

Por la autora del bestseller  
*Usted puede sanar su vida*

**LOUISE L. HAY**  
y **ROBERT HOLDEN**

La  
**VIDA**  
te **AMA**



**7** prácticas espirituales  
para sanar tu vida

zenith

Louise L. Hay y Robert Holden

# La vida te ama

7 prácticas espirituales para sanar tu vida

Planeta/Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Life Loves You*

Primera edición: octubre de 2015

© Louise L. Hay y Robert Holden, 2015

© de la traducción, Sandra Rodríguez, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-14542-4

Depósito legal: B. 20.492 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

<i>Agradecimientos</i> .....	9
<i>Introducción</i> .....	11
Capítulo 1: Mirarse al espejo .....	17
<i>Práctica 1: Permitir que la vida te ame</i> .....	35
Capítulo 2: Afirmer tu vida .....	41
<i>Práctica 2: 10 puntos</i> .....	62
Capítulo 3: Seguir tu dicha .....	65
<i>Práctica 3: Mi tabla de afirmaciones</i> .....	85
Capítulo 4: Perdonar el pasado.....	87
<i>Práctica 4: La escala del perdón</i> .....	111
Capítulo 5: Ser agradecido, ahora.....	115
<i>Práctica 5: Gratitud diaria</i> .....	139
Capítulo 6: Aprender a recibir .....	141
<i>Práctica 6: Llevar un diario de lo recibido</i> .....	162
Capítulo 7: Sanar el futuro.....	165
<i>Práctica 7: Bendecir al mundo</i> .....	187
<i>Posdata</i> .....	191
<i>Acerca de los autores</i> .....	195

## CAPÍTULO 1

### MIRARSE AL ESPEJO

«El amor es un espejo; solo refleja tu esencia si tienes valor para mirarlo a la cara.»

RUMI

Es el día de Acción de Gracias.

Louise y yo estamos disfrutando de un almuerzo festivo con la familia y los amigos. Estamos sentados juntos a un extremo de una gran mesa ovalada del comedor sobre la que hay dos pavos enormes, bandejas de verduras orgánicas, pan sin gluten, un vino Cabernet Franc y un pastel de calabaza con una capa de almendra. Heather Dane ha preparado la comida con amor. Insiste en que su esposo, Joel, también merece llevarse algo del mérito: quizás el de Encargado Principal de Probar la Comida. La conversación fluye, todos estamos de buen humor, con ánimo. «La vida os ama», dice Louise, mientras alzamos nuestras copas para dar las gracias.

Conforme avanza la tarde, Heather hace aparecer más delicias desde su cocina mágica. Unos platos son constantemente reemplazados por otros, que ocupan su lugar en la mesa ovalada del comedor. Me imagino que está disfrutando del banquete tanto como nosotros. En un momento dado, una de las personas que comparte la celebración con nosotros, Elliot, se levanta de la mesa y camina hacia el otro lado de la estancia hasta donde hay un espejo de cuerpo entero colgado en la pared. Se queda quieto ante él

para, acto seguido, inclinarse hacia delante y besarlo. Louise y yo vemos la escena y nos sonreímos mutuamente.

Tras unos minutos, Elliot vuelve a disculparse y a levantarse de la mesa. Camina de nuevo hasta el espejo y lo besa para, de inmediato, tomar otra vez asiento. Está muy contento. El episodio vuelve a repetirse poco tiempo después... de hecho, se repite de manera regular. No obstante, él no es consciente de que ninguno de nosotros lo está observando, pero, a esas alturas, todos lo estamos haciendo. Y estamos cautivados. Verás, Elliot solo tiene dieciocho meses. Lo que está haciendo es natural y lúdico: los niños besan los espejos.

Cuando Elliot ve que tiene público, le hace señas a su padre, Greg, para que se una a él. Este se resiste a levantarse de la mesa, pero el niño le sigue haciendo señas, y usa una mezcla de lengua de signos y palabras. Finalmente, Greg no puede resistirse ante las propuestas de su hijo y, en segundos, está sentado frente al espejo. Elliot besa el espejo primero y luego espera a que Greg haga lo mismo. Así, se inclina hacia delante y le planta un beso al espejo. Elliot aplaude y lanza un alarido de deleite.

—Louise, ¿recuerdas haberte besado a ti misma en el espejo cuando eras una niña pequeña? —le pregunto.

—No, pero estoy segura de que lo hice —me responde.

Ella entonces, a su vez, me hace la misma pregunta y le contesto:

—No, no lo recuerdo.

—Todos alguna vez fuimos como Elliot —comenta ella.

—Estoy seguro de que es verdad —afirmo.

—Sí, y todos podemos volver a ser así —conviene Louise.

—¿Cómo? —le pregunto.

—Al hacer trabajo con el espejo —apunta, como si la respuesta fuera obvia.

—¿Por qué trabajo con el espejo?

—El trabajo con el espejo te ayuda a amarte de nuevo —explica.

—Como cada uno de nosotros lo hizo al principio —apunto yo.

—Sí. Y cuando te amas a ti mismo, ves que la vida también te ama —añade.

