para preparar un capítulo o dos. Cuando no estábamos juntas, nos conectábamos a través de Skype —normalmente, en pijama, despeinadas, y sin

maquillar—, y era como si estuviéramos en la misma habitación.

Cheryl y yo hemos realizado grandes cambios positivos en nuestras vidas, y queremos compartir con todo el mundo lo que hemos aprendido. Todos podemos aprender el arte de cuidarnos y de entrenar nuestras mentes a pensar cosas que nos ayuden a sentirnos bien. Cuando lo conseguimos, atraemos experiencias maravillosas que enriquecen nuestras vidas.

La idea que tuvimos Cheryl y yo fue presentar estos métodos de la manera más sencilla posible, para que podáis aprender paso a paso cómo conseguir la paz mental: vivir sin preocupaciones en un cuerpo sano, con buenos ingresos y disfrutando de las relaciones. Y, por último, queríamos enseñaros a dejar de ser víctimas y convertirnos en creadores de una vida maravillosa.

Cuando leáis este libro capítulo por capítulo, observaréis que se relajan vuestros hombros, que se suavizan las marcas de vuestra frente, y que el miedo y la tensión se disuelven al daros cuenta de que se puede vivir mejor.

El placer está en el viaje, no en llegar al destino. ¡Os queremos y os apoyamos en nuestro avance conjunto hacia una nueva gran aventura para conseguir una vida excepcional!

**Louise Hay**

# Introducción

Hay una energía, una fuerza divina que nos crea, sustenta, interconecta y actúa en colaboración con nuestros pensamientos, palabras y acciones para generar las experiencias de nuestra vida. Cuando reconocemos este poder benevolente y aprendemos a trabajar con él, nos convertimos en dueños de nuestro destino. La fórmula es sencilla: *piensa en cosas que te ayuden a sentirte bien, elige cosas que te ayuden a sentirte bien y actúa de forma que te ayude a sentirte bien*. Luego, no pienses en el resultado y confía en que la Vida te aportará lo que necesitas para evolucionar y ser feliz.

Esta sencilla fórmula ha mejorado radicalmente mi calidad de vida, y también puede mejorar la vuestra. Se os presentarán oportunidades extraordinarias para que vuestra vida sea completa y podáis aportar algo al mundo. Este libro es una de mis extraordinarias oportunidades.

Era bastante tarde cuando me senté a comer con Reid Tracy, el director general de Hay House. Reid y yo nos conocemos desde hace muchos años, y no hace mucho hemos impartido un

taller para profesionales con experiencia que quieran expandir sus conocimientos. En él, guiamos a los participantes en el proceso de escribir, publicar, hablar en público, participar en programas de radio y televisión, y utilizar los medios sociales para que consigan que la gente valore su trabajo. El taller se llama *Speak, Write & Promote: Become a Mover & Shaker* [Habla, escribe y promueve: conviértete en un movilizador y un agitador], y es un proyecto de Hay House que nos aporta el privilegio de descubrir y desarrollar nuevos líderes dentro del campo del poder personal.

Cuando empezamos a comer y a hablar de nuestros progresos en nuestro último taller, Reid me sorprendió con una inesperada propuesta.

—He estado pensando en tu próximo proyecto, y me pregunto si te gustaría escribir un libro con Louise.

Dejé cuidadosamente el tenedor sobre la mesa cerca del plato y le miré.

—¿Con Louise Hay? —le pregunté con la boca llena de comida y con una considerable sorpresa.

—Sí —me respondió sonriendo—, Louise Hay.

Louise está considerada una de las fundadoras del movimiento de autoayuda, es pionera en el campo de la sanación cuerpo-mente, y hace más de veinte años que la conozco. Al principio no la conocía personalmente, sino sólo a través de sus charlas y escritos. Tras publicar su libro *Usted puede sanar su vida*, en 1984, ha sido una de las primeras en introducir la conexión entre las dolencias físicas y sus correspondientes patrones de pensamientos y de emociones. Ha vendido más de 50 millones de ejemplares, y personas de todo el planeta se han beneficiado de su trabajo.

