

LISE BOURBEAU

ESCUCHA TU CUERPO

Versión hombre



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

ESCUCHA TU CUERPO. VERSIÓN HOMBRE
Lise Bourbeau

Título original: *Écoute ton corps. Version homme*

1.ª edición: junio de 2022

Traducción: *Juli Peradejordi*
Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editorials, S. L.*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Lise Bourbeau y Jean-Pierre Gagnon
(Reservados todos los derechos)
© 2022, Editorial OB STARE, S. L. U.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-12-6
Depósito Legal: TF-284-2022

Impreso en SAGRAFIC
Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	7
Prefacio	9
Prólogo	13
Primera parte. Las grandes leyes de la vida.	19
Capítulo 1. El objetivo primordial de todo ser humano	21
Capítulo 2. Mente consciente/ mente subconsciente / mente superconsciente	31
Capítulo 3. Compromiso y responsabilidad	41
Capítulo 4. Amor y posesión	51
Capítulo 5. La gran ley de causa y efecto	63
Capítulo 6. Cortar las ataduras/ el perdón	69
Capítulo 7. La fe/ la oración	79
Capítulo 8. La energía	89
Segunda parte. A la escucha de tu cuerpo mental.	99
Capítulo 9. Ego y orgullo	101
Capítulo 10. El bien y el mal	113
Capítulo 11. Los falsos maestros	123
Capítulo 12. Las necesidades del cuerpo mental	137
Tercera parte. Escuchar a tu cuerpo emocional	143
Capítulo 13. Los miedos/ la culpabilidad	145
Capítulo 14. Cómo expresar tus emociones	157
Capítulo 15. Las necesidades del cuerpo emocional	171

Cuarta Parte. Escuchar a tu cuerpo físico	183
Capítulo 16. Alimentas tu cuerpo físico como llevas tu vida	185
Capítulo 17. Los problemas de peso	195
Capítulo 18. La sexualidad	203
Capítulo 19. Las enfermedades / los accidentes	215
Capítulo 20. Las necesidades del cuerpo físico	225
Quinta Parte. La espiritualidad	235
Capítulo 21. La espiritualidad / la meditación	237
Capítulo 22. La aceptación completa	247
Conclusión	257
¡Recupera la confianza en ti mismo y empieza a disfrutar de la vida!	259

AGRADECIMIENTOS

De todo corazón, agradezco a todos los que han confiado en mí lo suficiente como para animarme a escribir la primera edición de este libro en el año 1987.

Un agradecimiento especial a Jean-Pierre Gagnon, director de mi editorial, LES ÉDITIONS ETC, que siempre está ahí para animarme y apoyarme en la producción de todos mis libros y que, gracias a su idea, me convenció de que era necesaria una versión masculina.

Gracias también a Monica Shields, la directora general de la escuela ÉCOUTE TON CORPS, que siempre está a mi lado para ayudarme en mil y una cosas y que, entre otras tareas, se encargó del diseño de la nueva portada de la publicación original con la ayuda de un centenar de nuestros clientes masculinos. ¡Gracias a ellos!

Un agradecimiento especial a los lectores de este libro, que querrán utilizarlo para difundir el amor en la Tierra.

PREFACIO

Por Jean-Pierre Gagnon

Tres palabras que lo dicen todo para mí. Antes de ser el director de la editorial E.T.C., trabajé para una compañía telefónica en un campo mayoritariamente masculino. Ese trabajo me gustaba más o menos, pero lo conservé durante unos cinco años. Todos los días veía a mis compañeros vivir situaciones difíciles. En la mayoría de los casos, hubo dos resultados: una gran frustración contra la situación / persona en cuestión o la decisión de reprimirlo todo diciendo: «¡La próxima vez no me pillarán de la misma manera!».

¡Si tan sólo, como me ocurrió a mí, hubieran tenido la suerte de leer este el libro! Pero el libro era rosa y atraía sobre todo a las mujeres. Personalmente, el color rosa no me frenó, porque mi experiencia personal con Lise Bourbeau me demostró que lo que enseñaba tenía sentido. Mi primera novia, Mónica, era la hija de Lise Bourbeau, y por eso, en los primeros meses de nuestra relación, Lise me invitó a una de sus conferencias en Montreal. No hice ninguna pregunta y fui sin dudar, porque el tema me interesaba: el dinero y la abundancia. Es interesante a cualquier edad, pero especialmente ¡cuando sólo tienes dieciséis años!

