

## Prólogo

Encontrarás muchísima información en este libro. No pienses que has de asimilarla toda de una vez. Habrá ciertas ideas que atraerán tu atención antes que otras. Trabaja con ellas primero. Si digo algo con lo que no estás de acuerdo, sencillamente pásalo por alto, no lo tengas en cuenta. Si de todo el libro sacas una sola buena idea que te sirva para mejorar la calidad de tu vida, me sentiré completamente satisfecha por haberlo escrito.

A medida que leas te darás cuenta de que empleo palabras y expresiones tales como Poder, Poder Superior, Poder Universal, Inteligencia, Mente Infinita, Dios, Sabiduría Interior, etcétera. Lo hago con la intención de demostrarte que no hay ningún límite para escoger el nombre que quieras dar a ese Poder que dirige el Universo y que también se encuentra dentro de ti. Si algún nombre te molesta o te produce turbación, utiliza otro que te parezca más adecuado. Muchas veces en mi vida he tachado palabras o nombres que no me gustaban cuando leía un libro, y escribía otros que me gustaban más. Tú puedes hacer lo mismo.

También notarás que hay dos palabras que escribo de forma diferente a la corriente. *Mal-estar* se escribe normalmente *malestar*, y significa cualquier cosa que no está en armonía con uno mismo o con nuestro entorno. SIDA lo escribo con letras minúsculas, *sida*, para disminuir el poder de la palabra, y por lo tanto de la enfermedad o mal-estar. El primero en sugerir esta idea fue el reverendo Stephan Pieters. En la editorial Hay House nos hemos suscritos a ella de todo corazón, y recomendamos encarecidamente a los demás que también lo hagan.

*El poder está dentro de ti* es la continuación de *Usted puede sanar su vida*; en el tiempo que ha pasado desde que escribiera este libro se me han revelado nuevas ideas. Deseo compartirlas con todas las personas que me han escrito solicitando mayor información. Hay una cosa de la que me parece importante tener conciencia: el Poder que todos buscamos «fuera» está también dentro de nosotros, fácilmente accesible, a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva. Que este libro te revele todo el poder que verdaderamente posees.

## Introducción

Yo no soy sanadora. No sano a nadie. El concepto que tengo de mí misma es el de un peldaño en la senda del autodescubrimiento. Creo un espacio en donde las personas pueden aprender lo increíblemente maravillosas que son, enseñándoles a amarse a sí mismas. Soy una persona que apoya a otras. Les ayudo a hacerse cargo de su vida. Les ayudo a descubrir sus propios poderes, su sabiduría y su fortaleza interiores. Les ayudo a quitar las barreras y obstrucciones que obstaculizan su camino, de modo que puedan amarse a sí mismas sean cuales fueren sus circunstancias o las situaciones en que se encuentren. Esto no quiere decir que no vayamos a tener problemas nunca, sino que lo importante es la forma en que reaccionemos ante ellos.

Después de años de asesorar a mis clientes y de dirigir cientos de seminarios o talleres y programas intensivos de preparación, a lo largo y ancho de los Estados Unidos y del mundo, he descubierto que sólo hay una cosa que sana todo problema: amarse a uno mismo. Cuando comenzamos a amarnos a nosotros mismos cada día más, es sor-

prendente cómo mejora nuestra vida. Nos sentimos mejor, encontramos los trabajos que deseamos y obtenemos el dinero que necesitamos. En cuanto a las relaciones, o bien mejoran, o las negativas se disuelven e iniciamos otras nuevas. Como se puede ver, es una premisa muy sencilla: ámate a ti mismo. Se me ha criticado por ser demasiado simplista, y yo he descubierto que las cosas simples son generalmente las más profundas.

Alguien me dijo no hace mucho: «Me has hecho el regalo más maravilloso. Me has hecho el regalo de mí mismo». Somos tantos los que nos escondemos de nosotros mismos y ni siquiera sabemos quiénes somos... No sabemos lo que sentimos, no sabemos lo que deseamos. La vida es un viaje de autodescubrimiento. Yo creo que la iluminación es entrar en nuestro interior y ver quiénes y qué somos realmente, y saber que tenemos la capacidad de cambiar para mejor, amándonos y cuidando de nosotros mismos. No es egoísmo. Esto nos limpia, nos despeja de tal forma que podemos amarnos a nosotros mismos lo suficiente para amar a los demás. Ciertamente que podemos ayudar al planeta si procedemos de un espacio lleno de amor y de alegría y basado en lo individual.

