

Autora del *bestseller POTENCIA TU ENERGÍA*

AUMENTA TU ENERGÍA



P A M G R O U T

NUEVE EXPERIMENTOS ENERGÉTICOS
QUE DEMUESTRAN QUE MANIFESTAR
LA MAGIA Y LOS MILAGROS ES TU
TRABAJO DE TIEMPO COMPLETO



E³

AUMENTA TU
ENERGÍA A LA
TERCERA POTENCIA

Nueve experimentos energéticos
que demuestran que manifestar la
magia y los milagros es tu trabajo
de tiempo completo

PAM GROUT

DIANA

CONTENIDO

PRÓLOGO DE GABRIELLE BERNSTEIN

PREFACIO

PRIMERA PARTE: ¡Bazinga!

Capítulo 1: Houston, tenemos un problema

Capítulo 2: Faj Capítulo 3: ¡Obvio!

SEGUNDA PARTE: Los experimentos

Los preliminares:

Pautas importantes para liberar la magia

Experimento #1:

Corolario del bailongo

(o La importancia de no llamarse Ernesto)

Sin el entrenamiento cultural, la felicidad es mi estado natural

Experimento #2:

Corolario de la pastilla roja

(o Un breve curso de repaso):

La vida emana de mí

Experimento #3: Corolario de Simon Cowell

(o Por qué eres incapaz de juzgar cualquier cosa):

Nada es absoluto; mi pensamiento es lo único que lo vuelve de ese modo

Experimento #4:

Corolario de «Soy amoroso y lo sé»

(o No hay ningún «ellos»):

Amar a todos y a todo me alinea con el CP

Experimento #5:

Corolario de tu nuevo mejor amigo

(o Dinero: ¡No es tan complicado!):

El dinero no es más que energía y un reflejo de mis creencias

Experimento #6:

Corolario de la naturaleza contra las noticias

(o Por qué deberías salir más a pasear):

El campo de potencialidad infinita te ofrece un murmullo divino a todas horas

Experimento #7:

Corolario de «Si tú lo dices»

(o Tus palabras son la varita mágica que moldea tu vida):

Traeré abundancia y felicidad a mi vida cuando deje de burlarme de ello

Experimento #8:

Corolario del placebo

(o La verdad sobre cómo doblegar la realidad):

La realidad es fluida y está en constante cambio, como reflejo de mis creencias más profundas

Experimento #9:

Corolario del Yaba-daba-du

(o Trascendencia: ésa es nuestra onda):

La vida es milagrosa y en realidad no podré morir

Epílogo: Experimento extra #10:

Corolario de las Bodas de Caná

(o ¡Llegó la hora de poner manos a la obra!)

Reconocimientos

Acerca del autor

Créditos

Para Rachael¹, la Reina de la Ortografía, cuyo enorme espíritu es demasiado sabio, generoso y gozosamente irreverente para este limitado plano físico.

¹Rachael Marie Sheridan (28 de noviembre de 1974–24 de febrero de 2014)

PRÓLOGO

Como autoproclamada hacedora de milagros, tengo un gran entusiasmo por practicar el poder de las intenciones positivas en todo lo que hago. Cuando tuve en mis manos el libro de Pam Grout, *Potencia tu energía*, supe de inmediato que había recibido un regalo: la posibilidad de reforzar mi fe en el poder del universo. En uno de los primeros capítulos de *Potencia tu energía*, Pam nos invita a intentar un experimento en el que pedimos una bendición al universo. Enfatiza que debemos prestar atención durante las siguientes 48 horas para ver qué se atraviesa en nuestro camino. Debemos estar muy pendientes de ese pequeño guiño que nos hace el universo para recordarnos que nos está guiando.

Treinta y ocho horas después de iniciar mi experimento, recibí mi bendición. Estaba en Toronto para presentarme en una de las conferencias de Hay House. Ese día pronuncié una de mis mejores charlas. Sentí cómo se elevaba la energía en la sala y experimenté una conexión íntima con un público de más de 4 000 personas. Al terminar mi charla, de inmediato fui al camerino para empacar mis maletas y salir rápidamente al aeropuerto; era el último día de las conferencias, así que la mayoría de los demás oradores ya se habían ido o estaban por salir. Sólo quedábamos tres oradores en el salón. Mientras me ponía el abrigo para retirarme del lugar, un hombre que estaba con nosotros recogió algo de la mesa y me dijo: «Gabby, encontré esto y no sé por qué, pero sé que es para ti». Me entregó un pequeño dije con forma de ala de ángel en cuya parte trasera tenía grabada la palabra: *Cree*.

En ese momento supe que había recibido mi bendición del universo. El ala en sí tenía un significado particular, porque con frecuencia siento la presencia de ángeles a mi alrededor y el universo nos habla en formas que sean pertinentes para nuestras creencias esenciales. Pero no sólo el ala de ángel tenía significado, también me impactó la palabra *Cree*. Casualmente, al recibir este regalo del universo, era la primera semana del lanzamiento de mi nuevo libro. Me esforzaba por tener fe en que todo funcionaría como lo había planeado. Este mensaje angelical me invitaba a creer que todo lo que necesitaba era aceptar que estaba en el camino correcto. El

experimento de Pam me recordó que el universo se presenta cuando más lo necesitamos.

Instantes como ése no son extraños para mí, aunque siempre me hacen sonreír. He dedicado mi vida a creer en el poder de nuestra energía e intenciones, y hace mucho tiempo que he estudiado metafísica y la ley de atracción. Aun así, en ocasiones olvido lo profunda que es la guía que nos conduce, y que el universo siempre está esperando simplemente a que prestemos atención. Nuestro trabajo como aprendices espirituales es comprometernos en una travesía para desaprender el temor y recordar los milagros. Y Pam Grout es la maestra perfecta para agudizar nuestra capacidad para recordar.

Lo que más admiro de Pam es su compromiso con orientar a la gente para que cambie sus percepciones y aumente su fe. Es la manifestadora por excelencia y prueba viviente de todo lo que enseña. En su nuevo libro, *Aumenta tu energía a la tercera potencia*, lleva a un nivel totalmente nuevo nuestra disposición a los milagros. Ya sea que tengas experiencia con la manifestación o seas un completo novato en la práctica, es un libro que debes leer para fortalecer tu fe en el poder de la intención positiva. Vivir de ese modo requiere práctica (la mayoría estamos atrapados en tantas formas sutiles de temor, que tenemos muchas cosas por desaprender), y es justo eso lo que *Aumenta tu energía a la tercera potencia* y Pam nos ofrecen. La mejor parte de sus ejercicios y experimentos no sólo consiste en que son realmente poderosos, sino también en que son fáciles de aprender y muy divertidos. Si reconocemos como cierto el orden natural de la ley de atracción, empezamos a aceptar que tenemos el poder de concentrar nuestra realidad; es ahí cuando la vida se vuelve maravillosa. Emplear el poder de nuestros pensamientos e intenciones para crear una vida que amemos es un oficio ingenioso. Es emocionante utilizar nuestro mayor recurso desaprovechado: nuestros pensamientos y energía.

La *única* razón por la que no estás consciente de este manantial interminable de bendiciones y milagros es porque estás mirando al sitio equivocado. Con apenas un poco de disposición y concientización, es sorprendente lo que puede suceder. Como es frecuente que diga Wayne Dyer: *tienes que creerlo para verlo*.

A través de experimentos reveladores, *Aumenta tu energía a la tercera potencia* nos proporciona una interesante forma de practicar la habilidad de permanecer dentro del flujo de abundancia y sincronidad. Así que disfruta este proceso, ríndete a los consejos de Pam y ¡espera a que ocurran los milagros!

GABRIELLE BERNSTEIN
AUTORA DE *SPIRIT JUNKIE*

PREFACIO

Llega un momento en que sabes, sin vacilación ni duda, que no puedes regresar a tu antigua vida. No puedes ser aquella persona que fuiste alguna vez y tener al mismo tiempo una nueva vida con nuevas riquezas.

**JULIE MCINTYRE,
DIRECTORA DEL CENTER FOR EARTH RELATIONS**

Antes de convertirme en una estudiante formal de *Un curso de milagros*, era la última persona a quien podían haber elegido como aquella con «más probabilidades de éxito».

En esa época, mi pareja, el último de una larga serie de novios, me había echado de la casa que compartíamos en la zona rural de Connecticut.

Para empeorar las cosas, tenía siete meses de embarazo, obviamente no estaba casada y no tenía ni la menor idea de a dónde ir. Aún más grave, estábamos a mediados de julio y el aire acondicionado de mi pequeño Toyota azul, donde metí todas mis posesiones terrenales, se había descompuesto. Las temperaturas promediaban 38°C cuando me dispuse a cruzar Estados Unidos, con una panza enorme como una casa, en dirección hacia Breckenridge, Colorado.

Como es evidente, algo tenía que cambiar.

Un curso de milagros, que es un programa de exploración personal en psicología espiritual que empecé a estudiar en serio, tenía la audacia de sugerir que yo era responsable del desastre en que se había convertido mi vida. Insinuaba que si simplemente abandonaba todas mis fijaciones enloquecidas, mis bloqueos de «él me hizo daño» y todo el demás caos que había ido recogiendo acerca de cómo funciona el mundo, en verdad podría ser feliz. Sugería que la única razón por la cual no estaba viviendo ese gran amor y nadando en perpetua abundancia era porque mi conciencia estaba en alerta roja. Mis pensamientos consideraban al mundo como si fuera mi peor enemigo.

En pocas palabras, el *Curso* desafiaba los fundamentos mismos de mi vida.

No los soltaría sin luchar.

Mis conversaciones con JC y el Espíritu S, como empecé a llamar a mis camaradas del *Curso*, iban más o menos así:

–Pero ¿qué hay con mis problemas? ¿No debería analizarlos y arreglarlos?

– ¡Déjalo pasar! –el *Curso* parecía sugerirme.

– ¿Pero qué pasa con eso del bien y el mal, lo correcto y lo equivocado?

– Renuncia ahora a ser tu propia maestra –me aconsejaba claramente.

– Pero... pero...

Lentamente, centímetro a centímetro, solté las riendas de mis creencias y mis viejos constructos mentales. Se me empezó a ocurrir que si la realidad era mi obra, que si yo era quien estaba creando ese continuo desastre, también podría tener el poder de crear una vida que pudiera disfrutar. De hecho, el *Curso* no se andaba con rodeos, y llegaba al grado de garantizar que «la paz perfecta y la dicha perfecta» me correspondían como legado. Lo único que tenía que hacer era abandonar mi creencia en la privación y las carencias.

–Pero eso es tan difícil –gemía lastimeramente.

–No es tan difícil –decía el *Curso*–, es tu estado natural. Sólo es muy diferente de la manera en que piensa la mayoría de la gente.

También aprendí del *Curso* que la chica alta y rubia que veo todos los días en el espejo en realidad no soy yo. Que la embarazada deprimida que conducía el Toyota azul por todo el país no era más que una falsa identidad que me enseñó a asumir el mundo que venera el aislamiento y las limitaciones.

En efecto, al enfocarme en esa pequeña representación de «mí misma», pasé completamente por alto mi conexión con esa otra cosa, la cosa más grande que muchos conocen como Dios.

Me había encerrado totalmente en mi propia prisión al enfocarme en este cuerpo endeble que, sin importar cuántas cremas faciales use, ni cuántos ejercicios de yoga haga, ni cuántos libros de Wayne Dyer lea (y realmente leo muchos), nunca sería suficiente.

Y es sobre eso de lo que trata este libro: de destrozarnos los constructos mentales que nos han aprisionado por demasiado tiempo. Habla de quitarle la atención al yo limitado que vemos en el espejo y colocarlo en el glorioso campo de potencialidad (el CP) que nos permite conectarnos con todo lo que es.

Sé que es probable que muchas librerías pongan este libro en el anaquel de autoayuda y eso me parece bien, pero la verdad es que *Aumenta tu energía a la tercera potencia* habla de que *no* te ayudes a ti mismo, que *no* tomes tus propias decisiones y que *no* supongas que tú sabes más.

Trata acerca de soltar las cosas, de abandonar los viejos constructos mentales y rendirse a la fuerza energética omnipotente que es todo amor, que es más grande, intensa, brillante y, sí, más extraña que cualquier otra cosa que hayas visto. Esa

Resonancia Sagrada es la vida misma. La vida que –sin importar cuántos muros levantemos ni cuántos errores graves cometamos– siempre nos espera con los brazos abiertos.

Primera parte

¡BAZINGA!¹

Debajo de todos los pensamientos insensatos
e ideas enloquecidas con las que hemos atiborrado nuestra mente, están los
pensamientos
que pensamos con Dios² en el principio.

UN CURSO DE MILAGROS

NOTAS

¹Es una interjección que utiliza el personaje de Sheldon Cooper en la conocida serie televisiva *The Big Bang Theory*, puede interpretarse en general como «¡Tómala!» o «¡Caíste!» (N. de la T.)

² Es decir, el campo de potencialidad infinita, el CP, el Universo, Espíritu Divino, el Amigo o *Quantum Fred* (apodo que inventó mi nueva amiga Colette Baron-Reid).

CAPÍTULO 1

Se lo que estás pensando. Tu ejemplar de este libro es un desastre, el texto está de cabeza... ¿o está al revés? Quizás estás riendo para ti mismo, preguntándote a quién van a despedir: ¿al tipógrafo, al impresor o tal vez al amistoso empleado de la librería? Así que déjame que te proponga una pequeña tregua, justo aquí en el tercer párrafo. La página está impresa de cabeza a propósito. Pedí que fuera de este modo porque ASÍ. LO. QUIERO. YO. PARA. DESTACAR. ALGO. IMPORTANTE.

Nada más mira en lo que nos hemos convertido. Todo está al revés, todo está de cabeza. La religión destruye la espiritualidad, los médicos destruyen la salud y los gobiernos destruyen la libertad.
MICHAEL ELLNER,
PRESIDENTE DE HEAL, ASOCIACIÓN SIN FINES
DE LUCRO PARA LA EDUCACIÓN SOBRE SALUD

Houston, tenemos
un problema

Desde un principio quiero advertirte que si sigues leyendo este libro extraño y alrevesado, tu cosmovisión está a punto de voltearse de cabeza. Si pensaste en cómo daba vueltas la cabeza de Linda Blair en *El exorcista*, bueno, pues déjame decirte que te prepares para un poco de sopa de chícharos.

Si estás leyendo este libro en el metro o en una cafetería y te preocupa que la gente se pregunte: *¿Ya viste? ¿Quién es esa (o ese) idiota analfabeta que está leyendo el libro al revés?*, sólo tengo dos cosas que decirte.

- 1. No importa lo que piensen los demás.** Eso forma parte de tu condicionamiento anticuado que te insto a dejar en la próxima esquina. De hecho, si *realmente* quieres dejar huella en los demás, ríe burlonamente y eleva un puño al aire cada vez que des vuelta a una página. Mientras más te aferres a lo que tú quieres pensar (y no te equivoques, puedes decidir) y creas menos en lo que piensan los demás, más rápido podrás lograr un mayor nivel de bienestar.
- 2. Lo único que importa es lo que pienses tú.** Y digo esto de manera muy literal. Lo que piensas es lo que consigues. Y más que otra cosa, este libro se refiere a «enmejorarte» el pensamiento, como diría el Dr. Seuss. Se trata de actualizar tu conciencia. De convertirte en uno de los primeros usuarios de Cosmovisión 2.0. En cualquier caso, a la larga todos los demás van a captar la nueva realidad, así que ¿para qué esperar?

Entonces, ¿qué es exactamente Cosmovisión 2.0?

[Acepta] como verdad únicamente lo que es gozoso.
UN CURSO DE MILAGROS

En pocas palabras, esta cosmovisión nueva y mejorada es el total contrario –o la versión inversa– de todo lo que ahora crees saber.