Asistí a la conferencia con Mónica, que también estaba viendo a su madre como animadora probablemente por primera vez. Al final de la velada, sugirió algunos ejercicios para hacer en casa. Me tomé el tiempo de completarlos y apenas una semana después compré mi ¡primer coche! No era un coche muy lujoso, por supuesto, pero este pequeño Renault V me hizo muy feliz. ¿Qué creéis que pensé después? Había experimentado personalmente lo que *Escucha tu cuerpo* podía hacer por mí en la vida, así que estaba abierto a aprender más.

Durante una primera infancia más bien difícil, con un padre alcohólico que pegaba a su mujer y a sus hijos con regularidad, adquirí bastante carga emocional para empezar la vida. Ésta es una historia desgraciadamente bastante común de los años setenta, pero digamos que estas experiencias dejaron su huella en mí y moldearon mi visión de la vida. Sin embargo, cuando asistí a la conferencia de Lise, a quien acababa de conocer poco antes, y me dijo: «Todo es posible en la vida y tenemos el poder de hacer que cualquier cosa que deseemos nos suceda», decidí creerlo, ¡aunque era la primera vez que escuchaba este tipo de planteamiento!

Las cosas empezaron a cambiar para mí, porque poco a poco fui aplicando las herramientas y los conceptos explicados en este libro y en el taller. Pude darme cuenta concretamente, porque cuando escuché a colegas que, mañana tras mañana, hablaban de sus problemas con sus esposas, yo no sentía lo mismo que ellos. Había recorrido un largo camino. Pasan los años, y Mónica y yo llevamos más de treinta años juntos y seguimos tan enamorados como el primer año. Puede sonar demasiado bien, pero simplemente somos felices juntos. Es fácil y estoy convencido de que es en parte porque leí este libro al principio de nuestra relación.

Al cabo de unos años, decidí dejar mi trabajo para unirme al equipo de *Écoute Ton Corps* y llevo trabajando allí desde hace veinticinco años. Este trabajo me aporta retos ¡y nuevas experiencias día tras día, y eso es lo que me encanta!

¿Por qué hemos esperado hasta el año 2017 para publicar una versión masculina de este libro? Simplemente, porque no se nos ocurrió antes... Cuando tuve esta idea, acababa de participar como expositor en varias miniferias de bienestar, algo que no hago muy a menudo. Noche tras noche me encontraba con hombres en nuestro stand que encontraban beneficioso e interesante el enfoque de *Escucha tu cuerpo*. Me llamó la atención que pasaban mucho tiempo hablando conmigo de todo tipo de cosas, pero ignoraban el librito rosa en detrimento de otros de distinto color. Fue entonces cuando me dije: **«¡Tenemos que cambiar un poco el contenido y el color de este libro para que la gente no se deje influir por el color y disfruten del contenido!»**. Los entiendo. No les culpo, yo tampoco habría

comprado el libro sólo con verlo en la librería, a no ser que alguien me hubiera hablado de sus méritos.

El desarrollo personal no es sólo cosa de mujeres!

Ahora que tienes este libro en tus manos, puedes aprender más sobre cómo nuestros pensamientos, acciones, emociones y decisiones se ven afectadas por nuestro principio masculino y femenino. Le pedí a Lise Bourbeau que desmitificara este tema, porque pocos saben que tanto los hombres como las mujeres tienen un principio masculino y otro femenino. Le sugerí que añadiera a este libro algunas páginas de *Escucha tu cuerpo* para aclarar este tema tan importante. Esta adición se encuentra en el PRÓLOGO de Lise Bourbeau.

PRÓLOGO

Respondiendo a una propuesta de Jean-Pierre Gagnon, que es el director de mi editorial y mi yerno, decidí publicar una versión masculina de mi primer libro. Me sugirió que revisara el libro teniendo en cuenta una perspectiva masculina y que al mismo tiempo estuviera en sintonía con la enseñanza de *Escucha tu cuerpo*. Jean-Pierre forma parte del equipo de *Écoute Ton Corps* desde hace veinticinco años y, por lo tanto, conoce muy bien la enseñanza.

Creemos firmemente que el texto y los diversos ejemplos modificados se adaptarán mejor a la realidad masculina, lo cual mejorará la comprensión del lector.

La primera edición del libro *Escucha tu cuerpo, tu mejor amigo en la tierra* se publicó en el año 1987. Hoy, en el 2016, se han vendido más de 900 000 ejemplares y el libro se ha traducido a 19 idiomas.

En el 25.º aniversario de este libro, en el año 2012, lo modifiqué y mejoré manteniendo su estructura original para adaptarlo a la enseñanza actual de la escuela *Écoute ton corps*. También añadí el último capítulo sobre *La aceptación completa*.