## **Besar el espejo**

Es un día soleado de primavera, y mi hijo Christopher y yo estamos solos en casa. Mi esposa, Hollie, y mi hija, Bo, están disfrutando de un «paseo de chicas» y van al Pottery Café, un establecimiento que está cerca de los jardines de Kew y en el que, además de tomar un café, puedes hacer cerámica. Bo acaba de cumplir cinco años y expresa su creatividad de esta forma, que aúna belleza y diversión. Pronto llegarán a casa, y me hace ilusión ver qué ha hecho mi hija en esta ocasión, aunque, conociéndola, seguramente será un plato multicolor, una taza tambaleante con corazones o un salero pintado de rosa en forma de conejito... el tipo de objetos que no desentonaría en la gran mesa antigua de la fiesta del té del Sombrerero Loco de *Alicia en el País de las Maravillas*.

Christopher ya casi tiene seis meses, pero me da la sensación de que lo conozco desde siempre. A veces, cuando nuestros ojos se encuentran, los papeles que desempeñamos desaparecen: dejo de ser un padre y él deja de ser un bebé, y es como si fuéramos dos *amigos del alma* que estuvieran reunidos. Tuve exactamente esta misma sensación con Bo muchas veces. No puedo imaginarme la vida sin ellos, y siento como si desde siempre hubiéramos estado destinados a estar juntos. Louise cree que elegimos la familia que nos puede dar las lecciones y los regalos que

más necesitamos para la travesía de nuestra vida. En su libro *Usted puede sanar su vida*, escribe:

Creo que todos vamos haciendo un viaje interminable a través de la eternidad. Venimos a este planeta para aprender determinadas lecciones que son necesarias para nuestra evolución espiritual. Escogemos nuestro sexo, el color de nuestra piel, nuestro país, y después buscamos los padres que mejor puedan «reflejar» las pautas que han de regir nuestra vida.

Hollie y Bo llaman para decir que ya vuelven a casa y que nos traen regalos a Christopher y a mí. Cuando cuelgo el teléfono, veo que él está sonriendo: como la mayoría de los niños, sonrío mucho, está en su naturaleza. Así, cuando Christopher entra en una de sus fases de sonreír, no puede contenerse. Acaba por sonreírle a *todo*, hasta a objetos inanimados como un jarrón vacío, una aspiradora o un destornillador. Tomo a Christopher en mis brazos y lo llevo hasta el espejo que se encuentra encima de nuestra chimenea.

«Querido Christopher, es un gran placer presentarte a Christopher», le digo, mientras señalo su reflejo en el espejo. Christopher deja de sonreír. Me sorprende. Creí que se troncharía de risa cuando se viera en el espejo. Al fin y al cabo, le sonrío a todo. De nuevo le presento a Christopher su reflejo. Y, otra vez, no sonrío. De hecho, su cara prácticamente no muestra ninguna expresión, como si no hubiera visto nada, ni siquiera un jarrón para flores vacío.

¿Por qué no le sonrío Christopher a su reflejo? Bueno, investigué un poco sobre la psicología del desarrollo infantil y descubrí que es común que los bebés pequeños *no* se sonrían a sí mismos en el espejo, ya que no se reconocen. ¿Por qué pasa esto? Le pregunté a Louise al respecto. «Los niños pequeños todavía no se identifican con su cuer-



po», me respondió con un tono totalmente neutro, como si eso fuera un hecho universalmente conocido.

Los bebés pequeños son como aves del alma que sobrevuelan sus cuerpos y todavía no aterrizan en su interior. Cuando se miran al espejo no señalan el cuerpo y piensan «Ese soy yo» ni «Esto es mío». Los bebés solo son conciencia pura. No hay pensamiento respecto al yo: no tienen una autoimagen. No han creado una imagen pública ni una máscara, todavía no experimentan la neurosis, aún están llenos de la bendición original del espíritu. Se identifican solo con su *rostro original*, como lo llaman los budistas, que es el rostro del alma.

Los niños comúnmente comienzan a identificarse con la imagen en el espejo entre los quince y los dieciocho meses de edad. Esto es el estadio del espejo, o *stade du miroir*, como lo llamó el psicoanalista Jacques Lacan. No es de extrañar que Elliot se divirtiera tanto durante nuestro banquete del día de Acción de Gracias. Desde luego, cuando Christopher alcanzó la edad de Elliot, también empezó a besar el espejo. También besaba el gran tapón metálico de la bañera, las cucharas brillantes, las cacerolas de acero, los pomos de las puertas y cualquier otra cosa que captara su reflejo.

A partir de los tres años, aproximadamente, el espejo se convierte en un amigo. A los niños les encanta lo que ven en él. Esta es la etapa en que aprenden que *tengo un cuerpo*. Eso sí, ese cuerpo aún es un *vestido* ligero: el cuerpo no es quienes son, pero es una forma necesaria para la experiencia humana. Esta es una etapa para probar distintas caras, para hacer poses, para jugar a «¿Dónde está el bebé?» y para inventar bailes graciosos. A Christopher y a Bo les entretiene mucho lo que ven en el espejo. Con frecuencia juegan con su imagen, tal como Peter Pan juega con su sombra.