Tiene dos principios esenciales:

- 1. El mundo energético, ese mundo que no puedes ver, tocar, saborear u oler, es la base sobre la que descansa todo lo demás.** Es el pilar –el jefazo supremo– que forma todo lo demás. Los científicos descubrieron esta matriz de energía (que a menudo se denomina El Campo) hace cerca de un siglo, pero como es un concepto tan alucinante y abre tantas posibilidades nuevas, muy pocos de nosotros hemos empleado totalmente su poder.

Cien años después, la mayoría seguimos enfocados en el mundo material,

que es un poco como estar de parte de Wile E. Coyote. A pesar de todos sus planes elaborados y de sus complejos artefactos, el pobre Coyote nunca atrapará al Correcaminos. Y nuestra necedad (*¡bip-bip!*) de creer que el mundo definido y mecánico es el principio y fin de todas las cosas, nos mantiene en pañales en un sentido espiritual.

El mundo espiritual, ese mundo que la mayoría no podemos ver, nos conecta con una conciencia vasta y enorme que no tiene bordes, fronteras ni límites en cuanto a lo que es capaz de crear.

2. Todo el mundo consigue un final feliz. Todo lo que existe en el mundo no físico es cooperativo, amigable con el usuario y benéfico para todas las partes involucradas. De hecho, al quitarnos la venda de los ojos, el mundo real no se parece en nada a lo que tú piensas. No se parece al escenario de película que fabricaste para que te sirviera como «tu realidad». Sin importar cómo pueda parecer a simple vista la vida en su estado puro e inalterado (sin la imposición de nuestra conciencia que piensa que «la vida es un asco y al final te mueres»), es un caldero que hierve de posibilidades y está formado de amor puro y perfecto.

El hecho mismo de que sigamos viendo angustias, limitaciones y muerte es prueba de que no entendemos en absoluto la realidad. Nos enfocamos en una franja muy estrecha de la experiencia y negamos por completo las muchas dimensiones que existen más allá de los cinco sentidos físicos.

Nuestra ignorancia ha erigido una cosmovisión que se basa únicamente en los problemas, en el temor y en protegernos de todas las cosas que *podrían* salir mal. Nos ha conducido a apartarnos de la totalidad y a creer que esta perspectiva limitada, llena de seres individuales, es lo único que podemos utilizar.

En consecuencia, empleamos nuestra enorme e inagotable conciencia para vislumbrar rutas de escape. Cada momento que desperdiciamos pensando en el peor escenario posible socava nuestra capacidad para crear aquello que es verdadero y bello. Cada momento que pasamos preocupándonos crea un bloqueo entre nosotros y todas las señales y oportunidades y, en efecto, también entre nosotros y el evidente amor que está aquí con el único propósito de nuestro disfrute. Hemos trastocado el mapa de la Verdad con «hechos» que provienen de nuestra orientación negativa. Cuando surge la negatividad (*y así será*, porque nuestra conciencia, sin importar qué tan alterada y equivocada pueda estar, es poderosa), sentimos que se nos ha validado. Sonreímos con aire de superioridad y pensamos: *¿Ya ves? Te lo dije.*

Pero como aprenderás en la Cosmovisión 2.0, el paradigma dominante de «la vida es un asco y al final te mueres», no es más que una historia de ficción, un montón de mentiras inventadas que nos hemos estado diciendo durante... qué sé yo... ¡los

últimos 40 000 años?

Desde pequeños se nos ha entrenado a colocarnos un par de anteojos grises y a mirar al mundo a través del cristal de la derrota y el dolor. Se nos ponen estrellitas en la frente por detectar los problemas. Esperar el bien en la vida y suponer el mejor resultado suena peligrosamente como si «no estuviéramos enfrentando la realidad». Existe un prejuicio en contra del exceso de optimismo y felicidad.

Incluso los terapeutas, que se supone nos aligeran la vida, nos alientan a excavar entre nuestros antiguos problemas y a buscar los esqueletos decrepitos que se esconden en el clóset de nuestro inconsciente. Nos felicitan cuando nos damos cuenta de que estamos atorados y cuando prestamos atención a cuánto sufrimos.

Pero todo eso no es más cierto que todas las películas de zombis que son tan populares en la actualidad.

¿Qué cultivas en tu jardín mental?

La realidad está disponible para quien la quiera tomar.

MELISSA JOY, PRESIDENTA DE MATRIX ENERGETICS

En la Cosmovisión 2.0, muy pronto te darás cuenta de que el propósito de la vida es abordarla con euforia y alegría, y que ese dicho de «Sigue tus sueños» no es una simpleza hueca de calcomanías que se pegan en la defensa del coche, sino un plan de acción razonable para tu vida. Si ése no es el caso con tu vida, entonces algo está hecho mierda, como dice Andy Cordan, el presentador de noticias, ganador del premio Emmy. Si la magia no es algo que te sucede a diario –si no despiertas todos los días con una sensación de pasión y regocijo– estás viviendo en una película de terror que tú mismo creaste para entretenerte solo.

Y eso es lo que *Aumenta tu energía a la tercera potencia* intenta probar. Que el viejo modo de pensar ha seguido su curso y ahora está llegando el momento de una realidad superior. Lo único que tenemos que hacer es dejarnos de dramas y entender que la película de zombis que consideramos como la realidad es aburrida, redundante y completamente innecesaria.

Entonces, en este libro voy a pedirte que le pongas una pausa a la Cosmovisión 1.0 mientras realizas los nueve experimentos de la Segunda parte. Me gustaría sugerirte que, al menos durante los 30 días que se requieren para llevarlos a cabo, aplices tus creencias y estés dispuesto a dejar de lado la certidumbre y los absolutos.

En *Potencia tu energía*, libro que inspiró el presente texto, señalé que la energía se transmite a cualquier estructura que determine nuestra conciencia. Sin la acción de encuadre de nuestros pensamientos y creencias, el mundo permanece en un estado

que carece de espacio y tiempo, donde existen posibilidades en cambio permanente. Si nuestras percepciones limitadas crean una estructura energética que niega la sustancia inagotable en que vivimos, terminamos con una realidad pequeña y mayormente temible. Debido a que nos identificamos tan profundamente con esta realidad limitada, nos parece muy real. Pareciera como si no tuviéramos otra opción. Con toda seguridad no reconocemos que es nuestra obra. La negatividad, arteramente disfrazada de «realidad», se ha vuelto un constructo que, como la capa mágica de Harry Potter, ahora es invisible para nosotros.

En *Potencia tu energía* insté a los lectores a empezar a ver al mundo a través de la mirada de *¿Qué podría salir bien?*, en lugar del paradigma más popular de *¿Qué podría salir mal?* *Potencia tu energía* proporcionó los fundamentos para este nuevo paradigma radical. En *Aumenta tu energía a la tercera potencia*, estamos listos para emprender el vuelo.

Vértigo cuántico

Ya no podemos considerarnos como simples espectadores que no tienen efecto sobre el mundo que observamos... El mero acto de observación es un acto de creación.

JOHN WHEELER, FÍSICO TEÓRICO ESTADOUNIDENSE

Vivimos en una era cuántica en que la gente puede enviar al instante un texto al otro lado del mundo, reparar el desprendimiento de retina sencillamente con un rayo láser y utilizar pequeños dispositivos manuales para conseguir Groupones que te permiten ahorrar dinero. Sin embargo, en nuestro pensamiento, en la aplicación que damos a estas nuevas verdades, estamos muy rezagados. Seguimos utilizando un pensamiento de la Era Industrial. No usamos el increíble poder de nuestra conciencia; de esta conciencia que es capaz de crear mundos y que, de hecho, así lo hace.

Ya ha transcurrido más de un siglo desde el principio de esta nueva realidad cuántica y apenas hemos cedido en nuestro modo de pensar. Ni siquiera hemos comenzado a usar estos sorprendentes procesos nuevos en nuestras vidas personales. En lugar de ello, invertimos nuestros pensamientos –nuestro poder, por decirlo de algún modo– en la victimización, en esta idea de que la vida *nos* sucede. Esta visión distorsionada de la realidad no sería un problema si nuestros pensamientos fueran sólo bocanadas de humo que vuelan por los aires con la siguiente brisa.

Pero nuestros pensamientos son terriblemente poderosos.

Como señales de radio, nuestros pensamientos transmiten nuestras creencias y expectativas al campo cuántico (o como me gusta llamarle: campo de potencialidad o CP), que devuelve a nuestras vidas un equivalente con la misma vibración. Los

expertos en física cuántica han probado que es imposible que veamos cualquier cosa sin tener un impacto sobre ésta. A esto se le conoce como el *efecto del observador*, y aunque causa estragos en todo lo que creíamos saber, en realidad es bastante emocionante porque significa que:

1. No estamos atrapados en la realidad tridimensional que creemos que «es».
2. No somos víctimas indefensas.
3. Y hay todo un contingente de dimensiones múltiples que nos animan y están esperando a que nos comprometamos con el programa.

Lo que ahora sabemos es que todo lo que pensamos que es el mundo objetivo «que está allá afuera», no es más que el reflejo de lo que existe aquí. Y con «aquí» me refiero a la conciencia, que es la que ejerce la observación.

Ya lo has oído antes, pero cuando tus pensamientos se centran en la alegría, el amor y la paz, tu experiencia de vida será de alegría, amor y paz. Pero cuando tu conciencia sigue sintonizada con la estación de radio JO-Di2 –que es el fondo musical dominante en nuestra cultura, el fondo musical del dolor y la angustia– entonces estás... no tengo que decírtelo, ¿verdad?

Mira lo que tus pensamientos metieron a la casa

Los que están aislados han inventado muchos «remedios» para lo que consideran como «los males de este mundo». Pero lo único que no hacen es cuestionar la realidad del problema.

UN CURSO DE MILAGROS

Nuestra conciencia es como el gato casero que orgullosamente trae a la puerta una ardilla o un pajarito sobre el cual se abalanzó con voracidad. Es su forma de decir: *Oye tú, ser inferior que eres mi dueño, mira lo que te traje.*

Es más que fabuloso que tus pensamientos tengan este tipo de influencia. Significa que tú, junto con una imaginación relativamente activa, puedes crear todo lo que desees. Al enviar tus pensamientos como exploradores al campo cuántico, te traerán todo tipo de riquezas. Basta con preguntar a los lectores de *Potencia tu energía*, cuya expansión de conciencia manifestó todo tipo de cosas, desde aparecer en el programa del *Dr. Oz*, pasando por seis autos deportivos eléctricos marca Tesla, hasta escuchar ofertas de representación por parte de agentes literarios como William

Morris, Creative Artists Agency, ICM Partners y United Talent Agency.

El aspecto inconveniente de tus pensamientos exploradores es que si tu panorama del mundo y de ti mismo, y de todo lo que está en medio de ambos, está tan influido por el pasado –o por lo que sucedió ayer o por un montón de paradigmas anticuados y obsoletos que te anuncian carencias, limitaciones y hasta congestión nasal–, tus pensamientos, al igual que el gato, meten a tu casa un montón de sorpresas asquerosas.

En lugar de disfrutar de la abundancia de este mundo, en lugar de ver cada día como una nueva oportunidad para que tu alma baile de gusto, tus pensamientos traen a tu puerta el mismo cadáver aplastado de una ardilla podrida y llena de piojos.

Quiero dar una patada en el piso y decirte con todas mis fuerzas: «¡Deja de hacer eso!»; pero en vez de ello, escribí este libro.

Así nos las gastamos

Vamos a llevarlo al máximo, nena.

TAMA KIEVES, EXABOGADA Y ACTUAL COACH DE VIDA

La verdadera Realidad (que todos somos uno, que el mundo es abundante y extrañamente complaciente y que el amor es la última respuesta) está empezando a surgir en los corazones y mentes de los individuos en todo el planeta, de personas que están poniéndose de pie para proclamar: «Esto no puede estar bien. *¡Tiene* que haber una mejor forma de hacer las cosas!»

Desde mi punto de vista, sólo hay dos cosas que necesitamos saber:

1. El universo nos apoya.
2. Todo va a salir bien.

Esas son nueve simples palabras. Todo lo demás es sólo una gran treta que nos trajeron de regreso nuestros pensamientos equivocados cuando los enviamos a explorar el campo de potencialidad infinita. Así que, en efecto, en este libro te ofreceré nuevos experimentos energéticos adicionales. Quienes se sientan impulsados a lograr grandes cosas, incluso se enfrentarán con el reto de transformar el agua en una copa de su vino tinto favorito. Pero más que nada, este libro habla de enviar a los exploradores (también llamados creencias, esas ondas vibratorias omnipotentes) en búsqueda de cosas diferentes, para «entender» que la dicha es tu estado natural y debería ser el faro

que te guíe en tu viaje en esta tierra. Divertirte y sentirte bien es tu propósito. Ésa es la razón por la cual estamos aquí y también es el secreto de todo.

Si has seguido mi blog (y si no lo has hecho, tengo una pregunta muy importante para ti: *¿Por qué no?...* por este medio te invito a unirme a la diversión; para los novatos, es www.pamgrout.com), probablemente sabes que escribí *Potencia tu energía* hace nueve años. Salió bajo un título diferente, alrededor de la misma época de la película *El secreto* y mucho antes que el libro y sus muchos clones subsiguientes. Pero en vez de capturar la imaginación del público como supuse que lo haría, se hundió en el gran océano de los aspirantes literarios y en poco tiempo quedó fuera de catálogo. Ondeé la bandera blanca, me ocupé en escribir tres libros de viajes para *National Geographic* y no pasé gran cantidad de tiempo obsesionándome con ello; bueno, sí lo hice durante un breve periodo.

Hace un par de años, lo desempolvé, le puse un nuevo título y lo envié a Hay House, una editorial especializada en este tipo de libros. Como quizá se hayan enterado, *Potencia tu energía* se convirtió en un éxito internacional. Aunque con títulos diferentes, ambos libros son esencialmente iguales. ¿Por qué uno se tropezó de camino a la pista de baile y el otro se deslizó hacia el estrellato internacional?

Esto es lo que pienso. El título *Potencia tu energía (E²)* quizá sea un poquito más atractivo que *God Doesn't Have Bad Hair Days* (Dios no tiene malos días). Y sí, el momento es preciso (la evolución en la conciencia y todo eso), pero en realidad creo que la variable más importante es que cambió mi vibración; actualicé mi conciencia. Como los personajes de Hans y Franz en *Saturday Night Live*, le dije a mis canales de felicidad: «Voy a inflarte esos músculos».

Me libré de gran cantidad de ramitas negativas que tapaban las cañerías. Esto sonará bastante polémico, pero me comprometí a vivir en alegría constante. Empecé a notar todas las bendiciones en mi vida que, como también he dicho en mi blog, ahora me persiguen por todas partes como Freddy Krueger.

Y a medida que me volví feliz, mi mundo externo, que no es más que el proyector de mis pensamientos internos, empezó a mostrar una imagen diferente.

En retrospectiva, pienso que debí verlo venir.

CAPÍTULO 2

Faja para la memoria

*Las estructuras tradicionales de poder
entre los humanos, así como su imperio de
oscuridad, están a punto de volverse obsoletos.*

BUCKMINSTER FULLER, FUTURISTA ESTADOUNIDENSE

Una de mis historias favoritas trata sobre un niño de cuatro años que molestaba constantemente a sus padres pidiéndoles que le dieran «algún tiempo a solas» con su hermanita recién nacida. Los padres, ávidos lectores de libros sobre crianza infantil, no estaban convencidos de que fuera muy buena idea.

–¿Qué tal si la pellizca? –discutían entre ellos, reflexionando sobre las estrategias actuales para minimizar la rivalidad entre hermanos.

Aún peor, se preocupaban: –¿Qué tal si la asfixia?

Pero no era posible disuadir al pequeño Johnny.

–Los dos –ella y yo– tenemos importantes asuntos que discutir –insistía.

Finalmente, mientras esperaban con la oreja pegada a la puerta, los padres de Johnny le permitieron entrar solo al cuarto del bebé.

Miró con gran amor a su hermanita, se inclinó sobre la cuna y le susurró de manera muy sincera:

–Háblame sobre Dios. Se me está empezando a olvidar.