Es cierto que, durante todos estos años, se han hecho nuevos descubrimientos, los cuales quiero compartir contigo. La enseñanza básica se ha mantenido igual. Este largo período de tiempo me ha llevado a descubrir otras formas de transmitir mejor los conceptos que se enseñan para que sean más fáciles de integrar y aplicar.

Desde la publicación de este primer libro, le han seguido otros veintitrés libros que han permitido a los lectores acceder a una enseñanza muy diversificada y de alta calidad.

Este libro que tienes en tus manos fue escrito especialmente para ti. Inconscientemente, has dado un paso que espero que transforme tu calidad de vida. Te percatarás de que en algunos ejemplos he escrito «tu pareja». Para aligerar el texto, he optado por no escribir «tu pareja»

cada vez. Por lo tanto, te pido que aceptes que, sea cual sea tu elección de pareja, los ejemplos también sean válidos.

Me he tomado la libertad de tutearte para sentirme más cerca de ti. Y, como amiga, mi mayor deseo es querer ayudarte. Por lo tanto, intentaré aportar respuestas a tus preguntas, guiarte y hacerte descubrir toda la riqueza que llevas dentro.

Sin embargo, nada cambiará sin tu participación. Si pretendes leer este libro y luego dejarlo en tu estantería, estás renunciando a intentar ayudarte a ti mismo. Tienes que tomar tu decisión ahora. **¿Estás preparado para un cambio?**

Mi método es sencillo. Sólo tienes que leer cada capítulo cuidadosamente y aplicar el material en tu vida según sea necesario. Después de cada capítulo, sugiero hacer algunos ejercicios. Si sigues las instrucciones tal y como se presentan, te alegrarás de ir descubriendo todos los beneficios que esta aplicación te reserva.

El contenido de este libro es el resultado de la investigación, el estudio y las observaciones personales realizadas durante casi cincuenta años. Yo misma he experimentado todas las nociones mencionadas en él. La alegría que mis experiencias me proporcionaron fue tan grande que, al cabo de unos años, me convenció de que enseñara las grandes leyes de la vida y escribiera un libro sobre ellas.

Hasta ahora, miles de personas han transformado sus vidas aprendiendo a descubrirse a sí mismas, mientras sienten cada vez más la paz interior que a menudo creemos inalcanzable.

Quizá te preguntes por qué el libro está impreso en tinta violeta. He leído miles de libros y me he dado cuenta de que los libros impresos en violeta me ayudaban a sentir lo que estaba leyendo más que los impresos en negro.



Mi enseñanza del amor verdadero es tan importante para los hombres como para las mujeres.

Todos los seres humanos, tanto los hombres como las mujeres, están formados por un principio masculino y otro femenino. En las enseñanzas orientales, el principio femenino corresponde a la parte yin y el masculino a la parte yang.

El principio masculino está conectado con el cuerpo mental, el lado racional del ser, y el principio femenino está conectado con el cuerpo emocional, o sea el lado irracional. El cuerpo mental, a través del intelecto, es para el plano material lo que la inteligencia es para el plano espiritual. Del mismo modo, el cuerpo emocional, a través de los deseos, es para el plano material lo que la intuición es para el plano espiritual. Uno nos ayuda a entrar en contacto con el otro, es decir, a través de nuestro intelecto y nuestros deseos entramos en contacto con nuestra inteligencia y nuestra intuición.

El principio femenino se refiere a la creatividad, la espontaneidad, la belleza, los sentimientos, la dulzura, las artes, la música, la receptividad. Es el lado pasivo y receptivo del ser.

Por el contrario, el principio masculino se refiere al lado racional del ser expresado por la fuerza, el coraje, la valentía, la perseverancia, la voluntad, el poder, la capacidad de análisis y de dirección y la lógica. Es el lado activo y generoso del ser. Su función es encontrar la manera de manifestar los deseos del principio femenino en el mundo físico.

El principio masculino tiende a la acción, a la separación, a la diferencia, a la individualidad, mientras que el principio femenino tiende a la interiorización, a la unión, a la fusión, a la armonía de todos los planos.

PARA LOGRAR LA ARMONÍA, ESTOS DOS PRINCIPIOS DEBEN TRABAJAR NECESARIAMENTE JUNTOS, TANTO EN LOS HOMBRES COMO EN LAS MUJERES.

Permitir que se fusionen en tu interior sólo puede conducir a crear una vida armoniosa. Vivir en sociedad te permite comprobar el grado de tu armonía interior. Puedes hacer esta comprobación con personas del mismo sexo y del sexo opuesto.

Mira tus interacciones en general con los hombres. ¿Son fáciles, satisfactorias? Si es así, es una señal de que estás en armonía con tu principio masculino, es decir, que consigues utilizar bien tu lado racional y tu capacidad de análisis. Si, por el contrario, son difíciles y te inclinas a tenerles poca estima, a tener menos paciencia o menos tolerancia, tus comportamientos y actitudes indican que te cuesta estar en armonía con tu principio masculino.