Experimentar con ser un *yo* es divertido al principio, pero no para siempre. Conforme adoptamos la identidad de un ser separado —un ego— hay un cambio en nuestra psicología. Nos sentimos cohibidos frente al espejo, no nos gustan las cámaras. O anhelamos recibir atención, o la evitamos. Tomamos un desvío y nos salimos del amor para entrar en el temor. Nos empezamos a juzgar a nosotros mismos y perdemos de vista nuestro *rostro original*. La autoimagen que aparece en el espejo está compuesta por juicios: no es tu verdadero yo.

El ave del alma, que es nuestra verdadera naturaleza, todavía canta, pero es difícil escuchar su canto por encima de los alaridos estrepitosos de una autoimagen, o ego, que se siente separada y asustada. La belleza que una vez vimos en el espejo sigue con nosotros, pero ha sido distorsionada por los juicios que emitimos sobre nosotros mismos. Podemos verla de nuevo en el instante en que dejamos de juzgar, pero de mayores juzgar se ha convertido en un hábito con el que nos hemos identificado. Nos hemos convencido a nosotros mismos de que juzgar es ver, cuando la verdad es lo opuesto: solo puedes ver cuando dejas de juzgar.

## **El mito de la ineptitud**

—Mi primer intento de suicidio fue a los nueve años —me confiesa Louise.

—¿Qué pasó? —le pregunto.

—Bueno, obviamente no funcionó —contesta.

—El mundo jamás hubiera conocido a Louise Hay si hubiera sido así —le digo.

—Es verdad —conviene Louise con una sonrisa.

—Entonces, ¿qué pasó?

—Me advirtieron de que no comiera unas moras que había al lado de la colina porque eran venenosas y me moriría. Así que un día, cuando consideraba que todo era horrible, me comí las moras y me acosté para morirme.

Louise y yo estamos sentados frente a un espejo de cuerpo entero en el despacho que tiene en su casa, en San Diego. Estamos compartiendo nuestras historias de la infancia. Fue idea de Louise que lo hiciéramos ante el espejo; de hecho, lo mira fijamente mientras habla. Mantiene contacto visual constante con su reflejo. Me sorprende lo sincera y vulnerable que se permite ser. Habla con voz suave y bondadosa cuando relata su infancia. Sus palabras todavía acarrearán cierta tristeza: está llena de compasión por su ser de nueve años.

—¿Por qué querías matarte? —le pregunto.

—No me sentía digna de ser amada —me responde.

—¿Alguna vez te sentiste digna de ser amada? —le planteo.

—Sí, al principio. Pero todo se vino abajo cuando mis padres se divorciaron. Mi madre se volvió a casar con un hombre que abusó de mí física y sexualmente. Había mucha violencia en nuestro hogar.

—Lo siento mucho, Lulu —le digo.

—El mensaje familiar era «No soy digna de ser amada» —confiesa.

Cuando Louise era adolescente, un vecino la violó y fue sentenciado a dieciséis años de cárcel. Louise dejó su casa a los quince años.

—Lo único que yo quería era que la gente fuera bondadosa —reconoce—, pero yo no tenía idea de cómo ser bondadosa conmigo misma. —Las cosas fueron de mal en peor.— Tenía hambre de amor y fui un imán para el abuso —prosiguió.

Se acostó con cualquiera que fuera amable con ella... Se quedó embarazada pronto. «No podía cuidar a un

bebé, porque tampoco me podía cuidar a mí misma», recuerda.

Cuando llega mi turno de contar mi historia de la infancia, Louise comienza por preguntarme:

—¿Qué es lo que más deseabas cuando eras niño?

Miro con intensidad mi reflejo en el espejo. Mi mente al principio está en blanco. Pronto regresan los recuerdos.

—Deseaba ser visto —le digo, y ella me pregunta qué quiero decir.— Sentía que deseaba que alguien me dijera quién era yo y por qué estaba aquí y que todo iba a estar bien —le explico. Cuando era niño, estaba lleno de asombro y de esas grandes preguntas como: «¿Quién soy?», «¿Qué es real?» y «¿Por qué tengo una vida?».

Cuando era pequeño, continuamente cambiábamos de casa: mi madre quería estar lejos de sus padres, y mi padre siempre estaba ocupado, buscando trabajo. De alguna manera acabamos de vuelta en Winchester (Inglaterra), no muy lejos del hogar de la familia de mi madre. Alquilamos una casita llamada «Honeysuckle Cottage», y tengo muchos recuerdos felices de esa época. Luego, cuando tenía nueve años, nos mudamos al pueblo de Littleton, a una casa llamada «Shadows». Recuerdo haber pensado que era un nombre extraño para una casa.

—¿Tus padres te querían? —me pregunta Louise.

—Sí, sin duda, pero era complicado.

—¿Qué pasó? —quiere saber.