Mientras estaba sentada mirando a Reid, recordé la expresión «cerrar el círculo». ¿Escribir con Louise Hay? Mi mente se remontó a nuestro primer encuentro. Fue a mediados de 1980, y entonces yo era una joven que intentaba encontrarse a sí misma. *Usted puede sanar su vida* fue uno de los primeros libros que me puso en mi propio camino hacia la autosanación.

En aquellos tiempos era cooperante en un centro denominado Interface, en Cambridge, Massachusetts. Interface era un centro de educación holística que presumía de contar con pensadores de vanguardia como Marion Woodman, analista junguiana y pionera de la psicología femenina; John Bradshaw, el hombre que introdujo en Estados Unidos el concepto de familias disfuncionales a través de sus series televisivas sobre la familia, *Bradshaw On: The Family*; y Bernie Siegel, el cirujano que desafió a médicos y pacientes a que contemplaran la sanación como un proceso holístico que abarcaba nuestra vida espiritual y emocional, así como nuestro cuerpo físico. En Interface invitaron a Louise a dar una conferencia sobre su libro, y a mí me habían asignado ir a buscarla al aeropuerto y llevarla a su hotel.

Estaba entusiasmada ante la idea de ir a recogerla al aeropuerto. Me sentía nerviosa y emocionada por conocer a alguien que me había llegado tan hondo. En su libro, Louise explicaba la historia íntima de su vida con tal valor y vulnerabilidad que me parecía que éramos almas gemelas. Su capacidad para transformar un pasado violento y de abusos en un presente lleno de paz y salud me inspiró a iniciar un camino saludable. Me retó a que viera el crecimiento personal desde una perspectiva totalmente nueva: si quería cambiar mi vida, primero tenía que cambiar mi forma de pensar. Ya no iba a se-

guir siendo víctima de las circunstancias. Había llegado mi momento de sentarme en el asiento del conductor y usar las herramientas prácticas que ella me ofrecía para realizar cambios positivos y duraderos.

Mientras conducía hacia el aeropuerto, tuve que recordarme a mí misma que debía controlar mi entusiasmo, evitar bombardearla a preguntas y dejarle su espacio. Cuando llegué, su vuelo procedente de California se había retrasado, de modo que me vi obligada a esperar dos horas; mi entusiasmo no decreció ni un momento. Todo lo contrario. Al final, cuando llegó el avión, me dirigí hacia la puerta de llegadas para salir a su encuentro. Me presenté, ella me sonrió y me dio la mano, luego nos dirigimos hacia el coche. Apenas abrí la boca en todo el trayecto hasta el hotel.

La vida volvería a reunirnos varios años después; esta vez bajo circunstancias totalmente distintas. La joven que en la década de 1980 estaba tan desesperada por encontrarse a sí misma, se había convertido en una mujer que escribía libros y que orientaba a otros en su propio viaje de autodescubrimiento. Esta vez, Louise y yo nos encontramos en una cena de escritores patrocinada por su propia editorial, Hay House. Esta iba a ser la primera de muchas reuniones que nos iban a permitir conocernos mejor mutuamente en un aspecto más personal, y más lleno de sentido.

Con el transcurso de los años, el tiempo que hemos pasado juntas me ha aportado una visión renovada de alguien que incluso ahora, a sus 84 años, todavía practica —con *diligencia*— lo que enseña. Louise es un maravilloso ejemplo de lo que significa pensar y expresar cómo quieres que sea tu camino hacia una vida excepcional.

Cuando reflexioné sobre la idea de Reid, mi primer pensamiento fue: «Esto va a ser una oportunidad única de aprender de una mujer que ha supuesto tanto en mi vida y en la vida de millones de personas». No había que darle muchas vueltas. Escribiría el libro sólo por la experiencia. No obstante, hubo más. Mi vida todavía seguía bajo la significativa influencia de la sabiduría del trabajo realizado por Louise.

El año anterior, por ejemplo, yo había estado realizando una práctica diaria inspirada en sus enseñanzas sobre las afirmaciones. Cada mañana, antes de empezar el día, escribía unas cuantas páginas en mi diario y las terminaba con una lista de afirmaciones espontáneas. Esperaba con agrado este nuevo ritual y sentía curiosidad por ver cómo influiría en mi vida.