Lo mismo ocurre con tu principio femenino. Comprueba la calidad de tus relaciones con las mujeres y puedes remitirte a ellas para descubrir tu armonía interior con tu principio femenino.

En cuanto uno de estos principios no está en armonía, aparecen en tu vida emociones y problemas.

Tu principio femenino, que está en contacto con tu intuición, tu poder interior, conoce tus verdaderas necesidades. Ponte en contacto con tu poder interior y sólo podrás expresar deseos que satisfagan las necesidades de tu ser. Contribuirán, por el mismo hecho, a tu equilibrio y armonía.

Cuando hay armonía entre estos dos principios, el masculino aporta todo su conocimiento intelectual, su aprendizaje, su fuerza y su capacidad de acción al deseo de tu principio femenino. En este punto, reina la armonía completa, lo que le permite dar forma a tu vida a tu manera. Una creación armoniosa sólo puede surgir de la unión de los dos principios. Uno aporta la idea y el otro pasa a la acción.

Cuando me enteré de la idea de adaptar el libro para hacer una versión sólo para hombres, empecé a sentir lo que esta idea despertaba en mí. Poco a poco, su claridad y su fuerza crecieron en mí: era mi principio femenino el que se manifestaba.

El día que tomé la decisión de escribirlo, y que anoté en mi agenda las fechas que iba a reservar para hacerlo, estas acciones me indicaron que mi principio masculino acababa de pasar a la acción. Fue a través de la colaboración de mi principio femenino con mi principio masculino como pude crear este libro.

Recurres a ambos principios regularmente a lo largo del día. El mero hecho de que reconozcas que tienes hambre y quieres comer algo demuestra que estás en contacto con tu principio femenino. En el momento en que actúas y te llevas la comida a la boca, estás invocando a tu principio masculino. Estás creando algo en tu vida. Y crear no significa necesariamente inventar: crear significa decidir lo que quieres, dirigir tú mismo tu vida. Crear es una fuente de felicidad, alegría y energía.

Una persona que no crea su vida, es decir, que tiene ideas o deseos, pero no actúa, se siente mal. Al igual que lo contrario también puede ser cierto: una persona que actúa constantemente, sin tomarse el tiem-

po de comprobar si sus acciones están dictadas por sus verdaderas necesidades, a menudo actuará de forma contraria a lo que realmente quiere. Actuar así tampoco es beneficioso, porque la persona no está dando forma a su vida escuchando sus necesidades.

En resumen, lo ideal es reconocer que nuestro lado femenino sabe lo que nos conviene y que nuestro lado masculino sabe cómo satisfacer el deseo de la mujer interior. A su vez, la mujer interior debe confiar en la lógica del hombre interior sobre qué medios adoptar para hacer realidad ese deseo.

Cuanto más teme una persona entregarse a estos dos principios y reconocer su sabiduría, más crea una brecha entre ambos en lugar de permitir que se fusionen. Esta separación es la causa de muchas emociones, malestares y, en consecuencia, enfermedades para el ser humano.

Por eso esta enseñanza es tan valiosa, importante y necesaria para los hombres. No es sólo un asunto de mujeres, como han atestiguado muchos hombres que se han atrevido a interesarse.

Puedes encontrar más información sobre los principios masculino y femenino en mi libro *Listen to Your Body Again*, volumen 2.

Te deseo una buena estancia en tu interior. Tómate el tiempo que necesites, no te saltes ningún paso y tú también harás descubrimientos increíbles.

Con amor:

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The signature is written in black ink and is positioned to the right of the text "Con amor:". The letters are fluid and connected, with a prominent initial "L" and "B".

LISE BOURBEAU

Primera parte

LAS GRANDES LEYES DE LA VIDA

* * *

Capítulo 1

EL OBJETIVO PRIMORDIAL DE TODO SER HUMANO

¿Te has preguntado alguna vez qué estás haciendo aquí en la Tierra?, ¿o cuál es tu objetivo como ser humano? ¡Hay que ver cuántas personas lo ignoran!

Sin embargo, la respuesta es muy sencilla. Todos tenemos el mismo objetivo, la misma razón de ser: **EVOLUCIONAR PARA SER CONSCIENTES DE LO QUE SOMOS.**

Todo aquello denominado VIDA debe crecer. Mira a tu alrededor. En el momento en el que una flor o un árbol dejan de crecer, muere. Lo mismo sucede con los hombres. Todo ser humano debe seguir creciendo y avanzando en su evolución. Para el hombre, crecer significa «crecer interiormente». A lo largo de toda tu vida, el alma es la que sigue creciendo y no tu cuerpo una vez que ya es adulto.