Ese niño de cuatro años, que aún estaba en la cuerda floja entre su magnificencia divina y el entrenamiento social de la Cosmovisión 1.0, luchaba por dar la última bocanada de aire espiritual, antes de quedar aplastado por las estrictas restricciones del paradigma cultural dominante.

**Estamos entrenados para eliminar
grandes partes de nosotros mismos**

*Odio las fajas de licra. Son tan estrechas,
¿quién sabe qué te estás cortando?*
JENNIFER COOLIDGE, ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

Cualquiera que se haya puesto un *Spanx* (faja o prenda delineadora) entiende la realidad de la Cosmovisión 1.0. Hemos comprimido nuestro enorme y hermoso ser – nuestros espíritus radiantes y multidimensionales– dentro de una prenda estrecha y con frecuencia incómoda que se conoce como cuerpo.

Como admitió el niño de cuatro años ante su hermanita, no le tomó gran cantidad de tiempo aprender y adoptar la Cosmovisión 1.0. No pasó mucho antes de que siguiera al pie de la letra las creencias y tradiciones de su cultura, por falsas y limitantes que pudieran ser.

Como bebés, nos sintonizamos con los adultos que nos rodean. Vemos hacia qué se sienten atraídos, notamos cómo se comportan, qué rechazan y qué cosas alaban. Desde muy temprana edad aprendemos qué se considera «bello» y qué no. Aprendemos a pensar y a sentir acerca de ese dios llamado dinero, maldito sea. Notamos que en el instante que caemos enfermos, se nos lleva a todo correr con el médico y pronto asimilamos que, para sanar, necesitamos algo que está fuera de nosotros.

Cuando nacemos, somos enormes generadores de amor. Irradiamos una energía transparente de luz y dicha incomparables. En cierto sentido, somos como delfines que enviamos nuestro propio sonar especial de amor incondicional. Cuando este sonar de amor incondicional topa contra los sitios aún no sanados de nuestra cultura, esos lugares donde se ha desarrollado desconfianza o se ha rechazado la alegría, el sonar rebota trayéndonos una lectura desconocida, una lectura de «no amor». Cuando nuestra dicha ilimitada choca contra estas creencias rígidas y esas emociones «densas», rápidamente aprendemos a equiparar nuestras energías, creencias y pensamientos culturales.

Aprendemos a desprender pequeños trozos de nuestra preciosa y diáfana energía amorosa, permitiéndole que fluya hacia donde se nos ha entrenado que puede fluir y resignándonos a la parálisis en otras áreas. Poco a poco, aprendemos las reglas «correctas» de la frecuencia energética, y sólo permitimos que irradie un pequeño porcentaje de quienes somos *en realidad*.

Cuando éramos bebés, amábamos *mucho* a todos, en especial a nuestros padres. Si ellos modelan de manera inadvertida la amputación de enormes franjas de su poder y energía, entonces... ¿por qué no?, nosotros también lo haremos; haremos lo que sea necesario para amar. En el fondo de nuestro ser, somos amor puro e inalterado.

Pero no quiero dejar la impresión equivocada de que éste es un juicio negativo contra los padres de nadie. Esa neurosis quedó en el pasado, junto con los pantalones acampanados. Nuestros padres hicieron lo mejor posible con el sonar de amor que

lanzaron al exterior y los mensajes que recibieron. Alguna vez ellos también fueron bebés.

Los paradigmas culturales te privan de tus superpoderes

*Cuando dejamos atrás nuestras historias tristes...
se nos protege en todos aspectos.*

ALBERTO VILLOLDO, PSICÓLOGO Y CHAMÁN DE ORIGEN CUBANO

Antes de los cinco años, absorbemos todo lo que oímos y experimentamos como si fuéramos aspiradoras. A esa edad, nuestros cerebros funcionan principalmente con lo que los científicos conocen como ondas *theta*. Es similar a lo que sucede durante el sueño MOR³ o la hipnosis, y funciona maravillosamente para aprender el idioma, los matices familiares y demás cosas útiles para conducirnos en el mundo físico. Esta estructura mental, emocional y física es la programación que controla nuestras vidas. Es muy útil cuando se trata de manejar un coche (imagina tratar de aprender desde el principio cómo se hace, cada vez que te pones detrás del volante) o cepillarte los dientes, pero crea un desastre en nuestra conexión con los ámbitos superiores.

Al depender del catálogo de lecciones de tu familia, tu cultura y tu pasado, pierdes la torrencial energía disponible en el ahora atómico. Existe una gran sustancia dentro de cada momento presente que está esperando a explotar, plena de bondad, magia y bendiciones. Pero si vuelves a aplicar los «paradigmas culturales» anticuados y con frecuencia inapropiados, pierdes de vista la magia; pasas totalmente por alto todos los datos que potencian la vida y están tratando de salir de ti desde tu esencia interna y no física. Esto te atrapa en una red de percepciones limitantes y defensivas.

De hecho, cada vez que no estamos en el momento presente, empieza a correr de nuevo la vieja película y las antiguas limitaciones y hábitos perceptuales asumen el control, infectando nuestro pensamiento, nuestros actos y nuestras creencias. También son un asco cuando intentamos ser felices o manifestar nuestros sueños. Ninguno de estos hábitos de pensamiento es cierto, pero como en su mayoría permanecen enterrados, viviendo en nuestro inconsciente como ratas en un sótano, se presentan de maneras sutiles en nuestra experiencia de vida cada vez que no estamos «en el aquí y ahora». Mi amigo Jay los denomina BS: sistemas de creencias llenos de esa otra BS⁴. Por desgracia, éstos son los programas que utilizamos para explicar, identificar y afrontar nuestras vidas; están en funcionamiento la mayor parte del tiempo, cuando nuestras afirmaciones e intenciones buscan otras cosas.

Si tienes un *smartphone* (teléfono inteligente) e intentas ahorrar batería, notarás

docenas de programas que corren al mismo tiempo, y son tantos que tus dedos se engarrotan cuando tratas de cerrarlos. Todos estos programas –o aplicaciones, según sea el caso– tienen diferentes frecuencias y están compitiendo por la energía de la batería. Pues bienvenido a tu conciencia. Aún sigue prendido el programa del quinto grado, con estos sistemas de creencias que aprendiste cuando la maestra te dijo: «Fulanito, deberías aprender bien las matemáticas, porque no tienes ningún talento artístico». Estás compitiendo por obtener la «energía de la batería» contra sistemas de creencias que se crearon cuando tu mamá te dijo: «Mi vida, ahora no hay dinero para comprar eso».

La BS se ha apropiado de tu conciencia, ha consumido tu energía y la mayor parte del tiempo tiene el control.

Dame un meme para mí

Esta verdad espiritual es diametralmente opuesta a los valores de nuestra cultura actual y a la manera en que se ha condicionado a la gente a comportarse.

ECKHART TOLLE, AUTOR DE EL PODER DEL AHORA

Nuestra BS es una parte tan valiosa de nuestras identidades que nunca se nos ocurre cuestionarla. Consideramos estos dogmas como dioses que tememos, en quienes confiamos y ante los cuales nos sometemos, sin emitir palabra alguna de protesta. Estas creencias aceptadas son lo que el biólogo evolutivo británico Richard Dawkins denomina «memes». En pocas palabras, el concepto de memes explica la forma en que las ideas, conductas y estilos se propagan de un individuo a otro dentro de una cultura. Como los virus, se reproducen, mutan y enredan sus embusteros tentáculos alrededor de nuestras vidas.

La mayoría no tenemos conciencia del enorme papel que representan los memes en la forma que experimentamos la vida. Son como el cajón de utensilios de cocina donde metemos todas las cosas olvidadas: el marcador reseco, las tijeras oxidadas, viejas tarjetas de felicitación de personas que ni siquiera nos acordamos y llaves que probablemente usábamos para abrir algo, pero ahora no estamos seguros de qué era. Para aquellos que tenemos interés en crear nuestra propia realidad, es importante limpiar ese cajón de utensilios para examinar los memes que nosotros, y la mayoría de los demás habitantes del planeta Tierra, hemos llegado a considerar como hechos de la vida y como verdades inalterables. Una vez que miramos detrás de la cortina, la BS es como el no tan Poderoso Oz.

Estos son 12 de los memes más populares de la Cosmovisión 1.0, memes que, ya que estás armado y listo para pelear, te convendría seguir el consejo de Beyoncé y

«darles el anillo de compromiso»; de todos modos, ya tienes una relación comprometida con ellos.

A cada meme le sigue una Verdad de la Cosmovisión 2.0, que está garantizada para servir como una forma de burlarte de tus viejas creencias.

1. **MEME: El mundo es un sitio amenazante.** Nuestro trabajo es colocarnos la armadura y esforzarnos para estar un paso adelante de los terroristas, los supermicrobios, las madrastras disfuncionales y, por supuesto, los zombis.

COSMOVISIÓN 2.0: *No hay nada que temer.* Como nos dice una y otra vez *Un curso de milagros*: «Nos colocamos una pesada carga sobre las espaldas con nuestras descabelladas creencias de que el dolor y el pecado son reales. El dolor es propositivo y no tiene una causa ni poder para lograr nada».

2. **MEME: La vida me sucede.** «Soy un espectador inocente, una lastimera víctima de las circunstancias, del clima, de la enfermedad y, peor aún, de mi propia disfunción. Los sucesos externos (esas cosas del meme #1) me atacan constantemente. Lo mejor que puedo hacer es aprender a afrontar estos sucesos externos».

COSMOVISIÓN 2.0: *La vida emana de mí.* «Yo creo al mundo con mis pensamientos, mis creencias y mi frecuencia energética».

3. **MEME: Los sucesos me pasan; en consecuencia, me siento mal.** La mayoría de nuestros pensamientos y sentimientos están programados por la cultura en que se nos crió. Desde una edad muy temprana se nos entrenó sobre qué nos hace felices, qué sentimientos son adecuados con determinados sucesos y cómo deberían evolucionar nuestros estados de ánimo. Estamos entrenados para experimentar las emociones infelices, a culpar de estos sentimientos a los sucesos externos, y a llorar y quejarnos de la injusticia de todo lo que nos ocurre. Estamos entrenados a no esperar cosas buenas. De hecho, toda la gente responsable sabe que «la vida es así».

Recientemente atravesé por la muerte de un miembro de mi familia. Como sabes, la muerte tiene una reputación bastante mala. Fue obvio para mí que los niños, aquellos menores a doce años, no veían esta muerte de la misma forma que los adultos. Pero después de observar a sus padres, rápidamente aprendieron cuál era el guión adecuado.

Estamos entrenados para preocuparnos de decepcionar a la gente, de no caerle bien a los demás, de enfermarnos, de ser pobres. Se nos ha entrenado

para preocuparnos por los microbios, los cancerígenos, las microondas, los recipientes de plástico, los conservadores, el uso de teléfonos celulares y así sucesivamente.

COSMOVISIÓN 2.0: *Sin este entrenamiento, la felicidad es mi estado natural.* Como dijo alguna vez Esther Hicks, autora y conferencista inspiradora: «¿Cómo es posible que levantemos estatuas únicamente a los héroes de guerra? ¿Dónde están las estatuas de los surfistas?»

4. MEME: Dios es un ente ajeno a mí. «Pobrecita de mí, soy tan poca cosa que debo apelar a la caridad de Su Majestad, cruzando los dedos para que, de alguna manera, Él encuentre el tiempo para mí, lo cual es muy dudoso, ya que está ocupado combatiendo el hambre en el mundo».

COSMOVISIÓN 2.0: *Dios es un estado del ser, una energía amorosa que fluye a través de mí, que me sostiene y que me rodea de luz.* Aunque es imposible definirla o describirla con palabras, esta «X Radiante», como le llama el poeta Stephen Mitchell, es una realidad innombrable que es causa de todo lo que existe.

5. MEME: Mi trabajo consiste en juzgar lo que es correcto e incorrecto, blanco y negro. Y como solía decir la comedianta Gilda Radner: «Siempre pasan cosas así».

COSMOVISIÓN 2.0: *Mi obligación es crear, no criticar.* No tenemos capacidad para juzgar nada, y en cuanto lo hacemos, bloqueamos el campo de potencialidad infinita que quiere pasar a través de nosotros. Nuestra función no es criticar. Mientras usamos esas incómodas fajas Spanx, no podemos ver la imagen total; usamos nuestra visión limitada y subjetiva para jugar al «amo del universo». Es tan ridículo como el ciego que sostiene la cola de un elefante y piensa que ahora entiende a esa bestia monstruosa.

Una vez que empezamos a «criticar», dejamos de crear. Al descifrar las cosas y etiquetarlas, restringimos aquello a lo que le permitimos el paso dentro de nuestra concienciación.

6. MEME: Pienso, luego existo. O, en las palabras de Descartes: *Cogito, ergo sum.*

COSMOVISIÓN 2.0: *En su mayoría, lo que pienso es irrelevante.* ¿Qué dijiste? ¿Qué no es ésa la tesis de todo este libro? No exactamente. Nuestros pensamientos son como inofensivas hormigas que caminan sobre una manta en un día de

campo. Van y vienen y cruzan por todas partes... *hasta* que decidimos juntarlos, verlos directamente y transformarlos en nuestra realidad. La atención dirigida a nuestros pensamientos es lo que los convierte en realidad. Decidimos cuáles pensamientos alimentaremos y a cuáles les otorgaremos poder. Cuando colocamos nuestra energía en cualquier pensamiento, éste empieza a acumular masa, y a formar sucesos y cosas «materiales».

7. **MEME: Sin dolor no hay ganancia.** La necesidad de dolor y sufrimiento es una mitología viviente de tal calibre, y está tan entrelazada con nuestra cultura, que pasamos por alto su importancia como lo hacemos con el sonido del motor de un refrigerador. De hecho, si le crees a Mel Gibson, cuya película *La Pasión de Cristo* hizo parecer nimias a las películas de terror, el dolor incluso es *sagrado*.

Nos hemos acostumbrado tanto a vivir dentro del paradigma de que «la vida es un asco» que nunca se nos ocurre que sea posible otra realidad, una realidad feliz. El dolor, la soledad y el temor son el contexto en que vivimos nuestras vidas. Se nos ha condicionado tanto a regodearnos en la desgracia, que el concepto de la vida como una aventura gozosa parece imposible o, incluso, antinatural. Claro está que podemos creer que habrá momentos felices. De hecho, esperamos con gusto la llegada de las fiestas, los cumpleaños y las vacaciones. Pero creer que la felicidad es posible las veinticuatro horas del día y todos los días del año es un poco exagerado.

En realidad, el paradigma de que «la vida es un asco» no es más que un mal hábito, un rollo que hemos traído con nosotros desde la primera vez que nuestros padres insistieron en que nos comportáramos de acuerdo con nuestra edad. Buscar el dolor no es más que una manera muy irresponsable de ver al mundo.

COSMOVISIÓN 2.0: *No hay ninguna razón para luchar.* En efecto, no tenemos que «esforzarnos» realmente en nada. Una vez que dejamos de aferrarnos –que nos abandonamos al flujo universal de la vida– las fuerzas más elevadas asumirán el control y se ocuparán de los detalles. Cuando le quitamos las lamentaciones al trono, como describe *Un curso de milagros* a nuestra Cosmovisión 1.0, la iluminación es nuestro estado orgánico y natural de ser.

8. **MEME: Es importante examinar mis fallas, ponerle nombre a mis problemas y esforzarme por mejorar.** Es decir: Bórrate esa estúpida sonrisita de los labios. La vida no es cosa de risa.

COSMOVISIÓN 2.0: *Ya tengo todo lo que pudiera querer o necesitar alguna vez en la vida.*

La única razón por la que vemos faltas y problemas es porque seguimos buscándolos. La vida, según el nuevo paradigma, es un juego. Y la diversión se obtiene de jugar. Cuando nos cansemos de la montaña rusa, podemos ir al paseo en lancha.

9. MEME: **Somos tú y yo contra el mundo (y no estoy tan seguro de ti).** ¿Qué demonios estás pensando?

COSMOVISIÓN 2.0: *El universo cuida de mí y constantemente me envía bendiciones, regalos, señales y guía.* Y en cuanto a nuestros hermanos y hermanas, ve la carta de recomendación de la página 52.