En cuanto empecé con esta práctica, comencé a notar cambios tangibles. Me sentía mejor durante el día, sentía más entusiasmo por la vida, y me resultaba más fácil alejar mi mente de las cosas que me enojaban o molestaban y canalizarla hacia pensamientos agradables. Y no sólo eso, sino que cuanto más realizaba esta práctica diaria, más capaz era de reconocer necesidades más profundas y personales. En cuestión de meses empecé a observar patrones y temas en las afirmaciones que estaba creando. Algunos se repetían una y otra vez, indicándome las experiencias que deseaba atraer a mi vida. Había una en particular que era la protagonista:

*Trabajo en creativa colaboración con personas inteligentes y estimulantes en proyectos que contribuyen a sanar el mundo.*

Al principio, esta afirmación me sorprendió. Independiente por naturaleza —bueno, más bien, un monstruo del control—,

prefería ser yo quien se encargara de todo y tuviera la última palabra. Pero se estaba convirtiendo en una forma solitaria y poco satisfactoria de actuar en el mundo. Estaba empezando a pensar en trabajar con otras personas que me plantearan retos y me motivaran en lugar de ir sola por la vida. Ahora, observaba cómo la Vida me estaba demostrando que me prestaba atención. El poder de concentrar mi energía estaba manifestando algo nuevo.

Pensé algo más en la invitación de Reid, y tomé la decisión de cruzar la puerta que se me había abierto. «Sí, me encantaría escribir un libro con Louise —le dije—. ¿Qué hay que hacer ahora?»

Semanas más tarde, Louise y yo nos reunimos para hablar de lo que íbamos a hacer juntas. Estábamos de acuerdo en que escribir un libro era una gran idea, y decidimos hacer algo que sólo la edad y la experiencia pueden inspirar: *confiar en la Vida*. En vez de hacer un esquema o seguir algún tipo de plan organizado, íbamos a dejar que el libro se revelara por sí mismo. Y así fue.

Mientras cada una atendía sus compromisos en Estados Unidos y Europa, Louise y yo disfrutamos de una serie de conversaciones íntimas y sinceras sobre los principios espirituales que habían cambiado nuestras vidas. Aunque he escrito el libro desde mi propia visión, éste refleja nuestra voluntad por ambas partes de hablar de todo, desde el amor hacia nosotras mismas y a nuestros cuerpos, hasta la forma en la que hemos afrontado diversos asuntos, incluido el envejecimiento y un enfoque digno y tranquilo sobre el final de nuestras vidas aquí en la Tierra.



Deseamos sinceramente que estas conversaciones os inspiren a desarrollar los hábitos espirituales que os servirán de base para vivir una vida excepcional. En el proceso, pronto descubriréis que Louise y yo conocemos la verdad universal más importante: *¡La Vida te ama!*

**Cheryl Richardson**



# 1

## Responde al teléfono y abre tu correo

Estoy en mi casa de Massachusetts, mirando por la ventana el paisaje helado, disponiéndome a llamar a Louise, que se encuentra en la soleada California. Al lado del ordenador, tengo una taza de mi té favorito —Fortnum & Mason's Royal Blend—, mezclado con la dosis perfecta de leche de almendras crudas hecha en casa. Estoy deseando empezar con el proyecto.

Cuando programamos nuestro trabajo, Louise me pilló por sorpresa al decirme que podíamos hacerlo a través de Skype para vernos mientras hablábamos. «¿Skype? —pensé—. ¿De verdad?» Hacía sólo un año que yo lo estaba utilizando. Empezaba a darme cuenta de que Louise, a pesar de su edad, estaba muy al día. «Prepárate», pensé.

Estaba deseando que me hablara de su viaje personal para conocerla a un nivel más profundo y empezar a recorrer mi camino en este proyecto. Me preguntaba qué había sido lo que la condujo al camino del poder personal. ¿Cuáles fueron las señales que recibió a lo largo del camino? ¿Qué fue lo que la inspiró a crear una empresa que ha tenido semejante repercusión en las vidas de millones de personas de todo el mundo?

No obstante, mis reservas atenuaban mi curiosidad. Sabía

que Louise había contado su historia muchas veces, tanto en *Usted puede sanar su vida* como en numerosos talleres y conferencias. Y como alguien que ha escrito largo y tendido sobre su propia vida, sé que es una tarea tediosa explicarla por enésima vez. Así que estaba dispuesta a escuchar su vida desde otra perspectiva diferente. Estaba deseando aprender la sabiduría y la experiencia que había conseguido con los años.

