



# VIVIR EN LA LUZ

SHAKTI GAWAIN

& Laurel King

editorial **S**irio, s.a.

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 eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

4ª edición: abril 2007

Título original: LIVING IN THE LIGHT

Traducción de la edición revisada: Joaquín Negrón Sánchez

© de la edición revisada  
1998 Shakti Gawain y Laurel King

© de la edición original  
1986 Shakti Gawain y Laurel King  
New World Library  
Novato, California  
USA

© de la presente edición		
EDITORIAL SIRIO, S.A.	Nirvana Libros S.A. de C.V.	Ed. Sirio Argentina
C/ Panaderos, 14	3ª Cerrada de Minas, 501	C/ Paracas 59
29005-Málaga	Bodega nº 8 , Col. Arvide	1275- Capital Federal
España	Del.: Alvaro Obregón	Buenos Aires
	México D.F., 01280	(Argentina)

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

E-Mail: [sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-7808-084-8

Depósito Legal: B-16.125-2007

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

*Este libro está dedicado  
a la sabiduría que se halla  
dentro de todos nosotros*



## Agradecimientos



Quisiera dar las gracias a Laurel King por su ayuda en la edición original de este libro. Gracias también a Lora O'Connor por tantas valiosas sugerencias y por su apoyo incondicional, que han hecho posible que saliera a la luz esta edición revisada. A Becky Benenate, que la ha editado, le estoy muy agradecida por toda su ayuda, y especialmente por su disponibilidad para adaptar su agenda a la mía y hacer posible el milagro de sacarle tiempo al tiempo. Mi gratitud a Katherine Dieter por sus aportaciones y a Marc Allen por su apoyo constante. Kathy Altman, como siempre, contribuyó con sus ideas y su energía al proyecto. Jim Burns, gracias por tu amor y por darme ánimos en todo momento. Y sobre todo, quiero dar las gracias a mis lectores, cuyo cariño y aliento han sido mi fuente de inspiración y mi mayor recompensa.



## Prólogo de la autora a la Edición Revisada



**V***ivir en la Luz* fue publicado por primera vez en 1986. Desde esa fecha, se han vendido más de un millón de ejemplares y ha sido traducido a numerosas lenguas de todo el mundo. Hoy en día, aún sigue registrando considerables ventas y continuamente me llegan noticias de personas cuyas vidas se han visto significativamente afectadas de un modo positivo por los contenidos de esta obra.

No hace mucho, revisé y actualicé mi primer libro, *Visualización Creativa*, y desde entonces me ha venido rondando la idea de hacer lo mismo con *Vivir en la Luz*. En esencia, el mensaje del libro no ha perdido ni un ápice de su actualidad y su importancia en nuestros tiempos. No obstante, con los años transcurridos desde que lo escribí, mis conocimientos han ido acrecentándose y haciéndose más profundas —o al menos, eso creo— gracias a mi

propia experiencia vital y a mi trabajo con otras personas. De ahí que pensara que había muchas cosas que hoy diría de otro modo, y que quizás les fuera útil a mis lectores saber algo más acerca de mi vida desde entonces, así como mis puntos de vista actuales, tamizados por la sabiduría que confiere la experiencia.

Al abordar la actualización de estos dos libros, me he dado cuenta de que revisar un libro que ha llegado a convertirse en un clásico es una tarea difícil y delicada, por completo diferente a la de escribir uno nuevo, pero que en igual medida puede elevarse a la dimensión de arte. El reto es el siguiente: ¿cómo compaginar la puesta al día del libro y mi forma actual de ver las cosas con el respeto debido a la integridad y la fuerza de la obra original, que en cierto sentido es ya en sí misma un ente con vida propia?

Cuando me senté a revisar *Vivir en la Luz*, hacía años que no lo leía. Cuando me puse manos a la obra, noté que se producían en mí dos reacciones bien distintas. Ante algunas cosas que había escrito, mi respuesta era: «¡Caramba! ¡Qué bien está esto! No recordaba haber expresado entonces este punto con tanta claridad». Ante otras, en cambio, no podía reprimir un gesto de contrariedad al ver que había dicho algo de un modo quizá demasiado simplista o ampuloso, o cuando me encontraba con algo con lo que ahora ya no estaba de acuerdo.