Pero ¿cómo se puede llegar a crecer? JESÚS nos lo enseñó y nos lo transmitió de una forma muy sencilla al decirnos que las dos principales verdades del ser humano son el AMOR y la FE. No parece que en sí mismo sea muy complicado, pero mientras los seres humanos se limiten a crear problemas de todo tipo, la falta de comprensión de estas dos leyes seguirá permaneciendo.

JESÚS, ese gran ser, vino a la Tierra al principio de la era anterior –la era de Piscis– y sus enseñanzas tardaron desgraciadamente casi dos mil años en empezar a ser aceptadas. Todos tendremos que saber amar para vivir mejor en esta nueva era de Acuario que ya ha comenzado y que nos aporta la energía necesaria para vivir en la inteligencia.

Se dice que cuando el ser humano haya aprendido a amarse a sí mismo y a sus semejantes de un modo total, habrá dominado la materia y su existencia en la Tierra ya no será necesaria.

También se puede considerar a la Tierra como una entidad en sí misma, es decir, un alma, una persona. Por lo tanto, su propósito es también evolucionar. Cada ser humano es considerado como una célula de la Tierra, al igual que tu cuerpo tiene miles de millones de células. Si cada una de tus células está sana, tendrás un cuerpo sano con el que te gustará vivir. Lo mismo ocurre con la Tierra.

Cada ser humano tiene la obligación de purificarse, mantenerse sano, física, mental y emocionalmente, lo que generalmente experimenta un ser inteligente y espiritual. En este contexto, la armonía reinará entre todos y la Tierra se convertirá en un lugar de amor, paz y felicidad.

Estás aquí en la Tierra para atender a tu propia evolución y no a la de los demás. Por lo tanto, es inútil utilizar todas tus energías en juzgar, dirigir y conducir la vida de los demás. En realidad, sólo estás en la Tierra para ocuparte de ti mismo.

A lo largo de este libro encontrarás sugerencias, medios y herramientas que te permitirán convertirte en DUEÑO de tu vida. Al desarrollar una gran fe en tu poder interior y en ese gran amor que hay dentro de ti, irradiarás tal energía que tus reacciones hacia tu entorno, así como hacia ti mismo, se transformarán completamente y tú y tu vida mejoraréis. La Tierra (o la sociedad) es tan fuerte como puede serlo el más débil de sus individuos, al igual que una cadena es tan fuerte como el más débil de sus eslabones.

Mucha gente dice que la Tierra, en su conjunto, ha evolucionado mucho en los últimos cien años. Esto no es falso, pero hay que entender que estamos viviendo principalmente una evolución física, material, no espiritual. ¿Dónde nos lleva esta evolución?

Miremos a nuestro alrededor: las farmacias, los hospitales, las prisiones y los asilos se multiplican. Las personas se ven cada vez más afectadas por enfermedades físicas y mentales. Cada año aparecen nuevas enfermedades. Tanto los medios de comunicación como el cine nos revelan a diario verdaderas atrocidades... ¿Es esto un reflejo de una evolución inteligente? ¿De una sociedad sana? A priori, el ser humano tiene razón al sentirse insatisfecho.

Es posible que ahora mismo estés experimentando esta insatisfacción en tu vida actual. Y probablemente ésta sea la razón por la que estás leyendo este libro. Tal vez sientas un vacío en tu interior que in-

tentas llenar constantemente. ¿Pero estás buscando en el lugar correcto? No se trata de mirar a tu alrededor, sino dentro de ti mismo. Tu gran amigo está ahí. Es la divinidad. Es tu Dios interior el que está ahí para guiarte, para ayudarte.

Espero que desde ahora y hasta el final de este libro, lo descubras realmente y sientas sus manifestaciones a través de todas las experiencias que tendrás. A partir de ese momento, sabrás que con tu poder eterno serás capaz de lograr todo lo que quieras en tu vida.

Pero probablemente te preguntes: «¿Cómo es posible que sea tan simple y tan inalcanzable al mismo tiempo? Sabiendo que los humanos pueden hacer cualquier cosa, lograr cualquier cosa, ¿por qué tan poca gente lo consigue?».

De hecho, tienes razón preguntándotelo. En este momento, hay muy pocas personas en la Tierra que tengan el control total de sus vidas. Pero no pierdas la esperanza, porque poco a poco empezamos a despertar. Nos hacemos cada vez más preguntas y queremos ir más lejos, porque ahora somos más conscientes de que hay algo más. Ésta es la era de la espiritualidad. Sin embargo, al hombre no le resulta fácil profundizar. Esta dificultad proviene, por un lado, de su ego, que es muy grande y le domina, y por otro lado, de su miedo a descubrir una parte malvada dentro de sí mismo.