Louise, con su extraordinaria intuición, atendió mis inquietudes sin dilaciones desde nuestra primera conversación.

—He contado mi vida en mis libros, por lo tanto, creo que no es necesario volver a hacerlo. Pero he estado pensando en las cosas que son importantes para mi crecimiento espiritual, y pienso que podríamos hablar de ello.

Respiré profundo y sonreí.

—Fantástico —le dije. Soy toda oídos.

Cuando llega la hora, marco el número de Louise, le doy al botón de vídeo y nos conectamos. ¡Allí está ella! Con una gran sonrisa y las gafas puestas, sentada con la espalda erguida y lista para trabajar. Después de hablar durante unos minutos, nos ponemos a trabajar. Pongo mi *iPhone* a grabar, me dispongo a tomar notas en el ordenador, le planteo mi primera pregunta y espero con atención la respuesta de Louise:

—¿Qué te impulsó a seguir un camino espiritual?

—Mi crecimiento espiritual empezó cuando tenía unos cuarenta y dos años —empezó diciendo—. Había estado casada con un británico encantador que me había dado la oportunidad de aprender modales, protocolos sociales y formas de actuar en el mundo a las que no había tenido acceso en mi infan-

cia. Crecí en una familia violenta, y nunca íbamos a ninguna parte ni hacíamos nada especial. Hui de casa a los quince años, y aunque había aprendido técnicas de supervivencia, no tenía conocimientos para ganarme la vida en el mundo. Así que cuando me casé con este hombre que tenía mucho mundo y unos modales muy refinados, aprendí mucho de él. Hicimos un montón de cosas maravillosas juntos, y justo cuando me empezaba a convencer de que las cosas buenas también pueden ser duraderas y que probablemente estaríamos juntos para siempre, me dijo que quería el divorcio. Me quedé destrozada.

—Dios mío, eso debió ser horrible.

—Sí. Mi esposo era una persona famosa y nuestro divorcio salió en todos los periódicos. Fue una etapa muy dolorosa porque inmediatamente me dije a mí misma: «Lo ves, ya te ha vuelto a suceder, no puedes hacer nada bien». Pero ahora, cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que el matrimonio era una puerta importante que debía cerrar para pasar a la siguiente etapa de mi camino. Si no me hubiera divorciado, jamás me habría convertido en la Louise Hay que soy ahora. Habría seguido siendo la pequeña y obediente esposa inglesa; muy buena esposa según mi concepto del matrimonio, pero no lo que estaba destinada a ser. Había llegado el momento de que aquello terminara.

Mientras escucho a Louise, siento la clásica campanita del despertar de la consciencia, esa ruptura a menudo abrupta e inesperada que puede suceder en el transcurso de una vida confortablemente letárgica. Yo también viví algo parecido antes de empezar a despertar: rupturas sentimentales desgarradoras, la vergüenza de un despido, y un incendio real que destruyó nuestro negocio familiar. De hecho, fue ese incendio lo

que realmente me sacó de mi estado de sueño profundo y me afianzó en el camino espiritual.

—Al cabo de un año, tras lidiar con la pérdida que había supuesto mi matrimonio, se abrió una puerta —prosigue Louise—. Tenía una amiga que me invitó a una conferencia en la Iglesia de la Ciencia Religiosa en Nueva York. Me invitó porque no quería ir sola. Acepté, pero cuando llegué, ella no estaba. Así que tuve que decidir si me quedaba o me iba, y opté por lo primero. Allí estaba yo escuchando la charla, hasta que de pronto oí que alguien decía: «Si estás dispuesto a cambiar tu forma de pensar, puedes cambiar tu vida». Aunque en un principio parecía una afirmación insignificante, para mí fue algo grandioso. Me llamó la atención.

Le pregunto por qué.

—No tengo ni la menor idea de por qué me llamó la atención, porque yo nunca había estudiado nada. Recuerdo que tenía una amiga que me insistía en que fuera al YWCA [Asociación de Jóvenes Cristianas] a tomar clases, y yo no tenía el menor interés. Pero hubo algo sobre ese tema que en ese momento me dijo algo, y decidí volver. Ahora me doy cuenta de la perfección de la conducta de mi amiga al no presentarse. De haberlo hecho, probablemente habría sido una experiencia totalmente distinta. Como ves, todo es perfecto.