Los cambios que he introducido en esta nueva versión no son sustanciales. He ampliado y actualizado los datos acerca de mi vida que figuran en la introducción y he



reorganizado un poco lo demás, añadiendo un capítulo y suprimiendo otros dos que, en mi opinión, ya no encajaban bien. Por lo demás, me he limitado a retocarlo ligeramente, añadiendo, eliminando y corrigiendo cuanto he estimado necesario para que el resultado esté en consonancia con mi manera actual de ver las cosas. Sólo me he decidido a modificar algunos aspectos cuando tenía la certeza de que podían mejorarse o expresarse con mayor precisión.

Más de una vez he tenido que resistir la tentación de dedicarme simplemente a escribir un nuevo libro sobre el mismo tema. Cuando la duda me asaltaba, me consolaba pensando que los lectores interesados en una visión más completa de la evolución de mis ideas, podrían hallarla fácilmente en alguno de mis últimos trabajos, como *El camino de la transformación* o *Alcanzar la verdadera prosperidad*.

Aquellos de ustedes que ya hayan leído la versión primigenia de *Vivir en la Luz* posiblemente adviertan que el tono de la edición revisada es ligeramente diferente. En la época en que escribí el libro, me hallaba rebotante de un juvenil entusiasmo por las ventajas que estaba encontrando en estas ideas y prácticas. Al cabo de una docena de años, sigo tan entusiasmada y comprometida con esas ideas como antes, pero ahora le tengo un sano respeto al desafío continuo que supone integrarlas en nuestra vida cotidiana. De ahí que tal vez noten que abordo el tema con una mayor humildad, reconociendo y respetando las complejidades de la vida y del periplo existencial.

Probablemente, la mayor diferencia entre mi forma de pensar de entonces y la de ahora reside en haber comprendido la necesidad y la importancia de saber reconocer, aceptar y sacarles partido a aquellas energías de las que renegamos y que constituyen nuestro «lado oscuro». Desde esta óptica, la frase «vivir en la luz» ha adquirido a mis ojos un significado más profundo y sutil que antes. Designa la toma de conciencia y el equilibrio que alcanzamos en nuestras vidas cuando identificamos, aceptamos y expresamos todos y cada uno de los aspectos que conforman nuestro ser, incluso aquellos que quizá hemos temido y rechazado hasta ahora.

Cuando escribí este libro, el cambio de milenio se veía aún como un hecho lejano. Ahora está a la vuelta de la esquina, y la idea de que estamos participando en la creación de un nuevo mundo cobra hoy más importancia que nunca.

Tanto si ya ha leído *Vivir en la Luz* y siente curiosidad por conocer la edición revisada, como si es la primera vez que tiene en sus manos este libro, ¡bienvenido sea! Espero que disfrute con él y que le sirva de inspiración en el apasionante viaje que conduce al descubrimiento de uno mismo.

## Introducción



### El comienzo de mi viaje

**S**iempre he sentido un ardiente deseo de comprender cómo funciona el universo, qué es la vida y el significado y la finalidad de mi estancia en el mundo. Mirando hacia atrás, veo que mi vida entera se ha dedicado a la búsqueda de la verdad y el conocimiento.

Me educaron en una familia muy intelectual y con formación universitaria, que no profesaba ninguna religión. Mis padres eran esencialmente ateos y recuerdo que pronto pensé que creer en Dios era una actitud humana, una fantasía, una

superstición creada para que la gente se sintiera mejor ante lo desconocido e inexplicable. La vida humana o cualquier otra clase de existencia no eran sino un accidente de la naturaleza y carecían de significado. Prefería admitir que no sabía cómo había llegado a este mundo a adoptar cualquier explicación simplista para lograr cierta sensación de seguridad. Creía que la verdad era racional y que cualquier cosa que no pudiera probarse científicamente no existía. Experimentaba un sentimiento de condescendencia ante quienes eran más débiles y necesitaban un dios en el que creer.

El aspecto positivo de este tipo de educación es que no me inculcaron una idea rígida y negativa sobre el bien y el mal, el cielo y el infierno, y no se me habló del pecado, como a tantas otras personas. Pero, por otro lado, tampoco poseía un concepto definido ni experiencia alguna acerca de la dimensión espiritual de la vida, y carecía de respuestas para las preguntas que me planteaba sobre el sentido y el propósito de mi existencia.