Pero ¿de dónde procede este miedo? Puede venir de la educación que recibiste o de algún otro lugar, tal vez incluso de una vida anterior. Pero eso carece de importancia, es hora de dejar atrás el pasado. En realidad, el pasado se ha ido: no se puede cambiar. **El momento más precioso del mundo es el momento que estás viviendo hoy. Y el futuro depende sólo de ti, de lo que pienses ahora.**

Si te estás iniciando en el desarrollo personal, quiero advertirte de que puedes experimentar algún trastorno mientras lees este libro. También puedes sentir que los cimientos de tu ser se están sacudiendo, que todo tu ser está cambiando, que todo se desmoronará. Pero no te preocupes. Es sólo una ilusión. Este temblor es la prueba de que algo está sucediendo en tu interior y de que has decidido limpiarlo todo para mejorar tu calidad de vida.

Ya sea estando más atento a tus pensamientos, asistiendo a talleres, conferencias o leyendo libros, el hecho de que decidas experimentar

con el desarrollo personal es un indicio de que buscas evolucionar y purificarte. Para ello, es necesario realizar acciones diferentes si quieres que tu vida mejore.

Al repetir estas acciones, aumentas tu purificación. Tomemos el ejemplo de un vaso de agua sucia en el que se vierte muy lentamente agua clara, agua pura. Poco a poco, continuando con este proceso, el agua se irá purificando y acabarás teniendo un hermoso vaso de agua clara y pura. Esto es lo que ocurre en ti cuando empiezas tu desarrollo personal. Tus problemas pueden parecer incluso más numerosos, puedes sentirte presionado, pero de nuevo, esto es sólo una ilusión. Esto se debe sencillamente a que te estás haciendo más consciente.

Dite a ti mismo que tus esfuerzos constantes pronto se verán ampliamente recompensados.

La raza humana no deja de crecer, como todo lo demás en la Tierra. Un árbol echa raíces gracias a una pequeña semilla enterrada en el suelo. Esta semilla vive en la oscuridad, la humedad y el frío, y se encuentra rodeada de una multitud de formas de vida subterráneas. A pesar de ello, y sin saber qué está sucediendo y por qué, se encuentra irresistiblemente atraída hacia el sol y la luz. Ella no profundiza en el suelo. Por el contrario, se eleva, se libera de su corteza, atraviesa la capa terrestre y se desplaza hacia la luz. Una vez que ha llegado a la luz, comienza a crecer para convertirse en un árbol.

Lo mismo ocurre con todos nosotros. Por desgracia, todavía hay mucha gente en la Tierra que se encuentra al nivel de una pequeña semilla en la oscuridad. Estas personas no saben que hay algo más; no ven o se niegan a ver. Aunque hablemos con ellos de la luz, aunque se la mostremos, para ellos nada de esto existe. No tienen ni idea de que no son conscientes de su gran poder.

Por otro lado, la persona que decide tomar las riendas de su propia vida se encuentra en el nivel de «salida de la tierra». Ha empezado a percibir la luz. Se dirige hacia ella. Y cuanto más sube, más siente su calor y sus rayos –gracias al amor–, más alto se elevará y más se calentará y se iluminará.

Como cualquier persona que se dedica al desarrollo personal, también vivirás momentos difíciles cuando dejes que tu ego te controle.

Todos pasamos por estas etapas. Puede parecer difícil admitir que otras personas puedan tener razón, así como reconocer que sus respuestas o consejos son buenos para nosotros. En cambio, queremos cambiarlos para tener razón nosotros. Es un obstáculo que tenemos que superar, ¡vale la pena! Cuanto más podamos controlar nuestro ego, más controlaremos nuestra actitud y las situaciones externas. Este esfuerzo te llevará a la luz, a la felicidad.

El desarrollo personal es comparable a una herida en el cuerpo. Para acelerar el proceso de cicatrización, se suele empezar aplicando un producto antiséptico que a menudo causa más dolor que la propia herida. Este dolor existe con el propósito de curar tu herida. Sin embargo, se sabe que unos minutos después, el proceso de cicatrización ya habrá comenzado a surtir efecto. Lo mismo ocurre cuando te mueves hacia dentro, cuando te comprometes a crecer, a purificarte, para descubrirte a ti mismo. El dolor es real –pero pasajero– y al final sólo saldrá algo bueno de ello.