—Mi madre padecía una depresión que iba y venía, y volvía a venir. La depresión siempre llegaba sin previo aviso. A veces se quedaba durante semanas. En algunas de esas ocasiones, ella permanecía en la cama, y nosotros rezábamos para que el medicamento le hiciera efecto. En otras, ingresaba en distintos hospitales mentales, donde siempre intentaba suicidarse —le cuento.

—Y ¿tu padre?

—Él tenía sus propios demonios —le respondo.

Cuando yo tenía unos quince años, descubrimos que mi padre tenía un problema con la bebida. Prometió dejarla... La dejó muchas veces. Finalmente se fue de casa y pasó buena parte de los diez últimos años de su vida sin hogar, durmiendo en albergues. Era una pesadilla vivir con dos padres que sufrían tanto dolor. Los integrantes de la familia Holden se amaron los unos a los otros lo mejor que pudieron, pero ninguno de nosotros por dentro se sentía digno de ser amado. Ninguno de nosotros hubiera podido decir: «Soy digno de ser amado» y creérselo.

«La realidad de tu ser es que eres digno de ser amado.»

LOUISE L. HAY, *Heart Thoughts*

Louise y yo compartimos una filosofía respecto a la naturaleza básica de la gente. Ambos sabemos que la verdad básica respecto a todo el mundo, incluyéndote a ti, es «Soy digno de ser amado». El amor es mucho más que solo un sentimiento, una emoción: el amor es tu verdadera naturaleza, es tu ADN espiritual, el canto de tu corazón, la conciencia de tu alma. Si somos afortunados, cuando somos niños, esta verdad básica, «Soy digno de ser amado», la reflejan nuestros padres, nuestra escuela, nuestra iglesia y nuestras amistades y demás relaciones.

Reflejar es una parte esencial de la niñez. Su propósito más elevado es afirmar la verdad básica de que «Soy digno de ser amado». A través del reflejo afirmativo experimentamos nuestra belleza eterna. Confiamos en quiénes somos y, al crecer, nos convertimos en adultos maduros que son una presencia amorosa en el mundo.

La verdad básica «Soy digno de ser amado» tiene un opuesto, el temor básico: «No soy digno de ser amado». El

temor de no ser digno de ser amado es reforzado por reflejos poco sanos en la niñez. Durante nuestra conversación frente al espejo, Louise me dice:

—Me criaron dos personas que no se sentían dignas de ser amadas. No pudieron enseñarme que yo era digna de ser amada porque ellas mismas no se sentían así.

Los padres necesitan conocer la verdad básica de su propia naturaleza si es que van a ayudar a sus hijos a amarse.

El temor básico «No soy digno de ser amado» no es verdad; solo es una historia. Da la sensación de que es real únicamente porque nos identificamos con él, lo cual evita que disfrutemos de nuestra propia compañía. Nos alejamos de nosotros mismos. Se nos olvida el ave del alma que es nuestra verdadera naturaleza. Y el mundo se convierte en un símbolo de nuestro miedo. Nos asusta mirarnos al espejo. «Ando más deprisa cuando paso frente a espejos», dijo una vez el actor Bill Nighy. El temor a no ser digno de ser amado infecta nuestra psicología, que se llena de juicios que hacemos respecto a nosotros mismos: «Tengo algo que está mal; soy malo; no soy nada».

El temor básico aunado al hábito de juzgarnos a nosotros mismos hace que experimentemos algo que llamo «el mito de la ineptitud». Este se manifiesta en la manera como nos hablamos a nosotros mismos en las siguientes formas:

- «No soy lo suficientemente bueno»
- «No soy lo suficientemente inteligente»
- «No soy lo suficientemente exitoso»
- «No soy lo suficientemente guapo»
- «No soy lo suficientemente fuerte»
- «No soy lo suficientemente interesante»
- «No soy lo suficientemente creativo»

- «No soy lo suficientemente rico»
- «No soy lo suficientemente delgado»
- «No soy lo suficientemente importante».

—Este temor de no ser suficiente lo han experimentado todas las personas con quienes he trabajado —afirma Louise.

El mito de la ineptitud no tiene nada que ver con el ave del alma, nuestra verdadera naturaleza. Es una sensación aprendida de falta de merecimiento. Le pertenece a una autoimagen temporal que interpretamos hasta que se vuelve demasiado dolorosa como para mantenerla. En cierto momento nos ponemos de rodillas y decimos «Quiero sanar mi vida» y «Debe de haber otro camino». Dejamos atrás el mito de la ineptitud cuando estamos dispuestos a aceptar de nuevo la verdad básica «Soy digno de ser amado»

## **El principio del espejo**

—La primera vez que hice trabajo con el espejo, no fue fácil —confiesa Louise.

—¿Qué pasó? —pregunto.

—Busqué defectos. Y ¡encontré bastantes! —responde con una sonrisa.

—¿Como cuáles?

—Bueno, mis cejas no me gustaban, mis labios tampoco, tenía demasiadas arrugas... La lista era larga.

—Debe de haber sido difícil.

—Yo era muy dura conmigo misma en ese momento de mi vida —apunta Louise.