Mis padres deseaban un hijo fervientemente, y volcaron todo su cariño en mí. Por desgracia, no fueron capaces de sacar adelante su propia relación y se divorciaron cuando yo tenía dos años. Aunque no puedo recordarlo con claridad, estoy convencida de que este hecho tuvo una gran repercusión en mi vida y afectó posteriormente a mi modo de relacionarme con los demás. A partir del divorcio viví con mi madre, que no volvió a casarse ni tuvo más hijos. Mi padre contrajo nuevamente matrimonio y a menudo iba a visitarlo a él y a su otra familia.

Mi madre desarrolló una carrera jalonada de éxitos como planificadora urbanística en unos tiempos en que pocas mujeres ejercían en ese campo. Además, tuvo que enfrentarse al reto de hacer de padre y madre a la vez, tratando de compaginar las necesidades de su hija con las exigencias de su trabajo. Al ser yo la hija única de una madre trabajadora, adquirí desde muy temprana edad un alto sentido de la responsabilidad y un elevado grado de autosuficiencia.

Mi madre era una persona de mente muy abierta. No tenía los temores propios de otras personas de su generación, así que nunca me hizo creer que el mundo era un lugar peligroso y aterrador. A ella le encantaba explorar nuevos lugares y, cuando yo era niña, viajamos mucho por los Estados Unidos, las Indias Occidentales, México, Hawai y Europa. Además, nos mudábamos de casa con frecuencia. Hasta los quince años, nunca viví en una casa más de dos o tres años. A mi madre le gustaba también todo lo nuevo, y representó para mí un modelo de espíritu pionero y emprendedor. Fue una de las primeras mujeres americanas educadas en el principio del parto sin dolor, y yo fui una de las primeras niñas que vinieron al mundo sin que su madre fuera anestesiada. Fui bendecida con un nacimiento afortunado. (El 30 de septiembre de 1948, a las 21:30, en Trenton, Nueva Jersey, para todos los que son aficionados a la astrología).

La familia de mi madre era cuáquera y todavía hablábamos a mi abuela en «lenguaje llano»: usábamos la forma

«usted» en lugar de «tú», pues entre los cuáqueros esto es una muestra de respeto hacia el dios que hay en cada persona. Así, en un nivel muy profundo, aprendí un gran respeto por el espíritu y capté la preocupación por la humanidad, rasgos presentes en la religión cuáquera, que en mi opinión, ha ejercido posteriormente una notable influencia en mí y en mi vida.

A los trece años pasé por una crisis emocional desencadenada, en primer lugar, por el fracaso de mi primer idilio. Mi pareja era un chico «mayor», de diecinueve años, y me pareció que nunca podría compararse nadie con él. La tristeza dio paso a una desesperación existencial profunda y duradera. Veía la vida de un modo totalmente pesimista y la encontraba carente de sentido. Las cosas que se suponía daban significado a la vida —educación, éxito, relaciones, dinero...— eran, para mí, vanas y efímeras. Estaba profundamente desilusionada y deprimida y permanecí en aquel estado durante varios años.

Visto desde ahora, creo que estaba pasando por una experiencia que todos debemos vivir más tarde o más temprano, lo que los místicos llaman el desgarramiento del velo de la ilusión. Es el punto en el que reconocemos verdaderamente que el mundo físico no es la realidad definitiva y empezamos a replegarnos hacia dentro para descubrir la auténtica naturaleza de la existencia. En esas ocasiones, solemos sentir que estamos tocando fondo, pero cuando realmente vamos a tocarlo, caemos por una trampilla en un nuevo mundo resplandeciente, la esfera

de la verdad espiritual. Sólo si atravesamos la oscuridad total llegaremos a la luz.

## Nuevas experiencias

En los años siguientes comencé a vivir nuevas experiencias y a adquirir una creciente conciencia que no encajaba con mi anterior ámbito racional. Estudié psicología en la universidad y entré en contacto con algunos grupos de convivencia, con colectivos que fomentaban la educación de la sensibilidad. Esto, además de permitirme eliminar gran parte de mi sufrimiento, me llevó a experimentar nuevas emociones: amor, gozo y unidad con todo lo que me rodeaba. Aprendí danza y descubrí que, cuando bailaba, experimentaba una sensación muy estimulante, como si una fuerza superior hubiera tomado posesión de mi cuerpo y me moviera de un modo lleno de pasión y abandono.