Si sientes algún dolor o incluso una molestia persistente, será una señal de que te estás resistiendo, de que te resistes a soltar. Si me mencionas que no tienes las relaciones, todo el amor y la salud que deseas, o todo el dinero que crees que necesitas, te diré esto: «Si hay tantas cosas que no funcionan en tu vida, ¿qué tienes que perder?».

Por lo tanto, deja de resistirte y ríndete. Dite a ti mismo que tienes todas las de ganar si intentas algo nuevo, diferente. De hecho, no hay duda de que tu evolución se verá afectada y que tu dolor será mucho menos doloroso. Siempre es en los que se resisten donde se esconde el mayor sufrimiento. Cuanto más te resistas, más persistirá el dolor. Cuanto más te resistes a algo, más se repite la misma la situación. Es probable que ya hayas experimentado esto.

Es cierto que la resistencia se manifiesta más en las personas con un carácter más fuerte. Tendrán que trabajar el doble, por así decirlo, pero la recompensa también será mayor. **Lo importante por el momento eres tú.** Sigue adelante, persevera, logra pequeñas victorias cada día y, poco a poco, verás manifestarse todo lo que quieres en tu vida.

En este libro se mencionará a menudo la palabra DIOS, así como algunos pasajes de las enseñanzas de JESÚS, pero puedes tener la seguridad de que mi objetivo aquí no es tratar de religión. De hecho, sólo

hay una religión en todo el mundo: **la religión del amor a uno mismo y al prójimo, de la aceptación de uno mismo y de aceptar a los demás tal y como son.** No puedes renegar de DIOS, porque eres una de sus manifestaciones, como todo lo que vive en la Tierra.

Para obtener el control de tu vida, debes ser más consciente. El nivel de conciencia humana es tan bajo en este momento que la mayoría de las veces el ser humano no sabe realmente lo que está diciendo, haciendo o pensando; sólo lo hacen mecánicamente. ¿Cuántas veces al día te haces preguntas antes de actuar o hablar? Ahora es el momento de ser más conscientes.

Todo lo que percibes con tus sentidos, todo lo que ves con tus ojos, todo lo que oyes con tus oídos suele ser una ilusión debido a la interferencia de tu ego. La realidad es lo que ocurre en el mundo invisible, en el mundo del pensamiento y del sentimiento. Antes de que se haga visible, todo tiene que pasar por el plano invisible. ¿Te has dado cuenta de que no hay nada que exista en la Tierra hasta que se haya imaginado, sentido, pensado o soñado? Éste es el gran poder que tienen todos los humanos.

Las entidades del mundo mineral, vegetal y animal no pueden crear. La única entidad en la Tierra que puede crear realmente es el ser humano. Es cierto que los animales pueden crear un nido, un lugar para esconderse, por ejemplo, pero lo hacen instintivamente, para seguir sobreviviendo y reproducir su raza, y no conscientemente como los humanos.

Éste último ha alcanzado un mayor grado de conciencia que los otros tres reinos: tiene la posibilidad de ser consciente de ese gran poder que lo creó. Ahora, el humano debe ir al quinto reino, el reino divino. DIOS creó la Tierra y todo lo demás en el cosmos. Cuando decimos que el hombre fue creado a imagen de DIOS, significa que al ser una manifestación divina, también es un Dios creador.

Para aceptar esta realidad, primero has de cambiar tu definición de la palabra Dios. En verdad, no se trata de un personaje, sino que es más bien una energía creativa que se experimenta a través de ti y de todo lo que vive en este planeta. ¿Eres consciente de que has utilizado esta energía la mayor parte del tiempo para crear lo contrario de lo que querías? **Ahora puedes crear lo que quieras en este mundo.** ¿Por qué no lo

has hecho hasta ahora? Porque no creías en ello o porque no eras consciente de su gran poder. Es el gran error del ser humano para no aceptar esto último.

A medida que haces actos de fe, cuando empiezas a realizar cosas extraordinarias, entonces entiendes el significado de todo ello. **También entiendes el significado de lo siguiente: el ser humano se convierte en lo que piensa, lo que siente y lo que cree.** El pensamiento es una imagen que se envía al mundo invisible. Creando esta imagen, alimentándola con tu poder, le das vida poco a poco. Este pensamiento se alimenta de tus sentimientos y tus emociones. Por último, se hace visible en el plano físico.