Mi primera experiencia de trabajo con el espejo fue similar a la de Louise. Cuando me miraba al espejo, debía ha-

cer frente a una gran cantidad de juicios. Algunos de ellos tenían que ver con mi apariencia. Recuerdo que no me gustaba mi sonrisa. Quería que fuera distinta, mejor, de alguna manera. «No soy fotogénico», me decía a mí mismo. Los otros juicios eran, incluso, más personales y me condenaban más, cuestiones típicas del mito de la ineptitud como «No soy lo suficientemente exitoso; no soy lo suficientemente talentoso; no he hecho lo suficiente con mi vida; no soy lo suficientemente bueno y jamás lo seré».

—¿Estuviste tentada de dejar de hacer el trabajo con el espejo? —le pregunto a Louise.

—Sí, pero tuve un buen maestro en quien confiaba, y él me ayudó a sentirme segura enfrente del espejo.

—¿Cómo lo hizo?

—Bueno, me hizo notar que el espejo no estaba juzgándome; que era yo quien lo hacía. Por lo tanto, no necesitaba tenerle miedo al espejo.

—Esa es la clave para el trabajo con el espejo —le digo.

—Sí —conviene Louise—. Y también me enseñó que cuando yo me miraba al espejo solo estaba juzgando mi apariencia. Realmente no estaba viéndome a mí misma.

—Así que seguiste adelante con el trabajo con el espejo...

—Sí, y después de un tiempo empecé a notar los pequeños milagros —apunta ella.

—¿Pequeños milagros?

—¡Semáforos en verde y espacios para aparcar! —contesta, con una gran carcajada.

—¿A qué te refieres?

—Bueno, parecía que los semáforos se ponían en verde solo para mí. Y aparecían buenos sitios para aparcar en lugares donde normalmente era imposible. Eso concordaba con el ritmo de la vida: estaba siendo más amable conmigo misma, y la vida iba tornándose más sencilla.

Yo también tuve una buena maestra para el trabajo con



el espejo. ¡Su nombre es Louise Hay! Louise está considerada una pionera en este sentido; de hecho, hace más de cincuenta años que enseña esta práctica por el mundo. «Trabajo con el espejo» es el nombre que utiliza Louise para una serie de ejercicios que se realizan frente al espejo. Estos incluyen meditaciones, afirmaciones y preguntas que se detallan en su programa «Heal Your Life» [Sana tu vida]. Yo uso el trabajo con el espejo con los estudiantes en el «The Happiness Project» [El proyecto de la felicidad] y en mi programa de tres días llamado «Loveability» [Capacidad de ser amado].

«El principio del espejo» es el nombre que le doy al concepto principal que hay detrás del trabajo con el espejo, y es la clave para entender por qué este es tan transformador y sanador. El principio del espejo también te brinda la motivación necesaria para seguir haciendo trabajo con el espejo cuando experimentas resistencia. El principio del espejo te enseña que *tu relación contigo mismo se refleja en tu relación con todos y con todo*.

Por consiguiente, tu relación contigo mismo se refleja en tus relaciones con tu familia y tus amigos, con amantes y con extraños, con figuras de autoridad y rivales, con héroes y villanos. El principio del espejo puede ayudarte a supervisar tu relación contigo mismo en todos los ámbitos de tu vida. Tu relación contigo mismo se refleja, por ejemplo, en tu relación con tu entorno.

- *El tiempo*: buscar tiempo para lo que es importante.
- *El espacio*: disfrutar los regalos de la soledad.
- *El éxito*: escuchar a tu corazón.
- *La felicidad*: seguir tu dicha.
- *La salud*: cuidar tu cuerpo.
- *La creatividad*: cómo de crítico eres contigo mismo.
- *La orientación*: confiar en tu sabiduría interna.

- *La abundancia*: cómo de presente estás.
- *El amor*: cómo de indefenso estás.
- *La espiritualidad*: cómo de abierto estás.

El principio del espejo te muestra cómo sufres y cómo puedes sanar, y cómo te bloqueas a ti mismo y cómo puedes liberarte. Es la clave del amor por uno mismo y también la que se necesita para permitir que la vida te ame. Reconocer cómo funciona el principio del espejo te da la conciencia necesaria para tomar buenas decisiones en tus relaciones, tu trabajo y tu vida en general. Así que, antes de avanzar, miremos más de cerca el principio del espejo.

*La psicología es un espejo.* Tu psicología es un espejo de tu autoimagen. Tu sensación de quién eres influye sobre los pensamientos con los que más te identificas. En otras palabras, piensas como la persona que ves en el espejo.

—Yo antes pensaba que era una víctima del mundo— afirma Louise—, así que mi psicología estaba llena de temor y de escepticismo, y mi actitud era siempre a la defensiva. La vida estaba tratando de amarme, pero yo no podía fiarme; como no me lo creía, tampoco podía ver que era así.

La manera más eficaz de cambiar tu psicología consiste en cambiar primero de opinión respecto a ti mismo.