10. MEME: **Todo lo tengo que hacer por mí mismo.** Trabaja, esfuérate y persiste en persistir.

COSMOVISIÓN 2.0: *Lo único que tengo que hacer es buscar lo que me da alegría.* El universo se ocupará de todo lo demás. Las limitaciones y carencias son una historia que nosotros creamos y no es más real que el Conejo de Pascua.

Tratar de forzar y manipular la realidad es contraproducente en el nuevo paradigma. Aunque el campo universal es invisible (lo cual hace mucho más difícil que algunas personas confíen en él), de hecho es más tangible y poderoso de lo que alguna vez lo serán los esfuerzos, los gruñidos y los quejidos. Al dar un paso atrás y conectarnos con el poder del universo, todo se desarrolla con facilidad y gracia.

11. MEME: **Tengo que cambiar. Estoy asustado del cambio. Es difícil cambiar.** ¡Auxilio!

COSMOVISIÓN 2.0: *En cualquier momento puedo cambiar lo que creo.* En realidad, la otra cara de la moneda (por decir, abundancia en vez de carencia) ya existe. La única razón por la cual no puedes verla es porque estás enfocado en la carencia.

Es importante recordar que sólo porque ahora existe una realidad, no es más robusta, infalible o autoritaria que ninguna otra realidad. Todas las realidades físicas son efímeras y fluidas. En la Cosmovisión 2.0, entendemos que al colocar nuestra atención en una realidad específica, ésta se presenta. Y que cuando simplemente retiramos nuestra atención, se disuelve.

Ninguna realidad tiene autoridad sobre ti. Después de todo, tú eres el creador.

12. MEME: **Tengo que hacer un gran esfuerzo por ser suficientemente bueno.** Es decir, todos los hombres son pecadores y no están a la altura de la gloria de Dios.

COSMOVISIÓN 2.0: *Mi valía no está en duda.* No se requieren 12 pasos. Ni tampoco cursos de obstáculos, fajas *Spanx* o cualquier otra cosa que se atravesase en el camino. Más te valdría sentarte, relajarte y disfrutar del viaje.

Carta de recomendación para:

[Anótese aquí a cualquier Juan, Pedro o Francisco de este planeta. No me importa si es indigente, discapacitado o si viste uniforme de presidiario.]

A quien corresponda:

_____ es una persona fabulosa. Con un poco de amor y comprensión, hará cosas notables.

Claro, es probable que haya cometido algunos errores y haya hecho algunas cosas estúpidas. Pero, vaya, tiene mucho amor que dar y muchas ideas que pueden cambiar al mundo.

Por supuesto que debes aceptar a esta persona de todo corazón.

Contrátalo(a) como tu amigo(a) y confidente a la mayor brevedad posible. No esperes. No dudes. No tienes nada qué temer. Esta persona es un tesoro.

Sinceramente,
Pam Grout

NOTAS

³ Siglas de Movimientos Oculares Rápidos (MOR), los cuales se presentan al dormir cuando se tienen sueños o experiencias oníricas. (N. del T.)

⁴ En inglés, las siglas BS se utilizan comúnmente como acrónimo para *bullshit*, que significa «mierda», «mentiras», «sandeces», etc. En este caso, la autora lo utiliza como juego de palabras entre *belief systems* = sistemas de creencias; y *bullshit* = mierda. (N. de la T.)

CAPÍTULO 3

¡Obvio!

¡Lo siento, amigo, pero tengo magia!
¡La poesía me sale por la punta de los dedos!
CHARLIE SHEEN, ACTOR ESTADOUNIDENSE

@Beastyboy90 para @PamGrout: Hoy vi una mariposa en mi gimnasio tailandés a mitad del invierno. ¿Puedes crearlo?

@PamGrout: Definitivamente no es sorpresa. Como diría Phoebe de *Friends*: «¡Obvio!» Diviértete con el resto de los experimentos.

Muy bien, así que en este capítulo es donde nos regodeamos. Donde cito a Phoebe Buffay, quien siempre que alguien la alababa –cada vez que Ross o Monica o Chandler la elogiaban con gran entusiasmo por dar un buen masaje o escribir una fabulosa canción (bueno, si lo pienso bien, en probable que nunca nadie haya dicho *eso*)– respondía confiadamente: «Pues claro».

Y eso es lo que quiero decirles a todos los lectores que se sintieron tan confundidos de que los experimentos de *Potencia tu energía* hayan funcionado.

Pero antes de que empiecen a preocuparse de que me lanzaré a cantar «Gato hediondo», permítanme asegurarles que la única razón por la cual puedo decir «¡Lo sé!» con absoluto deleite, es porque ahora tengo montones de pruebas, archiveros llenos de evidencia de que cuando pides algo del catálogo cósmico de la vida, aparecerá en el momento que derribes las barreras que te obstruyen la vista. En cuanto sueltas la resistencia y «entiendes» que el mundo siempre y sin lugar a dudas te apoya, puede empezar la fiesta.

Pero antes de que empieces a lanzar confeti, tengo una pregunta; y es una pregunta importante que debes hacerte a ti mismo.

¿De qué te sorprendes?

Existe algo que maneja los controles de este loco planeta, y es mucho más grande

que tú, que yo, o incluso que Jimmy Fallon. Y como espero que lo hayan probado los experimentos de *Potencia tu energía*, esto que es «mucho más grande» resulta infinitamente más divertido que cualquier cosa que podamos tocar o ver con nuestras retinas. Todos estamos conectados con este monstruoso flujo de energía universal y se supone que de ahí salen gran cantidad de cosas buenas que vienen volando hacia nosotros. Eso es lo natural.

La *única* razón por la que no has adquirido conciencia de este flujo ininterrumpido de bendiciones y milagros es porque estás viendo hacia el otro lado. La Cosmovisión 1.0 sugeriría que eres un espectador imparcial que observa una realidad objetiva.

Pero la Cosmovisión 2.0 es muy clara. No somos víctimas indefensas que esperamos que nos ocurra otra desgracia.

El mundo que vemos emana de nosotros. Nunca podemos observar algo sin afectarlo. Estamos en una danza continua con la fuerza energética, pero cuando los complejos de culpa e inseguridades (tuyas, mías y nuestras) se sientan en los márgenes de la pista y levantan tarjetas como los jueces de *Bailando con las estrellas*, colgamos gruesas cortinas opacas entre nosotros y el Gran Flujo Universal.

Es momento de decir: «¡Obvio!» Llegó la hora de usar nuestros pensamientos y conciencia para aprovechar la magia.

Lancemos el confeti

La capacidad de enfoque es la herramienta más mágica que tenemos. Es el aspecto más poderoso de nuestras mentes. Es la carta que se envía al buzón universal, el genio dentro de la lámpara.

MARIAN LANSKY, ARTISTA GRÁFICA ESTADOUNIDENSE

En la víspera de Año Nuevo del 2012, tomé una enorme vara y escribí esta proclama sobre la playa de Tybee Island, en Georgia: «*Potencia tu energía* se convertirá en un éxito internacional». Y luego dejé que el océano y sus olas la dispersaran por todo el mundo.

Debo reconocer que es una estrategia poco convencional de mercadotecnia. Un anuncio espectacular por lo menos hubiera estado encendido durante la noche. Pero la última vez que verifiqué, parece estar funcionando.

Potencia tu energía se tradujo a más de 30 idiomas. Se mantuvo en la lista de libros mejor vendidos del *New York Times* durante 20 semanas, varias en el lugar número uno. Y he recibido mensajes de personas de todo el mundo, a veces en idiomas que no puedo empezar ni siquiera a traducir. Todas ellas parecen Amar Este Libro.

Todos los días recibo correos electrónicos y mensajes en Facebook de lectores

emocionados que hacen comentarios que giran alrededor de este mismo tema: «¡Vaya! Esta cosa realmente funciona».

Los principios espirituales que describí en *Potencia tu energía* no son nada nuevos. Hemos escuchado sobre estos conceptos desde hace cientos de años, pero hasta la llegada de ese libro, nunca se habían desmenuzado en trozos fáciles de digerir. Nunca se les había sometido a prueba científica.

Sabía que estos principios habían funcionado en mi propia vida. Los he utilizado con bastante éxito para viajar por todo el mundo, para quedarme en hoteles de cinco estrellas, para conocer a personas fascinantes y, cuando ha sido necesario, para manifestar dinero. Lo que no sabía es lo bien que se ajustan a la experiencia de otras personas. Le he dicho a los entrevistadores que no hay manera de que, después de escuchar todas las historias, se pueda volver a dudar alguna vez de estos principios. En cualquier caso, mi certidumbre acerca de su valía ha aumentado hasta alcanzar las proporciones de una secuoya.

Apenas podía seguirle el paso a todas las historias que aterrizaban como aviones jumbo en mi bandeja de entrada todas las mañanas. Recibí actualizaciones de este nuevo grupo de amigos acerca de todo tipo de cosas, desde el florecimiento de nuevas relaciones hasta la llegada inesperada de dinero. Mis clásicos favoritos provenían de lectores que apenas empezaban a confiar en la benevolencia del universo y finalmente estaban entendiendo que las limitaciones y las carencias son tan sólo una loca historia que hemos inventado. Como dijo una lectora: «Esa parte de mí que es tan escéptica ha sufrido un gran golpe».

Esas historias de sorpresa eran tan divertidas que pasé la mayor parte del 2013 con una sonrisa perpetua en el rostro, levantando el puño al aire con tanta frecuencia que mi bíceps derecho empezó a parecerse al de Dwayne (*La Roca*) Johnson. Supongo que deberé ejercitar el brazo izquierdo cuando salga este libro.

He recibido fotografías, narraciones sobre «coincidencias» y evidencias incontrovertibles de que el universo sólo espera que nosotros nos pongamos al mismo nivel y comencemos a utilizar esta energía, que siempre ha estado disponible, para nuestro disfrute y bienestar. Sólo con las historias relacionadas con mariposas podría llenarse la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos.

En caso de que seas nuevo en estos asuntos, las mariposas son una de las «señales» que sugerí que busque la gente para probar el Principio del Volkswagen Jetta, que afirma que: «Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas».

La gente detectaba mariposas en pasteles, en medio del desierto, en el papel de baño, en las solapas de médicos en sus consultorios y en las máquinas tragamonedas de los casinos, por mencionar sólo unos cuantos ejemplos que vienen a mi mente. Incluso algunas personas me escribían para preguntarme cómo podían dejar de ver mariposas.

Cuando empiezas a buscar algo, parece multiplicarse tan rápido como la escoba de Mickey Mouse en el *Aprendiz de brujo*. Un lector que decidió buscar payasos informó que ahora ve payasos por todas partes: en los carteles del metro de Londres, en anuncios de las revistas de los aviones, en autobuses, en camionetas, en videos (el ejemplo más reciente fue el de una película donde Denzel Washington y Mark Wahlberg roban un banco llevando máscaras de payasos para ocultarse el rostro), y que cada vez que él y su esposa se suben al auto, escuchan la canción «Clown» de Emeli Sandé.

No es de sorprender que en un mundo enfocado en las cosas materiales, haya recibido montones de historias sobre la manifestación de dinero inesperado. Los lectores encontraban cinco dólares por aquí o un centavo por allá o, por ejemplo, recibieron el aviso de una disminución en la prima de su seguro. El récord hasta el momento es —y espero que estés sentado— \$100 000 dólares en cinco días. La gente recibía flores, se encontraba con anuncios que decían cosas como: «Si estás buscando una señal, ésta es». Una lectora decidió manifestar el color morado y la invitaron a una competencia femenil de *roller derby* en un estadio con miles de asientos morados.

Entonces supongo que sería justo afirmar que *Potencia tu energía* se ha convertido en todo un éxito. Ha pasado de ser un título gracioso sobre un librito negro, a convertirse en un verbo. En lugar de «emitir intenciones», la gente dice que está potenciando sus deseos; como: «Quiero un boleto para el Súper Tazón. Simplemente lo potenciaré». O «Necesito saber hoy mismo si me van a operar o no. Supongo que será mejor que lo potencie».

Varios amigos sugirieron que escribiera un libro con todas las historias notables, una especie de *Caldo de pollo para el alma del manifestador*. Como soy bastante parcial para escribir mis propias historias (y también porque mi vieja *laptop* se arruinó en Namibia y se perdió el archivo con las historias que guardaba con tanto cuidado), decidí respetar esta petición concluyendo este capítulo con varias de mis favoritas. Algunas de estas historias son textuales, otras las he recontado en mis propias palabras, pero todas son recordatorios fascinantes de que vivimos en un universo participativo. Dios, por emplear un término con el que la mayoría estamos familiarizados, creó un mundo que continúa creándose a sí mismo.

En cualquier caso, recapitular unas cuantas historias se vuelve un ingenioso ardid para convencerte de revisar los principios clave de *Potencia tu energía*.

Retorno a *Potencia tu energía* y algunas historias alrededor de la fogata

Adquieres fortaleza, valor y confianza con cada experiencia en la que realmente te detienes a

mirar de frente al temor. Debes hacer aquello que pensabas que no eres capaz de hacer.
ELEANOR ROOSEVELT, EX PRIMERA DAMA DE ESTADOS UNIDOS

Los nueve principios energéticos de los que escribí en *Potencia tu energía* siguen siendo la base o el fundamento para aprender a dominar tu propia realidad. Aunque me gustaría pensar que se sostienen por sí mismos, nunca sobra escuchar de nuevo este mensaje, en especial porque el condicionamiento de la vieja escuela está demasiado arraigado y resulta tan dolorosamente fácil recaer de nuevo en él. Cuando se aprende a invalidar los paradigmas culturales anticuados, es importante practicar una y otra vez el nuevo paradigma hasta que se vuelva un acto reflejo, hasta que no tengas que pensar en ello y notes que los milagros son simplemente tu manera habitual de funcionar.

1. Principio del amigo siempre disponible: Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas

Existe un plano invisible que sustenta al plano visible.
JOSEPH CAMPBELL, MITÓLOGO ESTADOUNIDENSE

En este experimento, que hace las veces de un ultimátum, le pedí a la gente que le concediera al campo exactamente 48 horas para dar a conocer su presencia, que demandara una señal clara e inconfundible que no se pudiera descartar como coincidencia. He aquí una muestra de algunas de las bendiciones:

- «Encontré unas acciones de Apple con valor de \$20 000 dólares, y no sabía que las tenía. Y un productor de Inglaterra me llamó para hacer un *reality* de parejas en el Reino Unido.»
- «No quería esperar 48 horas, así que, en vez de ello, puse la fecha límite para el vuelo en avión que haría hoy. ¿Y adivina qué? Me senté junto a una persona famosa en el avión: el guitarrista de Lynyrd Skynyrd.»
- «Le leí mi primer experimento a mi marido y le dije que él pidiera un regalo inesperado. Esa misma noche, de manera totalmente insospechada, se ganó un *Smart TV* con valor de \$1 500 dólares.»

- «Para el primer experimento, le pedí al universo una señal que de ningún modo pudiera ponerse en duda. A la mañana siguiente, fui a mi escritorio para trabajar y encendí el radio. ¿Adivina qué canción estaban tocando? ¡“Johanna” de Kool and the Gang! Han pasado años desde la última vez que oí esa canción. En vista de que me llamo Johanna, mientras cantaban “Johanna, te amo”, ¡supe que el universo me estaba diciendo que soy una persona amada!»
- «Fui hija única y *siempre* quise tener hermanos y hermanas. Durante años pensé que no tenía más familiares adultos en este mundo, aparte de dos primos en el sur de California. Le di 48 horas al Amigo un jueves a las diez de la noche. A la mañana siguiente, uno de mis primos me dejó un mensaje... y para el lunes, ya había establecido amistad con más de 40 miembros de mi familia, en su mayoría primos en primero y segundo grado de quienes apenas unos instantes antes no tenía idea de su existencia.»
- «Acudí a una feria de pintura al aire libre. Vendí dos de mis pinturas y luego vendí quince más en la exposición del domingo. Hace un par años acudí a esa exposición y *¡no vendí nada!*»
- «De la nada, una conocida supo que estaba por casarme e insistió en regalarme el vestido de boda que costaba \$7 000 dólares. Soy madre soltera de cuatro niños y mis coches valían menos de eso hasta hace un par de años. Luego, gracias a una constelación de raras circunstancias, pasé toda una tarde de compras, almuerzo y meditación con Lissa Rankin, otra de mis escritoras favoritas.»
- «Manifesté \$10 000 dólares que me dio un sacerdote católico del que no había tenido noticias desde hacía cuatro años y ni siquiera sigo siendo católica. No es broma: me dio \$10 000 dólares sin ningún compromiso de mi parte.»