Con frecuencia se llama Amor al poder que ha creado este increíble Universo: «Dios es amor». Muchas veces hemos escuchado la afirmación: «El amor hace girar el mundo». Es absolutamente cierto. El amor es el elemento amalgamador que mantiene todo el Universo unido.

Para mí, el amor es un aprecio profundo. Cuando hablo de amarnos a nosotros mismos, quiero decir tener un profundo aprecio por quienes somos, aceptar los diferentes aspectos de nosotros mismos, nuestras pequeñas rarezas, los desconciertos, las cosas que tal vez no hacemos del

todo bien, y también nuestras maravillosas cualidades; aceptar todo el lote con amor, sin condiciones.

Por desgracia, muchos de nosotros no queremos amarnos hasta que perdamos peso, encontremos el empleo ideal o consigamos un aumento de sueldo, o novio o novia, o lo que sea. Con mucha frecuencia ponemos condiciones a nuestro amor. Pero podemos cambiar. Podemos amarnos tal como somos, ¡ahora mismo!

También falta amor en nuestro planeta en su conjunto. Yo creo que nuestro planeta tiene un mal-estar llamado sida, y cada día muere más y más gente. Este reto físico nos ofrece la oportunidad de superar barreras, de ir más allá de los valores morales y las diferencias religiosas o políticas, y de abrir nuestro corazón. Cuantos más seamos los que logremos hacerlo, con mayor rapidez encontraremos las respuestas.

Estamos en medio de un enorme cambio individual y mundial. Pienso que todos los que vivimos en esta época hemos escogido estar aquí para contribuir a este cambio, para promoverlo y transformar el mundo desde el antiguo estilo de vida a una existencia más amorosa y pacífica. En la Era de Piscis buscábamos a nuestro salvador «fuera»: «Sálvame. Sálvame. Cuida de mí, por favor». Ahora, en la Era de Acuario, estamos aprendiendo a buscar a nuestro salvador en nuestro interior. Nosotros somos el poder que hemos andado buscando. Nosotros estamos a cargo de nuestra vida.

Si no estamos dispuestos a amarnos a nosotros mismos hoy, tampoco nos vamos a amar mañana, porque cualquiera que sea la disculpa que tengamos hoy, la seguiremos teniendo mañana. Es posible que dentro de veinte años sigamos teniendo la misma disculpa, e incluso que dejemos

esta vida aferrados a ella. Hoy es el día en que podemos amarnos totalmente y sin ninguna expectativa.

Deseo contribuir a crear un mundo en donde estemos a salvo para amarnos mutuamente, con confianza, donde podamos expresarnos tal como somos y ser amados y aceptados por la gente que nos rodea sin juicios, críticas ni prejuicios. El amor comienza por casa. La Biblia dice: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Demasiado a menudo olvidamos la segunda parte: «como a ti mismo». No podemos amar realmente a nadie a no ser que nos amemos primero a nosotros mismos. El amor a nosotros mismos es el regalo más importante que podemos ofrecernos, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño y tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona. Si hubiera paz interior, no habría guerras, ni delincuentes, ni terroristas ni personas sin hogar. No habría enfermedades, ni mal-estares, ni sida, ni cáncer, ni pobreza ni hambre. Por lo tanto, ésta es para mí la receta para la paz mundial: que haya paz en nuestro interior. Paz, comprensión, entendimiento, perdón y, por encima de todo, amor. Dentro de nosotros tenemos el poder para efectuar estos cambios.

El amor es algo que podemos escoger, de la misma forma que escogemos la ira, el odio o la tristeza. Podemos optar por el amor. Esta opción se encuentra siempre en nuestro interior. Comencemos ahora mismo, en este momento, a escoger el amor. Es la fuerza más potente que existe.

La información que aparece en este libro, que ha formado parte de mis charlas durante los últimos cinco años, es sólo un paso más en la senda de tu autodescubrimiento, una oportunidad de saber un poco más sobre ti y de comprender el potencial que te pertenece por derecho propio. Tienes la oportunidad de amarte más de modo que formes

parte del increíble universo del amor. El amor comienza en nuestro corazón, comienza por nosotros mismos. Permite que tu amor contribuya a la curación de nuestro planeta.