*El mundo es un espejo.* La percepción es subjetiva, no objetiva. El cerebro, según exponen determinados estudios, recibe entre 10 y 11 miles de millones de bits de información cada segundo. Si intentara procesarlos todos, se le fundiría algún fusible; para evitarlo, filtra la información y nos ofrece unos 2.000 bits de información cada segundo. Tu autoimagen es el filtro. Lo que ves es con lo que te identificas. *No vemos las cosas como son, sino como somos nosotros.* Y así es como nos relacionamos con el mundo, como si fuera el infierno o el cielo, un suplicio o un regalo, una

prisión o un aula, un campo de batalla o un jardín, una casa para trabajar o un patio para jugar, una pesadilla o un teatro, etcétera.

*Las relaciones son un espejo.* Cuando nos conocemos los unos a los otros, también nos conocemos a nosotros mismos. Descubrimos que somos distintos en algunos sentidos, pero también iguales en la mayoría de ellos. Lo que traes contigo a una relación es lo que experimentas, y lo que retienes puede ser lo que está faltando. A veces le brindamos al otro la verdad básica «Soy digno de ser amado», y en otras ocasiones proyectamos el temor básico «No soy digno de ser amado». Mientras menos te ames, haces que amarte sea más difícil para los demás. Mientras más te ames, más reconoces cuánto te aman.

*La vida es un espejo.* «Cuando crecemos, tendemos a recrear el entorno emocional de nuestra vida temprana en el hogar», escribió Louise en su *You Can Heal Your Life Companion Book* [libro complementario de *Usted puede sanar su vida*]. «También tendemos a recrear en nuestras relaciones personales aquellas que tuvimos con nuestra madre y nuestro padre.» Tu vida es una expresión de quien piensas que eres. Refleja tus valores, tu ética y tus decisiones. Demuestra tus pensamientos. Refleja lo que crees merecer o no merecer, a quién culpas y por qué te responsabilizas.

El principio del espejo te da la clave para experimentar «pequeños milagros» en tu vida. El principio se resume con gran belleza en *A Course in Miracles* [Un curso de milagros]: «La percepción es un espejo, no un hecho. Y lo que miro es mi estado de ánimo, reflejado hacia fuera». El texto después dice:

La proyección crea la percepción.  
El mundo que ves es lo que tú le diste,  
nada más que eso.

Pero aunque no sea más que eso, no es menos.  
Por lo tanto, para ti es importante.  
Es el testigo de tu estado de ánimo,  
la imagen externa de una situación interna.  
Conforme el hombre piensa, percibe.  
Por consiguiente, no busques cambiar el mundo,  
sino que elige cambiar tu opinión con respecto al mundo.

## El milagro del amor por uno mismo

«En mi cuarto tengo un espejo, y lo llamo mi espejo mágico. Dentro de este espejo está quien definitivamente es mi mejor amiga.»

LOUISE HAY, *Adventures of Lulu* [Aventuras de Lulu]

—El trabajo con el espejo no me resultó fácil al principio —confiesa Louise a una sala abarrotada durante mi seminario de cinco días «Coaching Happiness» [Entrenar la felicidad]—. Las palabras que más me costaba decir eran «Te amo, Louise». Vertí muchas lágrimas y requirió mucha práctica. Tuve que respirar y hacer frente a mi resistencia cada vez que me decía «Te amo» a mí misma. Pero seguí adelante y me alegra haberlo hecho, porque el trabajo con el espejo ha transformado mi vida.

Hay ciento cincuenta personas en el seminario, y están escuchando con gran atención cada una de las palabras de Louise. Entre los asistentes hay muchos psicólogos, terapeutas y *coaches* que usan el trabajo con el espejo tanto personal como profesionalmente. Louise, en principio, asistió al seminario como una más, para su propio aprendizaje. Sin embargo, cuando llegamos al módulo sobre trabajo con el espejo, no pude desaprovechar la oportunidad de

pedirle que hablara con nosotros y, afortunadamente para todos, aceptó encantada.

Louise nos habla acerca de un descubrimiento temprano que tuvo con el trabajo con el espejo.

—Un día, decidí probar un pequeño ejercicio —cuenta—. Me miré al espejo y me dije a mí misma: «Soy hermosa y todo el mundo me ama». Por supuesto, al principio no me lo creí, pero fui paciente conmigo misma y pronto me resultó más fácil. Luego, durante el resto del día, sin importar adonde fuera, me decía a mí misma: «Soy hermosa y todo el mundo me ama», lo que dibujó una sonrisa en mi rostro. Fue sorprendente cómo reaccionó la gente ante mí: todo el mundo fue muy amable. Ese día experimenté un milagro, un milagro de amor por uno mismo.

Louise está bien encarrilada, así que aprovecho esta oportunidad para preguntarle acerca del propósito del trabajo con el espejo. Nuestra conversación fue grabada. Esto es lo que dijo Louise:

—El verdadero propósito del trabajo con el espejo es dejar de juzgarte a ti mismo y ver quién eres en realidad. Cuando insistes en el trabajo con el espejo, logras ver al hermoso *TÚ* de manera plenamente consciente, sin juzgar, criticar o comparar. Logras decir: «Hola, chico, estoy contigo hoy». Y te conviertes en un verdadero amigo de ti mismo.