2. Principio del Volkswagen Jetta: Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas

No existe nada más engañoso que un hecho obvio.
ARTHUR CONAN DOYLE, ESCRITOR BRITÁNICO

Para probar este principio, concedí a la gente 48 horas para que extrajeran del campo alguna cosa sencilla, como automóviles de color marfil, mariposas o plumas. Esto fue lo que pasó:

- «Si esto no fuera tan increíblemente extraordinario y totalmente ajeno al ámbito de mis expectativas, no me preocuparía por compartirlo. Me quedé todo el día en casa trabajando en mi *laptop*, así que estaba bastante segura de que no vería ningún coche verde ni mariposas amarillas. El experimento estaba en mi mente, porque sabía que todavía tenía el día siguiente. Después de cenar, mi novio (que no tenía idea de mi experimento) me pidió que fuera a la sala porque tenía algo que mostrarme. Como un regalo anticipado de cumpleaños hizo esto para mí: una casa de mariposas. ¡Con mariposas! ¡En mi casa! Pude admirarlas durante unos días y luego las liberamos. Literalmente me quedé sin palabras por diez minutos. Espero que mañana los coches verdes permanezcan en las calles.»
- «Quería estar seguro, así que pedí al universo me mostrara autos de colores diferentes... desde el morado hasta el amarillo y anaranjado. Y sí, los vi todos. Sin embargo, como soy necio y quería asegurarme de que el universo me estuviera escuchando y que esto no fuera una mera coincidencia... los colores de autos que vi eran diferentes, pero de ninguna manera irreales. Entonces decidí pedir la combinación más rara de colores que se me pudiera ocurrir... un camión rosa con puntos blancos. Dos días después, ¡pasé junto a un camión rosa con puntos blancos!»
- «Estaba en la segunda mitad del Experimento #2 y me fijé específicamente encontrar plumas color morado (en medio del invierno en Colorado). Era escéptica. En septiembre pasado, mi prima perdió a su hijo en las inundaciones de Boulder y con frecuencia busco las actualizaciones de sus amigos y familia en su página de Facebook. ¿Adivina que llevaba mi sobrino Wesley en una de las fotografías que aún no había visto? Una cinta sobre la cabeza con una pluma morada encajada en ella. ¡Me quedé *alucinada*, realmente *alucinada!*»

Para aquellos que siguen creyendo en el concepto del tiempo y les sigue provocando frustración (lo sé, es una ilusión bastante convincente), ésta va por ustedes:

- «Me enfoqué en manifestar una pelota roja de goma que pasara rebotando

(pensé que sólo era otra puntada). Cuarenta y ocho horas después... nada de pelota... eso pasó hace tres semanas. Lo descarté como efecto de no haberme enfocado suficiente. Y ahora... no te miento, hoy mismo, en la misma intersección donde vi el coche color ladrillo, una pelota roja de goma pasó saltando por la calle, impulsada por el viento, justo frente a mí... como si estuviera burlándose de mí. Salté del coche, esquivé a los demás conductores y la levanté del piso. La tengo en mis manos en este momento.»

3. Principio de Beto Einstein: Tú también eres un campo de energía

Ni siquiera podría inventar estas cosas.
DREW, LECTOR DE *POTENCIA TU ENERGÍA*

El Experimento #3, que prueba que los seres humanos somos en realidad corrientes de energía, fue una verdadera diversión. Ahí expliqué cómo convertir los ganchos o las perchas de metal en lo que denomino «varitas Einstein». Con estas varitas energéticas fabricadas en casa, la gente podía observar sus pensamientos en acción. Los pensamientos positivos y felices «abrían» las varitas, en tanto los pensamientos negativos provocaban que se voltearan una contra la otra.

Leslie Draper, una intuitiva de Oklahoma autodenominada la Mística del Cinturón Bíblico⁵, fue a su tintorería local y consiguió 50 ganchos para fabricar varitas para todos sus clientes, incluyendo varios médicos que, como ella misma describe, quedaron «asombrados». Incluso hizo un video fabuloso para YouTube con las varitas, que es uno de las docenas de videos que existen en Internet para demostrar visiblemente que nuestros pensamientos interactúan con el universo.

Un lector de Florida me dijo que llevó las varitas a su bar local para impresionar a sus amigos. Otro me sugirió que las fabrique para venderlas en jugueterías. También descubrí que los ganchos de metal ya no son tan fáciles de conseguir (¿quizá nunca lo fueron?) en los países escandinavos.

4. Principio del abracadabra: Aquello en lo que enfocas tu atención se expande

*Al creer con pasión en algo
que aún no existe, lo creamos.*
NIKOS KAZANTZAKIS, ESCRITOR Y FILÓSOFO GRIEGO

En este experimento, le pedí a la gente que hiciera un pedido del Catálogo Cósmico de la Vida; que expresaran una intención para atraer algo a sus vidas, algo simple y que no trajera de inmediato una fuerte resistencia. He aquí unas cuantas historias que me compartieron los lectores:

- «¡Esto es tan asombroso! Como tú hiciste, me envíe una tarjeta postal. La escribí como si viniera de una persona a quien le encantó lo que había visto en mi exhibición fotográfica, y me llamaría para ofrecerme un contrato. Pues bien, envíe la tarjeta un jueves, y para el viernes ya me habían ofrecido dos contratos. Ni siquiera había recibido todavía la tarjeta. Ahora soy un verdadero creyente. Sólo depende de mí lo que decida que quiero.»
- «Pedí “dinero gratis”. No pasó gran cosa durante unos días y luego ¡*bum!*, tres clientes diferentes me enviaron tarjetas de regalo (por un total de \$160 dólares en Starbucks y \$40 dólares en Target). Después fui a una fiesta y me pidieron que contara unos cuantos chistes para un grupo de gente durante la cena; me enviaron un cheque por \$250 dólares... he obtenido \$460 dólares en una semana.»
- «Hoy salí a caminar y, a mitad de mi paseo, pensé que debí haber traído dinero para tomarme un café. No tenía dinero, así que intenté con el experimento. Expresé la intención de encontrar dinero en el piso, lo suficiente para un café. Pensé: *Tiene que haber alguna manera de que me tome un café sin tener dinero.* Exploré el suelo mientras seguía caminando. Entonces llegué a un parque y al levantar la vista, ahí estaba frente a mí un anuncio que decía: CAFÉ Y MANTECADAS GRATIS, y una camioneta con un tipo que me preparó un ¡café latte!»
- «¡Estoy manifestando cosas por todas partes y acabo de conseguir algo increíble! Nunca había escuchado acerca de Lawrence Block antes de leer *Potencia tu energía*, pero tu mención de su libro *Write for Your Life* (Escribe como si en ello se te fuera la vida) me puso de inmediato la carne de gallina y decidí que debía conseguirlo. Todas mis búsquedas en Australia me llevaron a callejones sin salida: estaba fuera de catálogo y en definitiva no estaba disponible. Ingresé a su sitio web –es un tipo prolífico, ¿no crees?– y le mandé un correo electrónico preguntándole si quizá tuviera un ejemplar de sobra debajo de la almohada. La respuesta que me envió David Trevor fue que tal vez habría ejemplares en algún lado; que verificaría y, en caso de encontrarlos, los enlistaría en eBay y me notificaría de ello. Al día siguiente me encontré

con un correo electrónico de Trevor y un vínculo a eBay, donde la reserva de 25 ejemplares recién encontrados (y autografiados por Larry Block) estaban ahora en la lista para venta. Con gran emoción intenté adquirirlo pero, ay de mí, el último desapareció mientras procesaba el pago. De nuevo le escribí a David, expresando mi desolación. Su empática respuesta fue que, si no me importaba tener un ejemplar “de segunda mano” del libro, a él le quedaba uno que le encantaría enviarme (por haber sido el catalizador para el frenesí desatado en eBay). *Es el ejemplar que perteneció a la madre de Lawrence Block (ahora fallecida). El libro regresó hace poco a sus manos y ¡está autografiado por el autor para su mamá! ¡No puede ser más fabuloso! ¡Estoy tan emocionada! No puedo esperar a leerlo.»*

- «Pedí una carne gratis. Hoy en la noche, cuando mi amiga regresó de dejar a su hija para el fin de semana, trajo dos pizzas de carne y dos paquetes de deditos de pollo».
- «Dije: “Estoy lista para un concierto de Billy Joel”, aunque este último verano él anunció que no haría más conciertos. Dos días después anunció que iba a presentarse la víspera de Año Nuevo en el Barclays Center. Creo que me encontré con algo realmente grande.»
- «La noche del sábado decidí demandar el arete que había perdido. Eso no le parecería muy importante a la persona promedio, pero esos aretes fueron un regalo de mi hijo Dustin. En 2009, mi hijo cayó de un acantilado cuando tenía 17 años y era en verdad nuestro hijo preciado. Quedé desolada. Un día del pasado verano, me miré al espejo y descubrí que había desaparecido uno de los aretes, por lo que me puse como loca. Hoy resultó que el caño del baño estaba parcialmente tapado, así que mi marido usó la bomba de destapar para que fluyera mejor el agua. Cuando entré para lavarme los dientes, vi todo el pelo enredado al fondo del destapador, entonces tomé un palillo de dientes para sacarlo. Fue ahí que vi algo redondo y, con ayuda del palillo, saqué mi arete. Menos de 48 horas después de dar mi ultimátum, recuperé mi arete. ¡Soy una mujer muy feliz!»

**5. Principio de la guía interior:
Tu conexión con el campo te proporciona
una guía precisa e ilimitada**

Podemos ser fuente de desgracia o de felicidad para nosotros mismos; la cantidad de esfuerzo es la misma.

CARLOS CASTANEDA, ANTROPÓLOGO
ESTADOUNIDENSE DE ORIGEN PERUANO

El experimento alentó a la gente a abandonar su creencia en el aislamiento y a abrirse a la posibilidad de que las respuestas a cualquier pregunta estén disponibles todo el tiempo.

- «Hace poco más de un mes perdí mi collar de brillantes que había llevado casi todos los días durante 33 años. Ayer estábamos ahumando carne en nuestra parilla. Salí un par de horas a caminar con los perros y regresé a checar la carne; en el piso frente a mí estaba el collar que había perdido hacía un mes. Parecía como si alguien lo acabara de llevar a limpiar al joyero. ¿Se fue a otra dimensión y luego regresó?»
- «Un par de días antes le pedí al CP que si estaba embarazada, me mostrara dos mujeres visiblemente embarazadas antes de que me subiera al avión para tomar el vuelo de conexión a Nueva York. Al salir del primer avión para tomar el otro vuelo, me tope con la primera. Nuestro avión se demoró una hora, así que entré a la librería y mientras veía algunas revistas, una de éstas literalmente saltó del anaquel y aterrizó frente a mí en el piso, ¿con adivinen qué? Una fotografía de Jennifer Love Hewitt con una *enorme* panza de embarazada.»
- «Pregunté a Dios/el universo en cuál de tres libros debía enfocarme y escribir en primer lugar. Hice una lista con los tres libros en que he estado trabajando –una novela, un libro de no ficción y la historia de mi vida. Casi a la mitad del periodo de 48 horas, vi una publicación en Facebook de alguien que *nunca* publica nada y decía: “Cuando escribas la historia de tu vida, no permitas que nadie más sostenga la pluma”. ¡Guau! ¡Es lo único que puedo decir! ¡Guau!»
- «Pedí algo que me trajera una gran sonrisa. Estaba mandando un mensaje de texto mientras entraba, sin prestar mucha atención, al taller de Amor Diario de Mastin Kipp. Al sostener la puerta para dejar pasar a otra persona, levanté la vista, y era nada más y nada menos que Mastin Kipp. ¡Gran sonrisa!»
- «Hace tres años perdí un anillo de oro mientras hacía jardinería, y después de leer este libro experimenté pidiéndole al CP que lo encontrara. Casi una

semana más tarde estaba limpiando debajo de la estufa y encontré el anillo; ¡quedé realmente asombrada! Para mí, eso demostró en verdad este principio, más que si hubiera encontrado el anillo en el jardín. ¡Esta cosa funciona!»

- «Mi pregunta fue: *¿Debería seguir adelante con mi plan de refinanciar mi casa?* Vivo en una zona rural de Missouri frente a las vías del ferrocarril. Mientras el tren pasaba a gran velocidad frente a mi casa, me quedé mirando el grafiti. En grandes y gruesas letras negras decía NO. ¿Quién lo hubiera imaginado? Hoy por la mañana estaba sentada afuera y dije en voz alta: “¿Es seguro suponer que ése ‘No’ fue mi señal de neón como respuesta?” En ese momento escuché las campanas del cruce de vías y ahí venía otro tren. Estaba tan cargado de carbón que necesitaba dos locomotoras para tirar de él. Las dos puertas de la segunda locomotora estaban completamente abiertas y el viento las agitaba. Esto es algo inaudito. El siguiente vagón llevaba este grafiti: SIÉNTETE EN LIBERTAD DE PREGUNTARNOS. TE AMO. TE AMO.»

6. Principio del superhéroe: Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia

La lección comienza con cuatro palabras. Si nunca recuerdas nada más de lo que te he dicho, acuérdate de estas palabras como si fueran una mantra: Los pensamientos anteceden todo. Los pensamientos. Anteceden. Todo.

PAT HELDMAN, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Este experimento, que consistió en cultivar semillas de frijol en un cartón de huevo, fue popular con las mamás y sus niños. Al repetir este experimento, realizado originalmente por el Dr. Gary Schwartz en la Universidad de Arizona, pedí a los lectores que enviaran luz, amor e intenciones a una fila de semillas, y que básicamente ignoraran la otra. Tengo toda una galería de fotos que muestran que las semillas tratadas con amor germinaron y crecieron más rápido y de mayor tamaño que sus compañeras ignoradas.

Y también quiero compartirles este correo electrónico:

- «Sólo un comentario divertido y juguetón... No pude aceptar la idea de tirar mis germinados después del experimento que hice hace unos meses, así que localicé el sitio más fértil que pude hallar en un edificio de departamentos bastante árido y los trasplanté. Esta mañana, para mi sorpresa... ya tengo

¡ejotes frescos! Y esto viene de alguien que en intentos previos había demostrado una total incapacidad para lograr que algo germine o florezca.»

7. Principio de Jenny Craig: Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico

No existen leyes físicas en el universo.

Más bien son como sugerencias.

SRI AUROBINDO, SANTO HINDÚ

Este experimento probó que nuestros pensamientos interactúan en forma continua con nuestros cuerpos y con nuestros alimentos. Durante la última hora que estuve trabajando en este capítulo recibí dos correos electrónicos de lectoras que dicen que han bajado una buena cantidad de kilos al llevar a cabo el experimento de Jenny Craig. Eso no significa más que bendecir los alimentos y hacer a un lado viejos patrones de culpabilizarte antes de comer.

Los siguientes resultados son muestra de los kilogramos que han bajado simplemente al cambiar los pensamientos.

- 1.36
- 2.27
- 0.91
- 1.13

Otra lectora perdió un poco más de 8 kilos haciendo sólo una cosa: «Me deshice de la culpa y me permití comer lo que quería».

8. Principio de los 101 Dálmatas: Estás conectado con todo y con todos en el universo

Aquellos que no creen en la magia nunca la encontrarán.