LOUISE L. HAY  
Enero de 1991





Primera parte

# Toma de conciencia

*Cuando ensanchamos nuestra forma  
de pensar y nuestras creencias,  
nuestro amor fluye libremente.  
Cuando nos contraemos, nos  
bloqueamos y aislamos.*



# 1

## El poder interior

*Mientras más conectes con el Poder que hay dentro de ti, más libre estarás en todos los ámbitos de tu vida.*

¿Quiénes somos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué creencias tenemos sobre la vida? Durante miles de años, encontrar las respuestas a estos interrogantes nos ha exigido «volvernos hacia dentro». Pero, ¿qué significa eso?

Yo creo que hay un Poder en el interior de cada uno de nosotros capaz de orientarnos amorosamente hacia la salud perfecta, las relaciones perfectas, la profesión perfecta, y que nos puede ofrecer prosperidad de todo tipo. Para obtener estas cosas, primero tenemos que creer que son posibles. El segundo paso es estar dispuestos a «aflojar» las pautas o hábitos que nos crean situaciones que decimos que no deseamos. ¿Cómo? Entrando dentro de nosotros y llamando a nuestro Poder Interior, que sabe lo que nos conviene. Si estamos dispuestos a volvernos hacia ese Poder que lle-

vamos dentro, que nos ama y nos sustenta, lograremos que nuestra vida sea próspera y esté llena de amor.

Pienso que nuestra mente está conectada con la Mente Única e Infinita; por lo tanto, todo el conocimiento y toda la sabiduría están siempre a nuestra disposición. Estamos conectados a esta Mente Infinita, a este Poder Universal que nos ha creado, por medio de una chispa de luz que hay dentro de nosotros: nuestro Yo Superior o Poder interior. El Poder Universal ama a todas sus creaciones. Su objetivo es el bien y lo dirige todo en nuestra vida. No sabe odiar ni mentir ni castigar. Es puro amor, libertad, entendimiento y comprensión. Es importante que nos volvamos hacia nuestro Yo Superior porque por medio de él recibimos nuestro bien.

Es preciso que comprendamos que podemos emplear este Poder de cualquier forma. Si elegimos vivir en el pasado y recordar continuamente todas las situaciones y circunstancias negativas que hemos experimentado, entonces nos estancaremos. Si tomamos la decisión consciente de no ser víctimas del pasado y de emprender la tarea de crearnos una vida nueva, contaremos con el apoyo de este Poder interior y empezaremos a tener experiencias nuevas y más felices. Yo no creo que existan dos poderes. Creo que existe Un Espíritu Infinito. Es demasiado fácil echar la culpa al demonio o a «ellos». En realidad sólo somos nosotros: o empleamos sabiamente el poder que poseemos o lo empleamos equivocadamente. ¿Tenemos al demonio en nuestro corazón? ¿Condenamos a los demás por ser diferentes de nosotros? ¿Qué es lo que escogemos?

### *¿Responsabilidad o culpa?*

También creo que con nuestros pensamientos y sentimientos contribuimos a crear una situación, buena o mala, de nuestra vida. Nuestros pensamientos crean nuestros sentimientos, y vivimos de acuerdo con esos sentimientos y creencias. Esto no quiere decir que seamos culpables de las cosas que van mal en nuestra vida. Ser responsables es muy diferente de sentirnos culpables o culpar a otras personas.

Cuando hablo de responsabilidad, me refiero al hecho de tener poder. Si echamos la culpa de lo que nos pasa a alguien o algo externo, estamos regalando nuestro poder. La responsabilidad nos da el poder de efectuar cambios en nuestra vida. Si escogemos el papel de víctima, lo que hacemos es usar nuestro poder personal para ser impotentes. Pero si decidimos aceptar nuestra responsabilidad, entonces no perdemos el tiempo en culpar a los demás o a algo «exterior». Algunas personas se sienten culpables de crearse enfermedades, pobreza o problemas. Eligen interpretar la responsabilidad como culpa. (Algunas personas de los medios informativos llaman a esto «Culpa de la Nueva Era».) Se sienten culpables porque creen que en cierta forma han fracasado. Pero es que de un modo u otro suelen verlo todo como una cuestión de culpa, porque ésta es una forma más de convencerse de que son unas malas personas. No es eso lo que yo quiero decir.

Si podemos servirnos de nuestros problemas y enfermedades como de oportunidades para pensar cómo podemos cambiar nuestra vida, tenemos poder. Muchas personas que han pasado por enfermedades terribles dicen que eso fue lo más maravilloso que hubiera podido sucederles porque les dio la oportunidad de reemprender su vida de forma dife-

rente. En cambio, hay muchas otras que van por ahí diciendo: «Soy una víctima, ¡ay de mí! Por favor, doctor, póngame bien». Creo que a estas personas les resultará muy difícil ponerse bien o simplemente afrontar sus problemas.