*Todo es perfecto.* Cuando Louise dice esto, me doy cuenta de que escuchar esa frase es como escuchar que todo sucede por algo. Es un mensaje difícil de digerir cuando nos enfrentamos a una tragedia o a un dolor profundo. Pero si practicamos ver la perfección en nuestros momentos más difíciles —perspectiva que, al principio, sólo podemos tener retrospectivamente—, aprendemos a confiar en la Vida. Llegamos a entender que,

aunque no nos guste cierto resultado, la Vida puede estar dirigiéndonos hacia una nueva dirección más apropiada y favorable para nosotros.

*Todo sucede por algo* o *Todo es perfecto* son creencias que nacen de la decisión de ver la vida como una escuela. Cuando elegimos convertirnos en alumnos/as de la vida, aprendiendo y creciendo a raíz de nuestras propias experiencias, todo sucede por una razón. De esta manera, al utilizar nuestros momentos más difíciles para nuestra evolución espiritual, éstos cobran sentido.

Louise prosigue.

—Tras esa primera charla empecé a asistir regularmente a la iglesia. Quería aprender más. Me enteré de que tenían un programa que duraba un año, me interesó y me apunté. La primera vez, ni siquiera tenía el libro, así que me dediqué a escuchar. Luego, repetí todo el programa, esta vez con el libro. Fueron unos inicios muy lentos, pero fui tenaz. A los tres años, había conseguido ser una de sus profesoras tituladas, lo que significaba que estaba capacitada para ser consejera de la iglesia.

—¿Qué hacía exactamente una consejera de la iglesia? —le pregunto.

—Durante las sesiones, venía alguna persona con un problema —por ejemplo, una enfermedad o un problema económico— y yo le hacía un «tratamiento». El tratamiento era nuestra forma de orar. En el tratamiento reconocíamos el hecho de la existencia de un Poder Infinito y de que formamos parte de esa Inteligencia. Declarábamos la verdad —el resultado deseado— de una forma positiva. Por ejemplo: «Mi cuerpo está sano y libre de toda enfermedad» o «Mi familia y yo gozamos de una prosperidad ilimitada». Luego terminábamos la oración diciendo

«Que así sea». A partir de ese momento, cuando la persona pensaba en su problema, tenía que usar su miedo o preocupación como recordatorio para reafirmar que la Vida estaba cuidando de ella, y que todo andaba bien.

Yo estaba muy familiarizada con el concepto de dirigir un tratamiento. Cuando tenía unos veinticinco años, me cautivaron los escritos de los maestros del Nuevo Pensamiento como Catherine Ponder, Florence Scovel Shinn, Norman Vincent Peale y Robert Collier. Luego, cuando tenía poco más de treinta, Max, mi mejor amigo, me dio un libro del doctor Emmet Fox, un ministro del Nuevo Pensamiento, que se titulaba *Sermón de la Montaña*. Este libro cambió radicalmente mi forma de pensar y me inspiró a estudiar la obra de Fox con más profundidad. Otra de sus obras, *El poder del pensamiento constructivo*, se convirtió en mi manual de vida durante un año. Estudié cada palabra y puse en práctica sus enseñanzas sobre dirigir tratamientos para conectar con el Poder de la Fuente Universal que hay en todos nosotros.

—Me encanta Emmet Fox —me dice Louise—. Fue un gran hombre. He disfrutado mucho con su obra y la he aplicado continuamente en mi vida.

Luego regresamos a su trabajo como consejera.

—Cuando completé mi formación y empecé a trabajar con las personas, conseguí seguidores bastante rápido. La mayoría de los consejeros de la iglesia trabajaban los fines de semana o por las tardes, pero yo tardé sólo tres semanas en dedicarme a tiempo completo. Fue increíble. La gente se sentía atraída hacia mí y quería trabajar conmigo.

—¿Qué piensas de ello? ¿Por qué crees que fue tan rápido?