ROALD DAHL, AUTOR DE CHARLIE Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATES

En este experimento, que también se conoce como *no localidad*, pedía a los lectores que enviaran mensajes a la gente sin utilizar correo electrónico, cartas o explosiones

ruidosas.

- «Hoy acabo de empezar el Experimento #8 (19/11/2013) a las 8:30 de la mañana. Decidí pedirle a dos personas que me llamaran, un viejo amigo a quien conozco desde hace casi 40 años y a una antigua novia. No he hablado con ninguno de ellos desde hace algún tiempo. Expresé mi intención. Incluso abrí la puerta principal de la casa y dije en voz alta sus nombres completos y añadí: *Háblenme*. En el curso de quince minutos recibí una llamada de mi antigua novia.»
- «Estaba extrañando a una vieja amiga que no me ha llamado en dos años. Envíe la intención al CP y ella me llamó en un lapso de 30 minutos.»
- «Hace poco leí tu libro y me enteré del incidente del clavo. Me cuesta mucho trabajo todo este concepto de la manifestación y me sentí fascinada, y también envidiosa por ello. Dije al universo: “Cómo me gustaría tener una experiencia alucinante como la del clavo”. Y sin esperar que me sucediera, seguí con mis cosas. Cuando me dispuse a vestirme esta mañana, estaba de pie frente a mi clóset y vi algo que estaba en el piso. ¡Era un clavo! Lancé un alarido. Sí, el campo tiene sentido del humor. Casi pude escuchar que decía: “¿Querías un clavo?” Si no hubiera leído tu libro, quizás hubiese encontrado ese clavo y no le hubiera dado mayor importancia, excepto para preguntarme qué demonios estaba haciendo ahí. Así que esto realmente ha sido una iluminación acerca de lo conectados que estamos... es una locura.»
- «¡El experimento más reciente que hice fue alucinante! Se trató del experimento que instruía a “enviar un mensaje a alguien que conozcas utilizando el concepto de *no localidad*”. Sugeriste que nos enfocáramos en alguien a quien ya conociéramos y también mencionaste la afirmación de Bruce Rosenblum de que una vez que una persona ha conocido a otra y se han estrechado la mano, “los dos están entrelazados para siempre”. Esto me llamó la atención, porque la persona en la que quería enfocarme era mi tía bisabuela Neva, a quien nunca conocí; ella murió soltera y sin hijos antes de que yo naciera. Heredé un anillo que le pertenecía y en vista de que ambas hemos portado este anillo, supuse que eso contaría como “estrecharse la mano”. Y debido a que tenemos relación consanguínea, también me imaginé que eso contaría como habernos “conocido”. La muerte prematura de mi tía bisabuela dejó un enorme hueco en mi árbol genealógico, porque siempre había sido un misterio para la familia y nadie estaba seguro de cuándo o cómo murió. Así

que una mañana puse en práctica tu experimento mientras me trasladaba al trabajo. Expresé mis pensamientos más o menos así: *Hola Neva, soy tu sobrina bisnieta. Quiero saber qué pasó contigo, dónde moriste y cuándo, para que pueda transmitir tu historia a mis hijos y a sus descendientes. ¿Me ayudarías por favor con eso? ¡Gracias!* Durante el descanso para el almuerzo, estaba navegando en Internet y recibí un mensaje de alerta de Ancestry.com avisándome de un nuevo dato genealógico. Lo más raro es que el registro del fallecimiento estaba en California, donde había buscado antes –en diversas ocasiones– sin ningún éxito. De pronto ahí estaba el registro: Condado de Los Ángeles, California, 3 de septiembre de 1926. ¿Pero cómo fue que recibí el registro y esa misma tarde? ¿Cómo es posible que el registro haya aparecido el mismo día en que “hablé” con Neva y le pedí ayuda?... ¡Esto es asombroso! ¡Tu experimento funciona incluso con gente que lleva muerta hace más de 80 años!»

9. Principio de los panes y los peces: El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente

Dejemos de caminar por la vida cegados por la oscuridad y la confusión, viendo sombras en cada pared y en cada esquina.

MICHELE LONGO O'DONNELL, ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Para probar este principio, le pedí a los lectores que pasaran 48 horas buscando la generosidad y la belleza. Saqué esa idea del paleontólogo Stephen Jay Gould, quien dijo que es nuestro deber y nuestra sagrada responsabilidad llevar un registro y honrar la victoriosa importancia de los pequeños actos de generosidad que son innumerables y que, según él, con demasiada frecuencia son invisibles y se pasan por alto.

Debido a que estas listas son inmanejables (literalmente cientos de cosas buenas suceden todos los días) y es imposible publicarlas, decidí dedicar esta sección a unas cuantas de los cientos de historias graciosas que me llegaron. Ciertamente, el CP aprecia los buenos chistes.

- «Iba retrasada a la cena de cumpleaños de un amigo y buscaba desesperadamente un espacio para estacionarme. Después de dar varias vueltas por el estacionamiento, decidí “Potenciarlo”. De manera casual le dije a mis hijos: “Lo que necesitamos es que se termine una película para que todos empiecen a irse”. Al dar esa orden, se abrió un espacio de estacionamiento justo frente al restaurante. Casi al mismo tiempo, llegó un camión de

bomberos que se detuvo afuera del cine y cientos de personas salieron por las puertas. No sólo se terminó una de las películas (justo como pedí), también hubo un incendio que causó que cerraran el complejo de doce salas de cine.»

- «Hoy en la mañana a las diez obtuve mi “regalito” cuando me lo entregó en propia mano un Testigo de Jehová. Esto sucedió exactamente 21 horas después de empezar el experimento, y el regalo fue un folleto que decía en la parte posterior: *Dios es un tipo de espíritu infinito*. Dios también tiene un estupendo sentido del humor.»
- «Esta mañana, durante el desayuno en un restaurante local, le pedí al universo un regalo inesperado en las siguientes 48 horas. Después de realizar algunos encargos, llegué a casa para encontrar mi regalo: seis patitos recién nacidos que nadaban en mi alberca. Mi esposo no podía dar crédito. El universo no sólo es rápido, ¡sino que también tiene sentido del humor! Qué regalo tan precioso. Mis hijos y yo reunimos a los patitos y los llevamos a un lago en un campo de golf cercano.»
- «Uno de los hechos más sincrónicos que haya atestiguado me sucedió cuando empecé a leer *Potencia tu energía*. Mi esposa estaba llenando algunos formatos en internet por medio de su teléfono, como hace todas las noches. A veces, los *captchas* que tiene que ingresar para probar que se trata de un ser humano son un poco extraños o bastante ingeniosos. La otra noche le salió “El amigo siempre disponible”, le pareció raro, y yo pensé: *Vaya, qué frase tan interesante*, y no volví a pensar en ello. Treinta minutos más tarde empecé a leer *Potencia tu energía* y, por supuesto, el primer experimento es: “El amigo siempre disponible”. El hecho de que el experimento consista en pedir una prueba innegable de la existencia de “Dios” que no se pueda descartar como una coincidencia, nos dejó simplemente atónitos.»

NOTAS

⁵ Área de Estados Unidos donde impera el fundamentalismo protestante. (N. de la T.)

Antes de empezar los experimentos, necesito pedirte un favor. Es algo sencillo que no te costará un centavo y sólo te llevará tres segundos.

¿Listo?

Quiero que arranques esta página del libro.

Ajá... no es que todo lo vea ni nada, pero me parece que la página que te pedí que arrancarás sigue en su lugar.

¿Por qué?

¿Podría ser que se te haya condicionado a creer que la «gente decente» no *arranca* páginas de los libros? ¿Es posible que se te haya enseñado que los libros son para leer y que la responsabilidad de uno como buen ciudadano obediente de las leyes es mantener los libros limpios y sin manchas?

Lo único que puedo comentarte es que tu madre estaría orgullosa.

Pero lo que estoy diciendo es que la página que amablemente te pedí que arrancarás no tiene ningún valor en absoluto, no dice nada de importancia y es completa e irrefutablemente intrascendente para el contenido de este libro.

Excepto por una cosa: demuestra un principio que este libro repetirá una y otra vez. Tú, y todos los demás seres humanos iguales a ti, han aprendido un montón de lecciones en la vida que les entorpecen el camino. Has recogido mucha información que no te sirve.

Se te educó sobre gran cantidad de cosas que no son ciertas y, de hecho, te impiden convertirte en aquello que eres capaz de ser.

También demuestra aquello que hace diferente a este libro con respecto a cualquier otro que hayas leído antes. El mensaje no está impreso en estas páginas. El mensaje está en *ti*. Y la única manera en que vas a comprender el mensaje es levantando el trasero y haciendo los experimentos exactamente como te indique. Bueno, entonces, ¿me harías el favor de *arrancar esta maldita página del libro*?

Segunda parte

LOS EXPERIMENTOS

Tengo una curiosidad, mis camaradas creadores. En vista de que ustedes y yo estamos a cargo de crear una Nueva Tierra –y no sólo de derribar la cultura agonizante–, ¿por dónde empezamos? ¿Qué historias deseamos que formen el núcleo de nuestros experimentos? ¿Cuáles preguntas serán nuestros oráculos?

Esto es lo que yo digo: en la Nueva Tierra que estamos creando, ridiculizaremos el culto a la tragedia y adoptaremos la causa del bullicio. Reiremos ante la estupidez del mal y del odio, y convocaremos el resplandor de la alabanza y la creación. Sin importar lo alrevesado que pueda parecer todo, no tendremos miedo porque conocemos este gran secreto: toda la creación conspira para inundarnos de bendiciones. La vida nos ama con locura; está desvergonzada e inocentemente enamorada de nosotros.

ROB BREZSNY, TOMADO DE *LA PRONÓIA ES EL
ANTÍDOTO PARA LA PARANOIA*

LOS PRELIMINARES

Pautas importantes para liberar la magia

*Las teorías quizá te inspiren,
pero los experimentos provocarán tu avance.*
AMIT KALANTRI, ESCRITOR HINDÚ

Corolario

(Del lat. *corollarium*, de *corolla*, *coronilla*).

1. Proposición que no necesita prueba particular, sino que se deduce fácilmente de lo demostrado antes.
2. Consecuencia o resultado directo o natural.

Como sabrás si leíste *Potencia tu energía*, yo creo que la espiritualidad y los conceptos oscuros, como que el pensamiento crea la materia, deben probarse y no tomarse como artículo de fe. Durante años, estos principios han servido para estimular conversaciones durante la cena y como alimento para sermones interesantes.

Pero como sólo hemos teorizado acerca de ellos y no los hemos puesto en práctica, nuestro mundo no se ha convulsionado en la forma radical que necesita hacerlo. Sin aplicación práctica, estos principios no son más que abstracciones y bufonadas para sentirse bien. Como su antecesor, el presente libro enfatiza la aplicación y la experiencia, no la teología.

El hecho de que estés conectado con todos y con todo lo que existe en el universo no sólo es un suceso sobrecogedor. Es algo que deberías estar utilizando. El hecho de que tus pensamientos sean ondas de energía que se transmiten hacia este gigantesco campo de potencialidad infinita es algo de lo que deberías estar consciente y ponerlo a funcionar siempre. Algunos incluso llegarían a sugerir que hemos despilfarrado cien años jugueteando únicamente con estos principios y hablando de ellos en charlas

informales, en lugar de utilizarlos de manera activa para lograr que nuestro mundo, nuestras vidas y nuestras relaciones sean mejores.

Cada uno de los siguientes capítulos presenta un corolario de los principios espirituales que se establecieron en *Potencia tu energía* y un experimento científico empírico para demostrar su validez. Todos se diseñaron para probar que tienes una conexión con el campo de potencialidad infinita, para demostrar que la física cuántica no sólo es una filosofía convincente, sino también una herramienta útil.

El mundo real es mejor que cualquier laboratorio

Debo advertirte que aplicar estas enseñanzas quizá sea dañino para tus creencias, desorienta tu mente y le provoquie angustia a tu ego.

ADYASHANTI, MAESTRO ESPIRITUAL ESTADOUNIDENSE

Guillermo Marconi, el inventor italiano que fue pionero en la transmisión de radio a larga distancia, obtuvo el Premio Nobel en 1909 por haber enviado ondas vibratorias de radio a una distancia cercana a los 3 219 kilómetros, hasta el otro lado del Atlántico.

Pero al sugerir por primera vez que las frecuencias de energía se podrían transmitir sin uso de cables, la gente pensó que estaba loco. Cuando le escribió al ministro italiano de Correo y Telégrafo explicando su idea de la telegrafía inalámbrica, fue enviado a un manicomio.

«Todos saben que eso es imposible», dijeron sus detractores, que se burlaron de los estrambóticos experimentos que llevó a cabo en el ático de sus padres.

Así que, en efecto, creer que nuestros pensamientos, sueños y creencias se transmiten al universo y moldean nuestro destino no es una idea para todos. Pero seguramente es mejor que enfocarse de manera habitual en aquello que *no* funciona y concentrarse en aquello que *no puede* suceder.

Recuerda que mientras tu conciencia se niegue a adoptar una nueva posibilidad viable, ésta permanece más allá de tu alcance. ¿Quién hubiera pensado hace 150 años que podría entrar en una habitación, encender un interruptor y obtener luz? ¿O doblar metal para convertirlo en una máquina que pudiera volar sobre el mar?

Siéntete en libertad para conducir los experimentos en orden cronológico, saltar de uno a otro o hacerlos todos en un solo día. Lo importante es jugar y divertirse.

Me ha resultado útil poner por escrito los experimentos para documentar mis pensamientos y sentimientos antes de iniciar y después hacerlo de nuevo al terminar. Debido a que tendemos a «olvidar» o a editar nuestras experiencias que no se ajustan con nuestros guiones culturales preconcebidos, poner por escrito las cosas ayuda a

desarrollar confianza. De la misma forma en que olvidamos nuestros sueños si no los escribimos justo al despertar, tendemos a olvidar las experiencias «no tradicionales» cuando no tenemos un registro de ellas. Me encanta revisar mis anotaciones y darme cuenta de cuántas manifestaciones sorprendentes lancé rápidamente por la ventana de mi conciencia de vigilia. Es justo con ese propósito que he incluido hojas de informe de laboratorio.

También quisiera sugerirte que tengas presentes estas tres frases:

1. Es fácil.
2. No importa.⁶
3. Cualquiera puede hacerlo.

Favor de molestar (o Por qué siempre deberías jugar con tus juguetes)

Considero que en la discusión de los problemas naturales no deberíamos iniciar con las Sagradas Escrituras, sino con experimentos y demostraciones.

GALILEO GALILEI, ASTRÓNOMO ITALIANO

El hecho de que el universo responda a nuestros pensamientos es una información vital. El hecho de que no puedas observar ninguna cosa sin afectarla es de importancia primordial. Pero al decir *primordial*, no me refiero a que deba considerarse acartonado y sujeto a una estructura. De hecho, mientras más te diviertas con estos experimentos, mejor funcionarán.

En la cosmovisión actual es frecuente que la necesidad de seriedad, con el fin de evitar errores, impida el juego y la experimentación. La Cosmovisión 1.0 también sugiere que las cosas *importantes*, como Dios, la ciencia y la energía, no son cosas de juego. Estos son conceptos que se reservan para los expertos. ¿Y qué pasa con aquellos de nosotros que no tenemos los créditos? ¡Fuera de aquí!

Pero eso es ridículo. Si estoy conectada con todos (y según la mecánica cuántica, así es), entonces ¿por qué *yo* no debería estar logrando el avance de la civilización junto con Stephen Hawking? Si mi mirada es capaz de transmitir amor, ¿por qué no debería estar buscando ese superpoder en cada oportunidad posible?

Así que ésta es mi propuesta:

Convirtamos estos experimentos transformadores en una fiesta a la que todos estén invitados. Convidemos a todos. Volvámoslo algo tan divertido que nadie sea capaz de resistirse.