*La responsabilidad es nuestra capacidad de reaccionar ante una situación.* Siempre tenemos una opción. Esto no significa negar lo que somos y lo que tenemos en nuestra vida. Simplemente significa que podemos reconocer que hemos contribuido a estar donde estamos. Aceptando la responsabilidad tenemos el poder de cambiar. Podemos decir: «¿Qué puedo hacer para que esto sea diferente?». Es preciso entender que todos tenemos poder personal «en todo momento». Depende de cómo lo usemos.



Muchos de nosotros comenzamos a comprender ahora que provenimos de hogares problemáticos. Cargamos con muchísimos sentimientos negativos sobre nosotros mismos y nuestra relación con la vida. Mi infancia estuvo plagada de violencia, incluidos los abusos sexuales. Estaba hambrienta de amor y afecto y no tenía la más mínima autoestima. Incluso después de haber abandonado mi casa a los 15 años, continué sufriendo malos tratos de muchos tipos. Aún no había comprendido que esas pautas de pensamientos y sentimientos que había aprendido de muy pequeña eran lo que atraía hacia mí esos malos tratos.

Los niños suelen ser sensibles a la atmósfera mental de los adultos que les rodean. De modo que a edad muy temprana yo aprendí lo que eran el temor y los malos tratos, y cuando crecí continué recreando estas experiencias.

Ciertamente no sabía que tenía el poder de cambiarlas. Era despiadadamente cruel conmigo misma porque creía que la falta de amor y de afecto que sufría significaba que yo era una mala persona.

Todos los acontecimientos que has experimentado en tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y creencias. No mires hacia atrás con vergüenza. Mira el pasado como parte de la riqueza y plenitud de tu vida. Sin esa riqueza y esa plenitud no estarías aquí hoy. No hay ningún motivo para castigarte por no haberlo hecho mejor. Lo hiciste todo tan bien como pudiste. Libera el pasado con amor y agrádecele que te haya conducido a este nuevo conocimiento.

El pasado sólo existe en nuestra mente y en la forma en que elegimos verlo mentalmente. *Este* es el momento que estamos viviendo. *Este* es el momento que estamos sintiendo. *Este* es el momento que estamos experimentando. Lo que hacemos en este mismo instante es colocar los cimientos para el mañana. De modo que *este* es el momento de tomar la decisión. Nada podemos hacer mañana, ni tampoco ayer. Sólo podemos hacerlo hoy. Lo que importa es lo que elegimos pensar, creer y decir en este mismo momento.

Cuando comenzamos a responsabilizarnos conscientemente de nuestros pensamientos y palabras, entonces tenemos los instrumentos que podemos utilizar. Sé que esto parece muy sencillo, pero recuerda que la efectividad del poder está siempre en el momento presente.



Es importante que comprendas que no es tu mente quien está al mando. Eres tú quien gobierna tu mente. El Yo Superior tiene el mando. Puedes abandonar tus antiguas ideas. Cuando tu vieja forma de pensar intente regresar diciendo: «Es muy difícil cambiar», tú tienes que asumir el mando. Dile a tu mente: «Ahora elijo creer que me resulta fácil efectuar cambios. Es posible que tengas que conversar bastantes veces con tu mente para que reconozca y acepte que eres tú quien dirige, y que hablas en serio.

Imagínate que tus pensamientos son como gotas de agua. Un pensamiento, como una gota de agua, no es gran cosa. Cuando se repite una y otra vez, primero notas una mancha en la alfombra, después ya hay un pequeño charco, seguidamente una laguna, y a medida que los pensamientos continúan, se pueden transformar en un lago y finalmente en un océano. ¿Qué tipo de océano deseas crear? ¿Un océano contaminado y tóxico en el que no te puedas bañar? ¿O uno de aguas azules y cristalinas que te invite a disfrutar de su frescura?

—No puedo evitar pensar esto —suele decirme mucha gente.

—Sí que puedes —contesto yo invariablemente.