—No lo sé. Cuando inicié el camino espiritual, sentí que no



tenía control sobre nada, y que no debía intentar tenerlo. La Vida me ha traído siempre lo que he necesitado. Siempre me he limitado a responder a lo que se me ha presentado. Muchas veces me preguntan cómo fundé Hay House. La gente quiere saber todos los detalles desde el día en que empecé hasta ahora. Mi respuesta siempre es la misma: respondí al teléfono y abrí el correo. Hice lo que tenía al alcance de mi mano.

Sabía exactamente a lo que se estaba refiriendo Louise. Aunque había estado siguiendo mi camino espiritual desde los veinticinco años, a los cuarenta y tantos fue cuando empecé a *responder* a la Vida en lugar de dirigirla. Cuando tenía veinte y treinta años era una persona que se tomaba muy en serio lo de ponerse metas. Hacía listas de metas profesionales, metas económicas, metas en las relaciones, etcétera; y creaba planes de acción y mapas del tesoro para conseguirlas. Al mirar atrás, veo que eran instrumentos maravillosos que me ayudaron a potenciar mi energía creativa, pero llegó un momento en que las cosas cambiaron. Algo cambió dentro de mí. Aunque seguía haciendo mis mapas del tesoro —tablones visuales o *collages* que reflejaban imágenes que me reconfortaban y me hacían aspirar a algo—, dejé de interesarme tanto por alcanzar el éxito y me preocupé más de ser consciente de que entendía la dirección que me estaba marcando la Vida.

—Así es como vivía yo —me dice Louise—. Era como si la Vida simplemente se encargara de todo paso a paso. Así que la historia empezó primero conmigo, y luego con mi madre que por aquel entonces tenía noventa años, que era muy buena para cerrar sobres y pegar sellos, y todo salió de allí.

»Cuando miro atrás, veo cómo la Vida me aportó justo lo que necesitaba en mi camino. Después de mi divorcio, por

ejemplo, tuve un novio que era director artístico. Era miembro del Teatro Hispanoamericano de Nueva York, y trabajé con él y con algunos de los actores durante casi un año. Era teatro experimental, y acabé haciendo cosas que jamás hubiera imaginado. Cuando él regresó a España, yo me quedé y terminé actuando en una obra, lo que me sirvió para conseguir mi carné del sindicato de actores. A partir de ese momento —desde que conseguí mi carné de actriz, que fue un gran logro—, todo se esfumó. Nadie me llamó, ni nadie me quería. Pero como no me había introducido en el teatro con la idea de forjarme una carrera de actriz, no me importó.

—¿Qué te aportó el teatro para que pensaras que la Vida te estaba dando lo que necesitabas?

—Fue mi preparación para hablar en público. Cuando empecé a hablar en público, no fue una experiencia aterradora porque ya tenía práctica de pisar escenarios. Y parecía que a la gente le gustaba cómo lo hacía. Me di cuenta de que dar conferencias era lo mismo que hacer teatro, salvo que esta vez el guión era mío. No tenía que hacer lo que otro me dijera; hacía lo que *yo* quería hacer.

—Así que estabas trabajando a tiempo completo como consejera y las personas parecían sentirse atraídas hacia ti. ¿Cómo evolucionó tu trabajo a partir de ahí?

—Una de las cosas que trabajábamos en la «Escuela de la Ciencia Religiosa» (yo la llamo escuela) eran las enfermedades y sus equivalentes mentales, y este concepto me fascinaba. Recuerdo que tomaba notas, y llegó un día en que se me ocurrió hacer una lista de citas que encontraba en los libros, ideas que me venían a la cabeza y de cosas que veía con la gente con la que trabajaba, y lo llamé «lista». Lo compartí con alguien de mi

clase, y la mujer dijo: «Louise, ¡esto es increíble! ¿Por qué no haces un folleto?».

»De modo que confeccioné un pequeño folleto de doce páginas y le puse unas tapas azules. Lo titulé *Lo que duele*, pero al final pasó a ser conocido afectuosamente como “el librito azul”. Contenía los patrones mentales, los patrones de la enfermedad que pueden provocarla, y un breve tratamiento para sanarlos. Todavía recuerdo cuando fui al doctor Barker, el jefe de estudios de la escuela, y le enseñé lo que había escrito. “¡Oh, Louise, es estupendo, maravilloso! ¿Cuántos has hecho, unos cincuenta?”. Y yo le respondí: “No, he hecho cinco mil”. “¿Qué? ¡Estás loca! ¡Nunca venderás cinco mil!”, me dijo.