Siguiendo estos pasos, tienes el poder de manifestar lo que quieres. Se empieza por el plano mental (imaginándolo), luego el plano emocional (sintiéndolo como si ya estuviera allí), luego el físico (por medio de acciones). Pero antes de comprometerte, debes preguntarte si lo que quieres manifestar satisface una necesidad de tu ser o no. Nuestros pensamientos son tan inconscientes que a menudo provocamos cosas que no queremos, y que además son desagradables y perjudiciales para nosotros. **Cuando esto te ocurra, no resolverás nada culpando a los demás. Ellos no tienen nada que ver. El único responsable de lo que te ocurre eres tú.**

Al aceptar la idea de que has sido tú mismo quien ha materializado estas cosas –tanto buenas como malas– y de que tienes un gran poder, ¿no es maravilloso darse cuenta de que puedes usar tu energía y tu poder para hacer que sólo te ocurran cosas buenas?

Sería realmente desalentador pensar o creer que todo lo que te sucede podría haber sido provocado por una influencia externa. Si eres desgraciado y crees que los demás son responsables de ello, ¡te estás poniendo en una situación en la que deberás tener paciencia y esperar hasta que cambien de opinión, actitud o comportamiento para que puedas ser feliz! Y si estás enfermo y sigues culpando a otros (herencia, mala salud, fiebre, etc.), de nuevo tendrás que ser paciente y esperar a que cambien las causas externas y puedas mejorar. ¿Cuánto tiempo más vas a esperar? ¿No sería mejor crear, dirigir tu propia vida?

Piénsalo, sólo se necesitan unos segundos para visualizar la felicidad y tu cuerpo se beneficiará inmediatamente. Pero también es fácil ha-

cerse la víctima, pensar que tienes mala suerte o que «nadie te quiere» para que tu felicidad se volatilice. Sólo hace falta un momento para dejar de reír, para criticar o para amar. Verás, de un momento a otro, que tú eres el que cambia tu vida. Tú creas tu vida según lo que decides ver a través de tus ojos físicos, cuando deberías intentar ver a través de los ojos de tu corazón.

Busca la belleza detrás de la fealdad, el amor detrás de las críticas. De este modo, habrás realizado un paso importante hacia el aprendizaje. La verdadera evolución consiste en convertirse en un ser espiritual. **Ser espiritual es ver y sentir la inteligencia divina en todo.** Ella quiere que todos seamos felices, y tenemos la suerte de contar con el aporte de energía de la nueva era que nos facilita el aprendizaje.

¿Qué significa vida inteligente? Es una vida en la que nos esforzamos por manifestar sólo aquellas cosas que son útiles y agradables. **El amor, la conciencia y la responsabilidad son el medio por excelencia para llegar a para manifestar la inteligencia en nuestras vidas.** De hecho, estos asuntos se tratarán a lo largo de este libro.

Detente unos instantes, entra en tu interior y presta atención: ¿qué pensamientos surgen con más frecuencia durante el día? ¿Acostumbras a mencionar «mi dolor de cabeza», «mi dolor de espalda», «mi problema»? Ya ves, les prestas tanta atención al poner tanta energía en ellos que tus dolores y molestias persisten. Nos convertimos en lo que pensamos, ¡recuérdalo! Cuando tus pensamientos no son inteligentes para ti, te creas una vida desagradable.

Cuando estás en compañía de amigos o de personas queridas, ¿hablas de tus problemas o tratas de encontrar una solución? ¿Y qué haces en tu tiempo libre? ¿Te relajas? ¿Pasas el tiempo viendo programas de televisión constructivos, que te enriquezcan? ¿O prefieres ver películas que te hacen sentir ansiedad, miedo o envidia? Recuerda que la pantalla distorsiona la realidad. Por otra parte, ¿qué lees? ¿Lees artículos que te ayudan o enriquecer tu conciencia o lees malas noticias? Te conviertes en todo aquello que permites que entre en tu conciencia y tu subconsciente.

No estás en la Tierra para vivir en la riqueza o en la pobreza, en la popularidad o el anonimato, en el trabajo o en el paro. **Estás en la Tierra para «ser», es decir, para desarrollar tu individualidad, tu yo**

¿Por qué esta versión? La edición original es un *best seller* indiscutible desde el año 1987, traducido a 20 idiomas. Un único inconveniente: la portada de color rosa es un reto para los hombres. Para esta nueva versión, ¡todo ha sido adaptado al público masculino!

- * Nueva portada.
- * Contenido totalmente revisado por la autora con la colaboración especial de Jean-Pierre Gagnon, director de Les Éditions E.T.C.
- * Suplementos sobre principios masculinos y femeninos.
- * Cambios de todos los ejemplos para ayudar al lector a identificarse mejor.
- * Revisión de los ejercicios para orientar mejor a los hombres.

Las enseñanzas contenidas en este libro os revelan varios medios concretos y eficaces para iniciar o continuar un proceso interior. Los ejercicios prácticos del final de cada capítulo os ayudarán a llegar paso a paso.