

# RESUMEN COMPLETO

Happiness Is Free es un libro profundamente práctico y espiritual que invita al lector a redescubrir su naturaleza esencial: una felicidad ilimitada que no depende de circunstancias externas. A lo largo de sus sesiones —concebidas como un entrenamiento progresivo— el libro expone enseñanzas de Lester Levenson, comentadas y contextualizadas por Hale Dwoskin, que muestran cómo los seres humanos perpetuamos la ilusión de limitación, y cómo podemos liberarnos soltando creencias, emociones y patrones que nos mantienen atrapados en el sufrimiento.

Las enseñanzas se articulan alrededor de una premisa fundamental: la felicidad absoluta es nuestra naturaleza básica, pero la hemos cubierto con hábitos mentales y deseos que nos distraen de ella. El libro guía al lector con claridad y sencillez hacia la experiencia directa de esa libertad interior.

Lester Levenson fue un físico y exitoso empresario que, tras un segundo ataque cardíaco en 1952, fue enviado a casa para morir. Decidió, en cambio, investigar la mente y la conciencia profundamente dentro de sí mismo. En tres meses, no solo recuperó su salud por completo, sino que alcanzó un estado estable de paz absoluta y libertad interior que mantuvo hasta su muerte en 1994. A partir de su despertar, se dedicó a enseñar el método de liberación emocional que descubrió, base del posterior Sedona Method.

Hale Dwoskin CEO y Director de Entrenamiento en Sedona Training Associates. Fue discípulo directo de Levenson y se dedicó durante décadas a enseñar y expandir el método de liberación emocional desarrollado por su maestro. Cofundó la institución responsable de difundir el Sedona Method® internacionalmente. Su labor ha sido la de traducir las enseñanzas profundas de Lester en ejercicios prácticos y aplicables en la vida moderna.

Introducción – ¿Qué es la felicidad?

El libro abre con una afirmación contundente: la felicidad es nuestro Ser verdadero. No la personalidad, ni la mente, ni el cuerpo limitado, sino la conciencia ilimitada presente siempre antes de cualquier experiencia. Los seres humanos, dice Dwoskin, gastamos enorme energía sosteniendo la ilusión de ser seres limitados, llenos de problemas. Liberar esa ilusión abre la puerta a una felicidad independiente de tener o no tener, hacer o no hacer.

## Sesión 1 – El objetivo básico y los medios para alcanzarlo

Levenson inicia con una declaración fundamental:

“Todos buscamos exactamente lo mismo: felicidad sin ningún rastro de sufrimiento.”

Esta felicidad natural se pierde cuando sostenemos la idea “soy un individuo separado del Todo”. De esa falsa premisa surge el sentimiento de carencia, la búsqueda compulsiva, el deseo y la frustración.

El cuerpo, la mente y el mundo externo son creaciones mentales que utilizamos para mantener la ilusión de separación. Pero la solución no está en cambiar el mundo, sino en soltar los conceptos y hábitos mentales que nos limitan.

Todo lo que percibimos es sostenido en nuestra mente; cambiar la conciencia cambia la experiencia.

La sesión introduce ejercicios clave, como:

Hacer una lista de cosas que creemos que nos darán felicidad.

Preguntarnos si podemos soltar el deseo asociado a ellas.

Explorar la polaridad: “Mi felicidad viene de esto / Yo soy la felicidad que busco”.

El propósito de esta primera sesión es comenzar a dismantelar la idea de que la felicidad depende de algo externo.

## Sesión 2 – Problemas y cómo se resuelven

Levenson explica por qué los problemas parecen intensificarse al avanzar espiritualmente:

al empezar a expresarnos más, los conflictos que antes estaban reprimidos comienzan a manifestarse. Esto no es retroceso; es progreso.

Presenta las cinco etapas de crecimiento, desde la apatía hasta la pura presencia o “ser”:

Apatía

Apatía-actuación (apathetic-doingness)

Acción equilibrada

Acción con serenidad (doingness-beingness)

Pura presencia (beingness)

Un punto esencial de esta sesión es la declaración:

“El problema está en tu conciencia. Cambia tu conciencia y el problema desaparece.”

Levenson sugiere que dejamos de crear problemas cuando abandonamos la identidad del ego —que necesita problemas para justificarse— y descansamos en el Ser ilimitado.

### Sesión 3 – Crecimiento espiritual

En coherencia con las enseñanzas previas, esta sección profundiza en cómo soltar patrones mentales, deseos y temores que impiden el florecimiento natural del Ser. El énfasis del libro sugiere que esta sesión continúa la práctica de liberar la identificación con la mente y explorar el estado de presencia

### Sesión 4 – La felicidad

Aquí se profundiza lo afirmado previamente:

la felicidad no es un resultado, es la base de la existencia.

Se exploran distintos mecanismos que utilizamos para posponer la felicidad — como esperar un logro, una relación o un evento futuro— y cómo soltar ese aplazamiento constante. Esta sesión está diseñada para llevar al lector a la experiencia práctica del gozo interior.

### Sesión 5 – El amor

El libro distingue entre amor condicionado —basado en carencia y apego— y el amor como estado natural de nuestra identidad esencial. Esta sesión examina cómo el deseo de aprobación y la búsqueda de posesión generan sufrimiento, y cómo soltar esos patrones permite que surja un amor incondicional..

### Sesión 6 – Realización

Aquí se apunta hacia la experiencia de reconocer directamente al Ser ilimitado. Se profundiza en pasar de la comprensión conceptual a la vivencia inmediata de la libertad interior. Aunque no aparecen extractos completos en las páginas disponibles, su intención queda clara dentro del marco del método.

### Sesión 7 – Amor, dar y la conciencia crística

La sesión final amplía el concepto de amor universal, explorando su relación con el acto de dar, y describe la “conciencia crística” como la vivencia del amor incondicional y la unidad con todo lo existente. El lector es invitado a integrar plenamente las prácticas y la comprensión adquirida. Lester Levenson demuestra que la libertad no se obtiene acumulando conocimientos, sino soltando las ideas

que nos mantienen presos. Hale Dwoskin complementa estas enseñanzas ofreciendo herramientas prácticas para liberar emociones y creencias limitantes.

El mensaje final es claro y profundo:

la felicidad no debe buscarse; debe redescubrirse en el silencio interior del Ser.