Los experimentos de este libro, corolarios de los experimentos en *Potencia tu energía*, son democráticos, fáciles de poner en práctica para cualquiera y se estructuraron con el mismo método científico que utilizan los científicos reales en laboratorios reales. Pero emprenderlos como esfuerzos tan serios que no toleren errores o donde no haya cabida para la diversión es la actitud equivocada. Ese *modus operandi* engreído y obstinado en evitar cualquier posibilidad de error sólo trastoca los resultados y nos mantiene atrapados en el retorcido mundo donde gobiernan las defensas. Creo que todos deberíamos meternos en el arenero y hacer un desastre.

¿Cuál es mi filosofía? Debe. Ser. Divertido.

El mismo Albert Einstein dijo que la diversión y los nuevos descubrimientos brillantes van de la mano. Postuló que los grandes sabios ignoraron las reglas, valoraron la creatividad y no estaban sujetos a estructuras. Las pruebas estandarizadas, las siete reglas para esto y los ocho pasos para aquello son verdaderos garantes de la mediocridad. La creatividad de Einstein era, según sus propias palabras: «juguetona, muscular y visual».

El caso es que mientras más divertido lo hagas, más rápido te funcionará. Tener una actitud lúdica te libera de la trampa de tu cerebro izquierdo. Te permite abandonar los constructos mentales de un espacio y tiempo limitados.

No necesitamos más creencias, necesitamos más práctica

En algún momento de la vida de todos, nuestro fuego interno se apaga. Y después estalla en llamas por un encuentro con otro ser humano.

**ALBERT SCHWEITZER, MISIONERO,
MÉDICO Y HUMANISTA FRANCO-ALEMÁN**

Quiero mencionar una última estrategia. Forma un grupo. No hay nada como tener un grupo de amigos en la ruta a la iluminación que alienten, celebren y desafíen tus percepciones personales. Cuando digo un *grupo*, no quiere decir que tenga que ser enorme. En lo que a mí respecta, dos personas pueden formar un grupo.

Los neurocientíficos han descubierto que los seres humanos reverberan con las acciones y emociones de la gente que les rodea. Esta comunicación implícita, pero constante, se debe a que si alguien bosteza, tú también bostezas, aunque hayas dormido diez horas la noche anterior. Es por eso que saltar con un grupo en las clases de zumba o aplaudir con el público de un concierto nos hace sentir tan felices.

Esta resonancia es la razón por la que formo parte de dos pandillas de amigos en mi ciudad natal de Lawrence, Kansas. Nos reunimos semanalmente (con una es dos veces al mes) para conversar de física cuántica, espiritualidad y sobre la idea de que la

conciencia crea las bases de nuestras vidas. Salgo de esos grupos –o más bien, debería decir que salgo bailado de esos grupos– llena de alegría, amor e ideas creativas, lo cual crea incluso más alegría y amor... y me hace preguntarme: *¿Por qué no todos hacen lo mismo?*

Así que si no formas parte de un grupo, entra a uno. Convoca a tus amigos para unirse a ti y echar relajo con estos principios. Utilizo a propósito la expresión *echar relajo*. Es vital que no te tomes esto demasiado en serio. De nuevo, mientras más rías, más lo convertirás en un juego y mejor funcionarán estos experimentos.

El portal vital hacia el CP

*En un exuberante estado de dicha,
estás en paz con todo acerca de ti mismo... no hay
nada inconquistable ni nada imposible de alcanzar.*

RAMTHA, ENTIDAD ESPIRITUAL CANALIZADA POR J. Z. KNIGHT

Hace un par de años, una de los miembros de una de mis pandillas poderosas tomó como resolución de Año Nuevo «nunca decir no a cualquier cosa que fuera divertida». Eso significaba que si alguien la invitaba a un concierto, a salir a bailar o ir a comer, ella estaba comprometida a decir: «¡Por supuesto que sí!»

Empecé a notar que estaba declinando invitaciones porque, como es mamá, había tenido un día muy atareado o estaba cansada o... ya saben cómo es eso. Hay un millón de razones racionales que pueden dar los adultos para rechazar una oferta para pasar un buen rato. Notó que los niños nunca declinan las cosas divertidas, están en constante búsqueda del siguiente momento agradable. Asimismo, los adolescentes nunca rechazarían una fiesta, sin importar lo tarde que sea o cuánto vayan a molestar a sus padres al escaparse por la ventana de su cuarto.

¿Cuándo ocurre el momento crítico? ¿En qué instante comenzamos a rechazar la oportunidad de alegría y júbilo?

Lo que ella descubrió durante su año de «sólo decir que sí» es que la energía que pensaba que podría conservar quedándose en casa, en realidad aumentaba. Esa sensación de cansancio que antes la había impulsado a dar la respuesta contraria desapareció por completo.

Y, según dice, ahora «ni siquiera tengo que pensarlo, siempre digo que sí a la diversión».

Reglas de la pandilla poderosa

(Que, por supuesto, estás en libertad de romper)

- **Comprométete a discutir sólo lo que va bien.** Existen 9 378 642 428 000 grupos que analizan lo que va mal, esforzándose en enmendar las injusticias. Pero en estos grupos, aunque debes ser sincero y realista, enfócate en las bendiciones y milagros que llegan a tu vida.
- **Comprométete a divertirte.**
- **Comprométete a llenarte de alegría.**

Y eso es todo. Largo avance y prosperidad.

Está bloqueando a cántaros

Cuando ocurrió el lanzamiento de *Potencia tu energía*, la editorial Hay House me envió un libro de Michael Hyatt titulado *Plataforma*. Básicamente es un curso introductorio para convertirse en experto en redes sociales. Me lo enviaron por FedEx, insistiendo que era una lectura obligada. En vista de que la mercadotecnia nunca ha sido mi fuerte, pensé que no había nada que perder. En general estoy muy ocupada escribiendo el siguiente artículo sobre viajes o el siguiente perfil para la revista *People* como para involucrarme en la logística de la mercadotecnia de mis libros. Pero dado que mis 15 libros anteriores no alcanzaron el asombroso pináculo de la gloria, decidí hacer el intento y dedicar algún tiempo al *marketing* en redes sociales.

El tema principal es que se debe empezar a escribir un blog y hacerlo diariamente. Eso no me pareció particularmente atractivo. Después de todo, soy escritora profesional y escribo a cambio de una paga, pero supuse que ésa era una manera de realizar mi propio experimento con uno de los principios más conocidos de *Un curso de milagros*, el cual afirma que «Dar y recibir son en verdad lo mismo».

Así que a lo largo de la Segunda parte, incluiré una entrada tomada directamente de mi blog para ejemplificar cada experimento, comenzando con estas preliminares. ¡Espero que la disfruten!

Leones, gladiadores y problemas, ¡ay Dios!

*Todo lo que te has enseñado a ti mismo ha vuelto
cada vez más insondable tu poder.*
UN CURSO DE MILAGROS

No soy psíquica, pero estoy convencida de que a cien años de distancia (y espero que antes), las generaciones futuras pensarán en nuestra creencia en el aislamiento y los límites y se preguntarán: *¿En qué estaban pensando? ¿Cómo podían estar tan mal informados?*

Se rascarán la cabeza al meditar en nuestra negativa a utilizar nuestro poder innato del mismo modo que nosotros lo hacemos al pensar en el circo romano. Pensamos: *¿Hablas en serio? ¿Cómo es posible que miles de personas se sentaran a beber vino y a entretenerse con los leones despedazando a los gladiadores?*

Considerarán como una lamentable curiosidad que nos tratemos de ese modo, queelijamos sufrir cuando justo al otro lado del velo está todo lo que podríamos desear.

La lección de *Un curso de milagros* que destaco hoy es: «Permíteme reconocer que mis problemas ya están resueltos». En pocas palabras, eso nos alienta a ti, a mí y a todos los demás que siguen el *Curso* a liberarnos de los problemas que no existen.

Un curso de milagros respalda la idea de que la conciencia crea el mundo material. Dice que los seres humanos decidimos con anticipación cómo vamos a experimentar la vida, que elegimos de antemano lo que queremos ver.

Nos debilitamos cuando ponemos toda nuestra energía en hacer el intento de resolver nuestros problemas. Al enfocarnos en un proceso insensato (identificar los problemas, estudiarlos, seguir blogs que hablan al respecto), en lugar de colocar nuestra atención en aquello que *realmente queremos*, nos despojamos de nuestro poder.

En pocas palabras, traemos a la mesa la parte de nosotros que generó el error desde un principio. De hecho aceptamos que el «impostor», esa voz a la que denomino el «Salieri interior», es en la que encontraremos las respuestas. Si viste la película de 1984 *Amadeus*, sabrás todo acerca de Antonio Salieri, el compositor y director veneciano de la Ópera de Habsburgo, que sentía intensos celos de Mozart. En el filme, que se basó en la obra teatral del mismo nombre que se estrenó en 1979, Salieri reconoció los dones artísticos del joven compositor e hizo todo lo posible por sabotearlo. De igual manera en que mi impostor se deleita en poner obstáculos entre mí y las fuerzas superiores.

El efecto colateral de este concepto ridículo de limitación y aislamiento es que vamos por la vida con la bandera a media asta. De hecho, hacemos realidad el anticuado concepto similar al del circo romano de que somos débiles e incapaces de crear nuestras propias vidas.

Las generaciones futuras también considerarán peculiarmente extraño que nos hayamos sentido tan culpables y que no gozáramos de la alegría y diversión a las que tenemos derecho. No entenderán por qué no disfrutamos de nuestro poder creativo. Se sentirán confundidos y se dirán: *Tenían este regalo sorprendente y lo dejaban tirado sin*

abrir en un rincón.

Por si les interesa saberlo, futuras generaciones, yo estoy haciendo lo que me corresponde por el momento (incluso en este mismo instante) para pasar mis días en un estado puro de asombro ante todas las bendiciones y milagros que existen en el mundo.

NOTAS

⁶Estos experimentos no importan, porque al final la vida siempre resulta bien. Deben abordarse con una actitud desenfadada y divertida. Cuando pensamos que las cosas SON TAN IMPORTANTES, cuando las convertimos en algo pesado y laborioso, bloqueamos los resultados.

EXPERIMENTO #1

Corolario del bailongo (o La importancia de no llamarse Ernesto)

Meme: Los sucesos pasan; en consecuencia, me siento mal. (Alias: «Bórrate esa estúpida sonrisita de los labios»).

Cosmovisión 2.0: Sin el entrenamiento cultural, la felicidad es mi estado natural. De hecho, mientras más me divierta, mejor funciona la vida.

Cuando iba a la escuela, me preguntaron qué quería ser cuando fuera grande. Escribí: «feliz». Me dijeron que no había entendido cuál era la tarea, y yo les respondí que ellos no entendían la vida.

JOHN LENNON, MÚSICO BRITÁNICO Y FUNDADOR DE LOS BEATLES

La premisa

En 2013, mientras escribía un artículo sobre los mejores safaris africanos nuevos, me enteré de un dato poco conocido acerca de los rinocerontes. Tienen la peor vista del mundo: incluso a una distancia de 4.5 metros no pueden distinguir a un humano de un árbol. Entonces, aunque recibir el embate de un rinoceronte está en los primeros lugares de la lista de «cosas a las que temer en África», en realidad debe ser la menor de tus preocupaciones.

Cuando se asustan, los rinocerontes *sí* empiezan a correr lo más rápido posible. Y no hay duda de que puede ser bastante perturbador que un rinoceronte de cuatro toneladas, con todo y un cuerno endiabladamente grande y muy afilado, se lance contra ti echando bufidos. Pero como son miopes, en realidad no están lanzándose

sobre de ti. Simplemente corren lo más rápido posible en cualquier dirección a la que estuvieran mirando en el momento que se asustaron. En realidad, lo único que tienes que hacer es quitarte de su camino, y ese rinoceronte proseguirá con la misma trayectoria hasta que finalmente se canse; o bien, cuando se dé cuenta de que ya no está en peligro.

Tus pensamientos son como rinocerontes asustados. Una vez que toman impulso, es muy difícil cambiar su trayectoria. Por esa razón es que mi práctica de levantarme todas las mañanas y anunciar que «Algo sorprendentemente asombroso me sucederá este día», ha revolucionado mi vida.

Esta sencilla práctica requiere apenas diez segundos cuando mucho, pero si tuviera que elegir, me saltaría el baño matutino antes de dejar de lado este tan importante ritual cotidiano.

Con este experimento probarás que al cambiar el ímpetu de los primeros minutos de tu día, puedes reescribir el guión de tu vida. Si dejas de alimentar el parloteo de negatividad que se escucha de fondo en tu mente, puedes empezar a observar verdaderos cambios en tu realidad diaria. Al iniciar de manera consciente cada día enfocándote en la gratitud y la alegría, encontrarás que toda tu vida empezará a resplandecer.

¿Cuál es el primer pensamiento que corre por tu mente cada mañana? ¿Es algo como ¡Viva! ¡Estoy despierta! ¡Es hora de divertirme!?

O se parece más a ¡Me lleva el diablo! No otra vez.

Tus pensamientos pueden convertirse en herramientas invencibles. En especial si dejas el ayer y sientes la dicha natural que viene de dejar de regurgitar tu guión normal.

Debido a que éste es un universo de vibraciones y tus pensamientos se transforman en cosas, elegir pensamientos felices es uno de los regalos más valiosos que puedes darte. Lo más importante es sacarles el mejor provecho (a los sentimientos buenos) por el mayor tiempo posible.

Convierte el único carril de diversión en una supercarretera

Realmente podemos decidir, justo aquí y en este preciso instante, si seremos desdichados o felices, sin importar cuán complicada, arruinada o desagradable pueda ser nuestra vida.

**CHRIS MCCOMBS, COACH ESTADOUNIDENSE
DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Al famoso psicólogo de Harvard, William James (sí, el hermano de Henry), le gustaba decir que los seres humanos son únicamente un cúmulo de hábitos. Nuestros hábitos

de pensamiento son tan automáticos, que rara vez nos detenemos a pensar en el enorme papel que representan en moldear nuestras expectativas, comportamiento y, sí, también aquello que aparece en nuestras vidas diarias.

Nos gusta *pensar* que estamos formando nuevos pensamientos, inventando nuevos esquemas, pero la mayoría de nosotros no hemos tenido un solo pensamiento nuevo en 20 años. Filtramos los 400 mil millones de bits de información que nuestros cerebros reciben cada segundo a través del cristal del paradigma dominante en nuestra cultura. Dejamos pasar tan sólo unos 2 000 bits, que son los que se ajustan con las vías neurales que establecimos cuando niños.

En consecuencia, vamos por la vida como robots que sólo siguen programas que hace años quedaron inscritos de manera inconsciente en nuestras vías neurales. En tanto que algunos de estos hábitos de pensamiento cumplen con una función, la mayoría no lo hace.

La buena noticia es que nuestras vías neurales, que los científicos solían pensar que eran inmutables para toda la vida, de hecho son maleables y se pueden cambiar. Y ésa es la razón por la cual levantarse cada mañana y esperar que ocurra algo sorprendente, puede transformar radicalmente tu vida. Pero igual que cuando se ejercita cualquier músculo, se requiere práctica.

Romper con las fórmulas

*A veces simplemente tienes que ponerte brillo labial
y fingir que desbordas felicidad.*

MINDY KALING, ACTRIZ Y ESCRITORA ESTADOUNIDENSE DE ORIGEN HINDÚ

La corriente de pensamiento prevaleciente te dirá que la felicidad se presenta cuando tus sueños y metas se convierten en realidad. Pero ocurre al revés. Este paradigma popular va más o menos así:

Seré feliz cuando aumenten mis ingresos. En cuanto llame mi hijo. Cuando el presidente entre en funciones.

Aunque nadie, excepto el burrito de Winnie Pooh o quizá Woody Allen, marcaría la casilla del «No» si se le pregunta «¿Quieres ser feliz?», pocos de nosotros creemos que tenemos opción. Pensamos que es asunto del destino, una cuestión de suerte.

Nuestros juicios sobre lo que es divertido y lo que no lo es, provienen de cintas programadas de antemano que se reproducen en un ciclo interminable. Y marchamos al compás de ellas como si fuéramos el ejército de Stalin. Nunca se nos ocurre preguntar: «¿Esto es realmente cierto?»