»Hice cinco mil porque en la imprenta de la iglesia me habían dicho que cuantos más hacías, más barato salía cada folleto. Así que hice cinco mil al precio de veinticinco céntimos cada uno. Los vendía a un dólar. Aunque nunca lo hice con la intención de ganar dinero, sino con la de compartir información. Pero al final, los *vendí* todos.

—¿El hecho de que el doctor Barker pensara que estabas loca no te disuadió?

—No. Seguí adelante. Cuando tuve el librito azul en mis manos, envié una copia gratis con un formulario de pedido a todas las iglesias metafísicas que pude encontrar, y varias de ellas compraron más. Luego algunas personas hacían pedidos de vez en cuando. Fue aumentando muy lentamente. El primer año gané cuarenta y dos dólares. ¡Me sentía muy orgullosa de haber escrito un libro! Para mí era algo que había caído del cielo. No sabía que fuera capaz de hacer eso, y en dos años vendí los cinco mil. Luego lo revisé.

»Solía ir a la librería de la iglesia a observar a la gente. Me di

cuenta de que si alguien miraba mi libro, normalmente lo compraba. Pero la mayoría no se fijaba en él, así que decidí que tenía que cambiarle el título. Lo titulé *Sana tu cuerpo* y amplié el contenido. En aquellos tiempos había personas que me mandaban cartas haciéndome preguntas sobre su salud y sus vidas, y yo me sentaba ante una de las primeras versiones de un procesador de textos a pensar en lo que me habían escrito, y mis dedos se ponían a escribir. Cada vez que respondía a una carta, recibía una respuesta diciendo: «¿Cómo lo sabías? ¡Cómo lo sabías!», y eso me dio más seguridad en lo que decía. Al final dejé la iglesia y desarrollé mi propio proceso de trabajo con las personas.

—¿Cómo cambió tu trabajo de consejera cuando abandonaste la iglesia?

—Solía hacer lo que llamé terapia breve —cinco o seis sesiones—, porque o entendías de lo que yo hablaba y tu vida cambiaba, o no lo entendías y no valía la pena que gastaras ni tu dinero ni tu tiempo. Algunas personas no lo captaban, venían una o dos veces y pensaban que todo aquello era una estupidez. Pero si *podían* captarlo, o al menos practicarlo, comprobaban que su vida cambiaba para mejor.

»Al final de la sesión les pedía que se estiraran y les ponía música relajante; utilizaba la de Steven Halpern porque no me aburría y era muy suave. Entonces les decía que cerraran los ojos y que hicieran respiraciones profundas, mientras los invitaba a relajarse desde la cabeza a los pies, o viceversa. Por último, les hacía un tratamiento individualizado. Se lo grababa en una cinta y se la daba para que se la llevaran a casa. Si volvían, siempre les pedía que la trajeran para añadir más cosas. Al final, tenían una cinta llena de mensajes positivos que les pedía

que escucharan cada noche antes de acostarse para reforzar el tratamiento. Todos mis clientes sabían que en cuanto se pusieran a escucharla, podrían relajarse y sólo oírían cosas positivas.

—Estabas desarrollando tu propia forma de trabajar con las personas, y publicaste tu primer librito. ¿Qué sucedió después?

—Bueno, fue por aquellos tiempos cuando me diagnosticaron el cáncer. Por supuesto, me asusté muchísimo, como le sucede a todo el mundo. Cuando te comunican el diagnóstico te quedas aterrorizada. Recuerdo que llamé llorando a mi profesor: «¡Eric! ¡Eric! ¡Me han dicho que tengo cáncer!» Y me respondió: «Louise, no puedes haber hecho todo este trabajo interior para morirte de cáncer. Vamos a verlo de un modo positivo». Y me calmó inmediatamente. Era una persona en la que confiaba y en la que siempre había creído, y sabía que estaba de mi parte. Así empezó mi sanación.

—Pero cuando trabajabas como consejera me imagino que tus clientes te contarían historias de personas que se habían sentido mejor o que estaban sanando gracias a tu ayuda. ¿No te daba eso cierta tranquilidad para poder afrontarlo?