La respuesta de Louise me recuerda la antigua práctica sufí llamada *besar al Amigo*. Amigo se escribe con A mayúscula porque se refiere a tu Ser Incondicional, al ave del alma que está compuesta de amor y que te ama muchísimo. Durante la práctica de *besar al Amigo*, llevas tu ego, tu autoimagen, hasta el Amigo y te permites experimentar la verdad básica «Soy digno de ser amado». Este encuentro limpia todas las percepciones erróneas respecto a quién

eres. Te permite desprenderte de los juicios, las críticas y las comparaciones.

Cuando enseñé el principio del espejo comparto un poema titulado «Love after Love» [Amor tras amor], de Derek Walcott. Es un bello poema acerca del amor por uno mismo que identifica el drama que existe entre la verdad básica del Ser Incondicionado («Soy digno de ser amado») y el temor básico del ego («No soy digno de ser amado»). Walcott describe el Ser Incondicionado como «el extraño que era tu ser» y «quien te conoce como a la palma de su mano» y «quien te ha amado toda tu vida». Nos anima a permitir que nuestro Ser Incondicionado se vuelva amigo de nuestro ego, que está lleno de temor y de juicios. «Arranca tu propia imagen del espejo —escribe—. Siéntate. Disfruta tu vida como si fuera un banquete.»

Louise acepta responder preguntas del grupo. La primera tiene que ver con los errores comunes que la gente comete al hacer trabajo con el espejo. «¡No hacer trabajo con el espejo es el error más grande! —sentencia Louise—. Son demasiadas las personas que no hacen trabajo con el espejo porque desde antes de probarlo piensan que no va a funcionar.» «Una vez que la gente empieza, a veces la desaniman los juicios respecto a sí misma que le toca presenciar», señala. «Los defectos que ves no son la realidad de tu ser —aclara—. Cuando juzgas, ves efectos. Cuando amas, ves tu esencia.»

La siguiente pregunta es respecto a bloqueos comunes al realizar trabajo con el espejo. «El trabajo con el espejo no sirve en la teoría; solo sirve en la práctica», asegura ella. En otras palabras, la clave del trabajo con el espejo es hacerlo y ser constante con ello. Cuando le preguntan si todavía hay días en los que se le hace muy difícil mirarse al espejo, responde: «Sí, y en esos días me aseguro de quedarme frente al espejo hasta que me siento mejor». No sale

por la puerta hasta que siente que está en un punto más amoroso, nos dice. Después de todo, el mundo refleja la forma en la que nos sentimos con respecto a nosotros mismos.

Louise y yo rematamos nuestra sesión juntos con una pregunta más. Esta vez le pregunto cuál ha sido el regalo más grande que ha obtenido al hacer trabajo con el espejo. Comparte cómo el trabajo le enseñó a amarse a sí misma y cómo aceleró su proceso de sanación cuando tuvo cáncer de vagina ya hace casi cuarenta años. «El amor es la cura milagrosa —asegura—, y cuando estás dispuesto a amarte más, cada área de tu vida funciona mejor.» Con ese pensamiento, Louise se retira, y se despide con su habitual: «Recuerda, la vida te ama».

### **Práctica 1: *Permitir que la vida te ame***

«Ámate tanto como puedas, y todo en la vida reflejará este amor y te lo devolverá.»

LOUISE HAY, *Usted puede sanar su vida*

Louise y yo salimos a cenar a Mr. A's, uno de sus restaurantes favoritos en la localidad. Estamos disfrutando de una comida excelente, un buen vino de Borgoña y una vista panorámica de San Diego. He volado hasta aquí desde Londres para otra ronda de conversaciones a fin de escribir este libro. Ambos estamos emocionados y agradecidos por trabajar juntos. Durante la cena, le doy un regalo: es un espejo de bolsillo de plata que lleva grabada la frase «La vida te ama». Louise sonrío. Abre el estuche y mira al espejo. «¡Hola, Lulu! —saluda en voz alta—. Recuerda siempre que la vida te ama y que la vida quiere lo mejor para ti. Todo está bien.» Hace una pausa durante unos segundos y me entrega el espejo. «Ahora te toca a ti, joven» dice, y sus ojos brillan.

La primera práctica espiritual que Louise y yo hemos creado para ti combina el amor por uno mismo y el trabajo con el espejo. Esta práctica se compone de dos partes. Realizarla lleva unos quince minutos, y los beneficios durarán toda la vida. El único equipo que necesitas es un espejo. Cualquier espejo sirve, pero debe estar bien limpio; asegúrate de que así sea antes de empezar. Estás a punto de conocer a la persona más importante en tu vida. Recuerda que tu relación con esta persona (es decir, *contigo*) influye en tu relación con todos y con todo.

¡Comencemos! Asegúrate de estar sentado cómodamente. Mira al espejo. Inhala profundamente, dite a ti mismo «La vida te ama» y luego exhala. ¡Es bueno seguir respirando! Repítelo diez veces. Fíjate cada vez en tu respuesta. Presta atención a los tres lenguajes de la respuesta: sensación (mensajes corporales), sentimientos (pensamientos del corazón) y pensamientos (comentarios mentales).