Recuerda, ¿cuántas veces te has negado a aceptar un pensamiento positivo? Sólo tienes que decirle a tu mente que ahora sí vas a aceptarlo. Decídate a dejar de pensar de forma negativa. Con esto no quiero decir que tengas que luchar contra tus pensamientos cuando deseas cambiar cosas. Si surge un pensamiento negativo, dile sencillamente: «Gracias por participar». De esta forma no lo niegas ni tampoco le cedés tu poder. Habla contigo mismo: di que ya no estás dispuesto a tragarte la negatividad, que deseas crearte otra forma de pensar. Y repito, no es necesario que



luches contra tus pensamientos negativos. Date por enterado de su presencia y continúa adelante dejándolos atrás. No te ahogues en el mar de tu propia negatividad cuando puedes nadar en el océano de la vida.



Has sido creado para ser una expresión maravillosa y amorosa de la vida. La vida está esperando que te abras a ella y te sientas digno del bien que te tiene reservado. La sabiduría y la inteligencia del Universo son tuyas para que las utilices. La vida está ahí para apoyarte. Ten la seguridad de que tu poder interior está a tu disposición.

Cuando se siente temor, va muy bien prestar atención a la respiración, al aliento que entra y sale de nuestro cuerpo. Ese aire, la substancia más preciosa de la vida, se nos da con liberalidad. Tenemos el suficiente para que nos dure tanto tiempo como vivamos. Aceptamos esa preciosa substancia casi sin pensar, y sin embargo dudamos de que la vida satisfaga nuestras otras necesidades. Ha llegado el momento de que conozcas tu propio poder y sepas qué es capaz de hacer. Entra a tu interior y descubre quién eres.



Todos tenemos opiniones diferentes. Tú tienes derecho a tener la tuya y yo tengo derecho a tener la mía. Suceda lo que suceda en el mundo, lo único que podemos hacer es lo que va bien para nosotros mismos. Es preciso que te comuniques con tu guía interior, porque es la sabiduría que

conoce las respuestas adecuadas para ti. No es fácil escucharnos a nosotros mismos cuando los amigos y familiares nos dicen lo que hemos de hacer. Sin embargo, las respuestas a todos los interrogantes que se te van a plantear en tu vida están ahora mismo en tu interior.

Cada vez que dices «No sé», cierras la puerta a tu sabiduría interior. Los mensajes que recibes de tu Yo Superior son positivos y te fortalecen. Si recibes mensajes negativos, quiere decir que actúas desde tu ego y en un plano mental humano, e incluso tal vez desde tu imaginación, aunque con frecuencia los mensajes positivos nos llegan a través de la imaginación y los sueños.

Apóyate tomando las decisiones que te convienen. En caso de duda, pregúntate: «¿Esta decisión está inspirada por el amor a mí mismo? ¿Me conviene en estos momentos?». Es posible que después, un día, una semana o un mes más tarde, tomes otra decisión. Pero hazte estas preguntas en cada momento.



A medida que aprendemos a amarnos a nosotros mismos y a confiar en nuestro Poder Superior, nos convertimos en cocreadores con el Espíritu Infinito de un mundo benévolo y amante. Nuestro amor por nosotros mismos nos hace pasar de ser víctimas a ser triunfadores, y atraemos experiencias maravillosas. ¿Te has fijado que las personas que se sienten a gusto consigo mismas son naturalmente atractivas? Suelen tener cierta característica, un algo que es sencillamente maravilloso. Se sienten felices con su vida. Las cosas les resultan fáciles; no necesitan esforzarse por lograr nada.

Hace bastante tiempo aprendí que soy una con la Presencia y el Poder de Dios. Sé que la sabiduría y el entendimiento del Espíritu residen en mi interior y que estoy, por lo tanto, divinamente guiada en mi trato con las demás personas del planeta. Así como las estrellas y los planetas están en su órbita perfecta, así también yo estoy en el orden divino correcto. Puede que no lo entienda todo con mi mente humana limitada; pero en el plano cósmico, sé que estoy en el lugar correcto, en el momento correcto, haciendo lo que es correcto. Mi experiencia actual es un pedazo hacia nuevos conocimientos y oportunidades.

¿Quién eres? ¿Qué has venido a aprender aquí? ¿Qué has venido a enseñar? Todos tenemos un motivo único. Somos mucho más que nuestra personalidad, nuestros problemas, nuestros temores y enfermedades. Somos muchísimo más que nuestro cuerpo. Todos estamos conectados con los demás seres del planeta y con toda la vida. Todos somos espíritu, luz, energía, vibración y amor; todos tenemos el poder de vivir nuestra vida con finalidad y sentido.