—Bueno, sí, una cosa era ver cambios positivos en las vidas de los demás, pero otra muy distinta era creer que me iba a funcionar a mí ahora que mi vida corría peligro. Creo que la Vida me estaba dando la oportunidad de demostrarme a mí misma que lo que enseñaba funcionaba realmente.

—Entonces, ¿empezaste a practicarlo tú misma en cuanto te diagnosticaron el cáncer?

—Fue maravilloso, en realidad, porque en cuanto tomé la decisión de sanarme a mí misma, se me fue presentando todo lo que necesitaba. Encontré a un nutricionista que en principio no iba a tratarme porque se suponía que no se podía tra-

tar el cáncer con nada que no fuera la quimioterapia. Tenía reservas respecto a ofrecerme otra visión. Recuerdo que me pidió que me fuera a la sala de espera y que me quedara allí un rato. Visitó a un par de pacientes más y luego volvió conmigo. Empezamos a hablar, y se enteró de que yo había sido miembro de la Iglesia de la Ciencia Religiosa. Resultó que él también pertenecía a la Iglesia, y, de pronto, todo cambió. Me aceptó como paciente, y aprendí mucho sobre nutrición, materia de la que en aquellos tiempos no sabía nada. Mi dieta no era precisamente muy recomendable.

»Después del nutricionista, encontré a un buen terapeuta que hizo que me adentrara en los temas que tenía que sanar de mi infancia. Golpeé muchos cojines y di muchos gritos para sacar mi rabia. También aprendí que el perdón estaba muy relacionado con la sanación y tuve que ponerlo en práctica. Tenía que hacer limpieza.

Interrumpo a Louise antes de que prosiga:

—Me gustaría hablar un poco del perdón. Sé que tuviste un pasado violento, y me gustaría saber si el trabajo de desintoxicación emocional que estabas haciendo con tu terapeuta tuvo lugar antes de que se iniciara el proceso del perdón. Te pregunto esto porque he visto muchas veces que las personas se apresuran a perdonar con la esperanza de evitar los sentimientos dolorosos que surgen cuando nos enfrentamos a la traición, la pérdida o a cualquier tipo de abuso.

—Sí, primero necesitaba sanar —responde—. Me concentré mucho en la idea de que mis padres al nacer eran unos preciosos bebés. Tenía que saber cómo pasaron de ese estado de inocencia a maltratarme a mí. Recompuse las historias de sus vidas en la medida de lo posible —las historias que otros me

habían contado, claro— y me di cuenta de que mis padres habían vivido en unas circunstancias muy duras. Si remueves el pasado de algunos de los personajes más espeluznantes de la humanidad, siempre descubres una infancia terrible. Algunas personas como yo terminan queriendo ayudar a los demás, y otras queriendo vengarse. Pero nunca puedes llegar a vengarte. Pude perdonar a mis padres, porque comprendí sus vidas.

—Así que, para curarte del cáncer, recurriste a la ayuda de un buen nutricionista y terapeuta, y practicaste el perdón. ¿Qué más?

—Cuando conseguí la actitud de saber que podía sanar, se iban satisfaciendo todas mis necesidades. Me sucedían cosas aparentemente insignificantes. Por ejemplo, me enteré de que la reflexología era una terapia muy potente para limpiar toxinas del organismo. Una tarde fui a una conferencia, y ese día decidí sentarme en la última fila, aunque siempre lo hacía en la primera. No habían pasado ni dos minutos, cuando vino un hombre que se sentó a mi lado, y resultó ser un reflexólogo. Cuando me dijo que trataba a domicilio, supe que mi destino había sido conocerle. Le pedí que viniera tres veces a la semana. Era parte de lo que necesitaba. Recuerdo que la primera vez que me tocó los pies, mientras me hacía el masaje para eliminar las toxinas notaba como si tuviera cristales.

—¿De modo que tu sanación fue un proceso holístico de trabajar con tu cuerpo, mente y emociones?

—Sí. A los seis meses volví al médico, y mi cáncer había desaparecido. No estaba. En ese momento, mi voccita interior —mi intuición— me estaba diciendo que era cierto, pero quería mayor confirmación médica. Cuando la obtuve, sentí que todo se puede sanar si estás dispuesta a hacer el trabajo.