Recomendamos que anotes tus respuestas en un diario. Louise y yo lo hicimos para controlar nuestro progreso. Las sensaciones pueden incluir tensión alrededor del corazón, tirantez en el rostro, reblandecimiento alrededor de los ojos, ligereza del ser. Los sentimientos pueden incluir tristeza y pesar, esperanza y felicidad. Los pensamientos pueden incluir comentarios como «No puedo hacer esto» y «Esto no está funcionando». Por favor, no juzgues tus respuestas, dado que no hay respuestas correctas. Y no trates de ser positivo; sé sincero.

Nota que la frase «La vida te ama» solo tiene cuatro palabras. No hay otras palabras. No es «La vida te ama porque...». Por ejemplo, «porque soy buena persona o porque trabajo mucho o porque me acaban de conceder un aumento de sueldo o porque ganó mi equipo de fútbol». Igualmente, no es «La vida te amará si...». Por ejemplo, «si adelgazo diez kilos o si supero este cáncer o si encuentro



novia». «La vida te ama» tiene que ver con el amor incondicional.

Tras completar diez rondas de la afirmación «La vida te ama», te invitamos a mirarte al espejo y decirte a ti mismo esta afirmación: «Estoy dispuesto a permitir que la vida me ame hoy». Una vez más, fíjate en tus respuestas. Y acuérdate de respirar. Repite esta afirmación hasta que sientas sensaciones cómodas en tu cuerpo, sentimientos ligeros en tu corazón y comentarios alegres en tus pensamientos. La disposición es la clave: con disposición, todas las cosas son posibles.

—Por favor, anima a la gente a ser muy bondadosa consigo misma cuando realice esta práctica —me ruega Louise, mientras tomo notas para este capítulo—. Sé que el trabajo con el espejo al principio puede suponer una gran confrontación. Revela tu temor más básico y tus juicios sobre ti mismo más terribles. Pero si sigues mirando al espejo, empezarás a ver a través de sus juicios y verás quién eres en realidad. Tu actitud ante el trabajo con el espejo —continúa— es la clave del éxito. Es importante que lo tomes a la ligera y que seas juguetón. Si te ayuda, prefiero que dejes de llamarlo «trabajo con el espejo» y que lo llames «juego con el espejo».

Louise y yo queremos que realices esta práctica espiritual todos los días durante siete días consecutivos. Y queremos que empieces hoy. Hacerlo mañana no será más fácil que hacerlo hoy. «Por experiencia propia sé que cualquier excusa que tenga hoy también voy a tenerla mañana», me dice Louise. Recuerda, el trabajo con el espejo no funciona en la teoría, funciona con la práctica. No es necesario que te guste este ejercicio ni necesitas estar de acuerdo con él, lo único que pedimos es que lo hagas. Y se irá volviendo más fácil. Cualquier incomodidad o resistencia que experimentes se disolverá si le haces frente con amor

y aceptación. Si quieres, puedes hacer este ejercicio con apoyo de un amigo o un *coach* en quien confíes.

La verdadera meta de esta primera práctica espiritual es ayudarte a alinearte de manera consciente con la verdad básica «Soy digno de ser amado». Cuando te sientes digno de ser amado, experimentas un mundo que te ama. Recuerda, el mundo es un espejo. No hay ninguna diferencia real entre decirte a ti mismo «Te amo» y «La vida te ama»: es el mismo amor. Cuando permites que la vida te ame, te sientes digno de ser amado; y cuando te sientes digno de ser amado, permites que la vida te ame. Ahora estás listo para ser quien realmente eres.

Por favor, tenlo en cuenta: esta práctica no tiene nada que ver con volverte digno de ser amado; *ya* eres digno de ser amado. Eres una expresión sagrada del amor *ahora*. No tiene que ver con volverte merecedor; *ya* eres merecedor. No tiene que ver con mejorarte a ti mismo, sino con aceptarte a ti mismo. No tiene que ver con cambiarte a ti mismo, sino con cambiar de opinión con respecto a ti mismo. Y no tiene que ver con reinventarte, sino con ser, incluso, más como tu yo verdadero.

Cerramos el Capítulo 1 con una oración que escribí y que frecuentemente comparto durante mis seminarios. Se llama la *Oración del amor*. Creemos que resume el espíritu del amor y la aceptación, que es de lo que se trata este capítulo.

Amado,

No puedes juzgarte a ti mismo y saber quién eres.

La verdad sobre ti no puede ser juzgada.

Deja tus juicios de lado, entonces,  
durante un dulce momento sagrado,  
y permíteme enseñarte  
algo maravilloso.

Mira cómo es ser tú  
cuando dejas de juzgarte a ti mismo.  
Lo que juzgas es solo una imagen.  
Tras el último juicio,  
te volverás a conocer a ti mismo.  
El amor aparecerá en tu propio espejo.  
Para darte la bienvenida como si fuera tu amigo.  
Pues eres digno de ser amado.  
Y estás hecho  
de amor.