Siempre me había interesado la filosofía oriental, así que leí libros sobre el budismo y el hinduismo. Practiqué yoga y meditación; descubrí que me ayudaban a sentirme más centrada, relajada y en armonía conmigo misma. Cuando terminé los estudios universitarios, pasé dos años viajando por el mundo. Viví en la India durante varios meses y adquirí un profundo conocimiento de la tradición mística oriental. Mis viajes constituyeron una enriquecedora experiencia, ya que, con poco dinero y sin planes determinados, viví siguiendo la intuición. Había proyectado primeramente pasar unas vacaciones en Italia

y se convirtieron en un viaje de dos años alrededor del mundo. Aprendí que podía vivir y ser feliz casi sin posesiones y que podía sentirme segura en lugares desconocidos. Ésta fue una de mis primeras experiencias acerca de los fenómenos sinérgicos que tienen lugar cuando nos dejamos guiar por nuestro yo interior y nos abandonamos al flujo de nuestra propia energía.

## Crecimiento de mi conciencia

Cuando volví a los Estados Unidos, lo que más me interesaba era algo llamado «conciencia». Aunque no sabía definir lo que era, estaba segura de querer cada vez más y sabía que, en comparación con ella, todo carecía de importancia. Tenía la sensación de que si me dedicaba a perseguir metas externas, tales como prosperar en mi carrera profesional, económicamente o en mis relaciones con los demás, a la postre seguiría sintiéndome vacía, mientras que si concentraba mis esfuerzos en mi desarrollo interior, al final podría conseguir las cosas que mi corazón realmente deseaba, como unas relaciones presididas por el amor, un trabajo que de verdad me llenara y una sensación de plenitud, y podría alcanzar todo esto de un modo mucho más satisfactorio.

Me impulsaban, no sólo un afán de sentirme más realizada en mi vida, sino también un ferviente deseo de aportar mi granito de arena para contribuir a un cambio positivo del mundo y a que otras personas pudieran alcanzar la felicidad y la salud espiritual.



Me trasladé a la zona de la bahía de San Francisco, que me pareció el lugar ideal para emprender la búsqueda de la conciencia. Me dediqué de lleno a ese propósito. Recibí clases y cursillos, leí con avidez nuevos libros, medité y hablé con todo aquel que estuviera embarcado en el mismo proceso. Después de leer *Guía para desarrollar la conciencia* de Ken Keyes, me fui a vivir a su centro de Berkeley, donde trabajé intensamente en mi crecimiento interior, día y noche, durante un año. Después estuve varios años viviendo en comuna con otros que se encontraban en un intenso proceso de desarrollo personal. Hice cuanto pude para ganar el dinero necesario para vivir: trabajos en casa, en una oficina, diversos trabajos ocasionales, pero me centraba, ante todo, en mi *verdadero* trabajo: el interior.

De eso hace ya unos veinticinco años. Durante todo ese tiempo he dedicado mi vida al crecimiento y evolución como ser consciente. Poco a poco llegué a comprender que ser más consciente significa adquirir un mayor conocimiento de todo lo que sucede dentro de mí y a mi alrededor, conocer en qué medida mi mundo interior influye en mi mundo exterior y viceversa. Me di cuenta de que cuanto más *me conocía* a mí misma, más *posibilidades de elección* se me abrían para actuar o responder ante las circunstancias de mi vida. Cuando vivimos en un estado de relativa inconsciencia, nos limitamos a actuar del modo que siempre lo hemos hecho, sin pararnos a pensar que puede haber otras posibilidades. A medida

que vamos siendo más conscientes, empezamos a descubrir que existen otras opciones y que disponemos de una mayor libertad para elegir nuestra forma de vida.

En un primer momento, me imaginaba este proceso como una línea recta trazada desde A hasta B, donde A representaría la oscuridad de la ignorancia y B la «iluminación» total. El objetivo consistía en recorrer el camino que iba de A a B de la forma más directa posible. Si poníamos el empeño necesario y contábamos con la suficiente fortuna como para alcanzar la plena iluminación, habríamos logrado completar el proceso: nos habríamos convertido en unos seres radiantes, rebosantes de luz, amor y sabiduría.

Sin embargo, con el tiempo llegué al convencimiento de que el desarrollo de la conciencia es un proceso en continua expansión y profundización, y que nunca tiene fin. Somos unos seres infinitos y complejos, y nuestro viaje humano implica no sólo un despertar espiritual, sino también el desarrollo de *todos* los niveles de nuestro ser —espiritual, mental, emocional y físico— y la integración de todos esos aspectos en una vida cotidiana sana y equilibrada.

Pero antes de adelantar acontecimientos, volvamos a mi historia.