Por ejemplo, realmente es cierto que:

- Pasar el tiempo con tus amigos es divertido. Lavar la alfombra no lo es.
- Dormir es divertido. Ir a trabajar no lo es.
- Ir al cine es divertido. Ir al dentista no lo es.

Encontrarás muy pocas personas que estén en desacuerdo con estas creencias. La mayoría nos aferramos a ellas como Billy Graham se aferra a Dios.

Pero llegar a este tipo de conclusiones definitivas nos impide disfrutar de grandes sectores de nuestra vida. No son «las autoridades» las que te están arruinando la vida; es el pastor evangélico que tienes en la cabeza, que constantemente te llena la mente de opiniones y BS (sistemas de creencias) acerca de lo que te hace o no te hace feliz.

Este taimado vendedor de autos usados... perdón, tu mente... es la que promueve una gran cantidad de mentiras. Y en este experimento probarás que simplemente al alejar tu atención de todas tus insatisfacciones y al mirar a tu alrededor para detectar todos los dones que tienes, la vida puede ser sencilla y gloriosamente dichosa. Sí, éste es el capítulo de la gratitud, donde pruebas que la felicidad es un asunto interno.

Ten pensamientos valiosos

El mundo está únicamente en la mente de su hacedor.

UN CURSO DE MILAGROS

¿Qué persona que esté en su sano juicio entraría a un restaurante, miraría la carta y pediría el platillo que menos se le antoja?

De la misma manera, ¿quién iría de compras y elegiría el vestido más horrible?

Sin embargo, eso es lo que la mayoría hacemos con nuestros pensamientos y en nuestras conversaciones. Nos enfocamos en las cosas que *no queremos* que sucedan. Nos enfocamos en el temor, en la negatividad y en las carencias.

Y esas decisiones tienen un impacto mucho mayor en tu vida que un feo vestido o un platillo que no puedes tolerar. Literalmente extraes del universo aquello en lo que enfocas tu atención. En otras palabras, recibes lo que pediste. Es una ley inalterable.

Algunos afirman que no pueden evitar lo que piensan, que no tienen control alguno sobre los pensamientos que les saltan a la mente. Si quieres seguir creyendo eso, es tu decisión. Pero para que lo sepas, ese argumento es un descomunal montón de mierda.

En todo momento, tomamos la decisión de dónde enfocar nuestra energía.

Siempre. Cien por ciento del tiempo.

No niego que nuestras mentes regresen de manera habitual a las mismas sendas que han recorrido una y otra vez desde el pasado, y se necesite de reentrenamiento para iniciar un nuevo hábito, pero tenemos la capacidad de hacerlo, una vez que nos enfocamos conscientemente en las frecuencias superelevadas de gratitud y alegría.

En este experimento probaremos que estos superpoderes no sólo nos hacen sentir bien, sino que energéticamente se deshacen de nuestros bloqueos mentales y emocionales, eliminan la resistencia y permiten que el amor y la luz del CP fluyan a su antojo.

Esperando a Godot

La práctica espiritual consiste simplemente en entrenar a nuestras mentes hacia la veneración, como cuando cambiamos una maceta hacia un sitio soleado junto a la ventana.

LANA MAREE, CANTAUTORA ESTADOUNIDENSE

Para comenzar este experimento, por favor llena los espacios en blanco de este muy importante ejercicio para establecer metas:

Cuando suceda _____, seré feliz.

En cuanto _____, seré feliz.

Si sólo _____, seré feliz.

Ahora toma la misma pluma y tacha la primera cláusula en cada una de esas oraciones.

A menos que se termine la tinta, tu nueva oración debería tener estas dos palabras:

- Seré feliz.

Ésa es tu meta en este experimento y la única cosa necesaria para tener una vida plena y completa.

Elegir ser feliz y dar las gracias sin importar las circunstancias que te aquejen es una de las cosas más radicales que podrás hacer en tu vida; pero debo advertirte: tu vida nunca será la misma. Y rápidamente llegarás a la conclusión de que hay muy pocas cosas en la vida que requieren estoicismo... a menos, por supuesto, que se aparezcan los zombis y entonces el resto de nosotros podremos relajarnos, porque ya habrá todo un ejército de personas muy serias y realmente infelices que anhelan encontrar pelea.

Nunca más pases un mal día

*Sé infinitamente flexible y permanece
en constante estado de asombro.*

JASON KRAVITZ, ACTOR ESTADOUNIDENSE

En mi familia no tener una mano espectacular de *Spades*⁷ es como no ser capaz de hacer el *moonwalk* en la familia de Michael Jackson.

Mi familia practica este inocuo juego de naipes cada vez que nos reunimos. Y en todas las ocasiones surgen las mismas bromas, que en su mayoría se dirigen a mí. Por lo común se refieren a que no soy una buena compañera de equipo porque tomo demasiados riesgos. Que no tiene sentido que eche a perder una enorme ventaja al quedarme en ceros cuando lo único que necesitaba eran 30 míseros puntos.

Para mí, asumir riesgos extremos y apostar todo es divertido. En verdad disfruto de sentarme al borde de mi asiento preguntándome si puedo hacer mi apuesta. Si por casualidad gano, ése es un beneficio adicional pero no es la razón por la que juego.

Como le gusta decir a mi hermano Bob: «Es posible que Pam no gane, pero nadie disfruta más del juego. Nadie se divierte más».

Y eso es a lo que se refiere este experimento: a divertirse. A convertir tu vida en una fiesta. A celebrar cada hermoso momento sin importar lo que pase. A estar agradecido de todo: la celulitis, los compradores en Wal-Mart, los adolescentes que mensajean, Paris Hilton, los dientes de león, el bebé que te sonrió con sus dos incisivos nuevos.

Sin importar lo que pase

Cada día debe consagrarse a los milagros.

UN CURSO DE MILAGROS

No hay ninguna duda de que, como escritora en el tema de los viajes, he obtenido gran cantidad de cosas fabulosas –he conocido chamanes de las Islas Cook, he tratado con personas ricas en centros vacacionales de cinco estrellas, he comido varias veces junto al mar–, pero eso no es indispensable para que me divierta. Mi ejemplo favorito reciente de esta situación ocurrió en 2012, cuando se esperaba el día programado para el fin del mundo.

Sí, me invitaron a ir a Belice a festejar el «final del calendario maya» en Caracol, una ciudad de la selva maya que aún está en proceso de excavación. La noche en que se suponía que debía empacar para salir en un vuelo a las seis de la mañana tuve un

problema de espalda. No pude irme... en ese momento. Así que el primer día me quedé en cama con lo que algunos describirían como un dolor físico insoportable. Apenas podía levantarme para ir a orinar. Pero debido a mi compromiso con la diversión y la alegría, de hecho tuve un día fabuloso. ¡Realmente estaba muy feliz! Decidí que de todos modos me divertiría. Recuerdo ese día como muy importante para mi crecimiento espiritual porque me di cuenta de lo siguiente: nuestros pensamientos son lo único que nos separa de la felicidad constante.

Vamos, ponte feliz (o Los beneficios de la gratitud desvergonzada)

A veces tu felicidad es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu felicidad.

THICH NHAT HANH, MONJE BUDISTA ZEN DE VIETNAM

Gritar a los cuatros vientos tu gratitud por todas las cosas buenas de la vida es algo que, más que simplemente un ejercicio sentimentaloides, cambia tu cerebro y cambia el cableado de tus transmisores neurales. Cuando alguien se presenta en este planeta con un corazón agradecido y una mirada que atiende sólo las cosas por las cuales dar las gracias, eso es exactamente lo que encontrará: abundancia a raudales.

Enfocarse en cuán afortunados y bendecidos somos, literalmente reconstruye nuestros cerebros; también aumenta nuestro entusiasmo y reduce nuestro estrés. Y como si eso no fuera suficiente, piensa en todas esas buenas drogas (dopamina, serotonina, oxitocina) que no recibes cuando estás quejándote todo el tiempo.

Todos nos presentamos en la Tierra dispuestos a pasarla bien. Según un estudio de investigación, los infantes ríen 400 veces al día; los adultos ríen un promedio de cuatro veces. ¿Qué pasó?

Evidencia anecdótica

*Llevar a todas partes una nariz roja
de payaso ha cambiado mi vida.*

PATCH ADAMS, MÉDICO Y ACTIVISTA ESTADOUNIDENSE

Patch Adams, el médico cuya vida fue la inspiración para la película de 1998 que estelarizó Robin Williams, afirma que la felicidad debe ser la plataforma desde la cual

una persona haga el lanzamiento de su vida.

Dice Patch: «Ser infeliz es profundamente dañino para la salud. La felicidad no es un asunto ético o moral. Es la opción desde siempre. Es tu derecho y nadie puede quitártelo».

No sólo revolucionó por completo la atención médica, en el Instituto Gesundheit, su innovador centro médico en Virginia Occidental, sino que tomó el control del servicio más caro de Estados Unidos –la atención médica– y lo proporcionó gratuitamente.

Patch, quien se considera a sí mismo como un alumno de la vida, ha pasado la mayor parte de su vida adulta formulando una filosofía acerca de la felicidad, sobre su importancia y sobre cómo puede desarrollarse.

Pero no siempre fue así. De hecho, fue sólo después de un internamiento de dos semanas en un pabellón psiquiátrico que pudo encontrar su verdadera vocación.

Es hijo de militar y en su infancia tuvo que mudarse en diversas ocasiones a nuevos países y nuevas escuelas. Cuando tenía dieciséis años, su papá murió en forma repentina, lo cual hizo que se hundiera en una espiral de aflicción. Su mamá mudó a la familia a una zona suburbana de Virginia, donde Patch se aferró a su tío, un abogado y librepensador en una sociedad de conformistas.

En la escuela transformó su duelo en rabia, escribiendo artículos mordaces en contra de la segregación, la guerra y la hipocresía religiosa. Ingresó al club de jazz, asistía a las cafeterías, jugaba *pool*, escribía poesías largas y sensibleras. Pero al final de su último año de preparatoria, Patch padeció úlceras. Eso de por sí ya estaba mal, pero al año siguiente, cuando cursaba el primer año de la universidad, el tío a quien había adoptado como padre sustituto se suicidó y su novia lo dejó.

Abandonó la escuela y empezó a obsesionarse con la idea del suicidio. Todos los días iba a un risco cercano a la universidad y escribía poemas épicos a su novia perdida. Componía sonetos desgarradores, buscando las palabras correctas que la convencieran de reconsiderar y aceptarlo de nuevo.

«Si alguna vez hubiera terminado con el torrente de palabras, me hubiera lanzado al vacío. Pero por fortuna era muy dado al rollo», comenta Patch

Finalmente, después de un último ruego infructuoso a Donna, la novia, caminó cerca de diez kilómetros en la nieve hasta la puerta de casa de su madre.

–Estoy tratando de suicidarme –dijo a su madre–. Necesito ayuda.

Su estancia de dos semanas bajo llave en un pabellón psiquiátrico en Fairfax, Virginia, fue el punto decisivo en su vida. Pero, según dice, no fueron los médicos quienes le ayudaron, sino sus amigos y familia y, más importante aún, Rudy, su compañero de habitación en el hospital.

Rudy era un caso perdido. Tenía tres esposas y quince trabajos, y le contó a Patch largas historias sobre su inconmensurable soledad. Por primera vez en su vida, Patch empatizó con otra persona. De hecho, le vino una idea a la mente. Patch se dio

cuenta de lo que denomina una gran verdad personal: la felicidad es una decisión intencional.

Se dedicó a aprender todo lo que pudo acerca del amor, la felicidad y la amistad, y a desarrollar una vida llena de dicha. Leyó las grandes obras de la literatura. Se devoró todo tipo de materiales de Nikos Kazantzakis, Jean-Paul Sartre, Platón, Nietzsche, Walt Whitman y muchos otros. Pero, según dice, su mejor bibliografía provino de sus interacciones personales con la gente que lo rodeaba. Localizó familias felices y examinó cómo nutrían la dicha y la felicidad. Practicó la cordialidad mediante ponerse retos, como llamar a cincuenta números del directorio telefónico, observando cuánto tiempo podía lograr que permaneciera la gente al teléfono. Se subía a los elevadores para ver cuántos pisos le tomaba conseguir que sus compañeros de recorrido se presentaran y entonaran canciones. Una vez fue a un bar y se negó a salir de ahí hasta terminar de escuchar la historia de todos los comensales.

Poco después de salir del hospital, decidió seguir la carrera de medicina. Debido a su internamiento psiquiátrico, los funcionarios de admisión demoraron nueve meses su aprobación para que «pudiera poner en orden su vida».

Mientras esperaba, puso en práctica su recién encontrada felicidad. Obtuvo un empleo en el archivo de la Navy Federal Credit Union (Unión de Crédito Naval Federal) de Estados Unidos, que difícilmente es una atmósfera divertida. ¿Podría convertir su labor de archivista en algo memorable? Él y un compañero de trabajo decidieron transformar ese empleo triste y aburrido en todo un suceso. Conducían al trabajo y de regreso a sus casas llevando gorritos infantiles de aviador con ruidosas hélices. Cuando la gente les solicitaba archivos, entonaban una especie de canto gregoriano que decía: «¿Qué archivo necesita usted?»

Patch Adams comenta: «Al nutrirme de trivialidad y amor, florecí. Derroté a todos mis demonios y me convertí en la persona que soy en la actualidad. Mi confianza en mí mismo, mi amor por la sabiduría y el deseo de cambiar al mundo se afianzaron en ese breve periodo, cuando remonté la desesperación hasta lograr renacer».

Más evidencia anecdótica

Abandona la idea de que eres Atlas y cargas el peso del mundo sobre tus hombros. El mundo seguirá su marcha sin ti. No te tomes a ti mismo tan en serio.

**NORMAN VINCENT PEALE, AUTOR DE
EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO**

Hobart Brown, un artista que esculpe con metal, recibió la nominación al Premio Nobel de la Paz en 1998. La razón fue que convirtió la felicidad en su ocupación. Explica: «Al seguir mis sueños, al hacer lo que me parecía más divertido en el

momento y no hacer aquello que no era divertido, creo que he tenido una vida útil».

Y esto es muy cierto. Este alocado artista no sólo puso en el mapa a la ciudad de Ferndale, California, su hogar desde hace varios decenios, sino que su invento de las carreras de esculturas cinéticas ha inspirado a millones de personas a tomar la vida menos en serio. Como le gusta decir: «Esto parece resolver el problema de cómo divertirse siendo adulto».

Cuando Hobart se mudó a Ferndale en 1962, esta pequeña comunidad dedicada a los lácteos y con 2 500 habitantes era casi un pueblo fantasma. Las gloriosas mansiones estilo Victoriano se vendían por una bicoca y los concejales estaban pensando en derribarlas para reemplazarlas con estructuras modernas. Había grandes desavenencias entre los granjeros que habían vivido en ese lugar desde finales del siglo XIX y los artistas que convertían las económicas casas victorianas en estudios modernistas.

La extravagante inspiración de Hobart a la larga se transformó en el Gran Campeonato de Cinética, que es una carrera de esculturas cinéticas que abarca la ruta de Arcata a Ferndale, y atrae a un cuarto de millón de personas a ese lugar cada fin de semana del Día de los Caídos, generando más de dos millones de dólares a la economía además de haber eliminado la ruptura entre granjeros y artistas.

En pocas palabras, las esculturas cinéticas son obras de arte que se mueven, con formas que van desde plátanos gigantes hasta dinosaurios de dos toneladas, y desde sillas de ruedas flotantes hasta iguanas de 23 metros de altura; estos vehículos de propulsión humana se accionan con sistemas de bombeo, a empujones, con remos y con pedales al estilo del coche de Pedro Picapiedra. Se crean mediante el reciclaje de viejas partes de bicicletas, engranes desechados de cortadoras de pasto, fosas sépticas pintadas, viejas tinas de baño y cualquier otra cosa que se les pueda ocurrir a los inventores. Cada máquina no sólo es testimonio de la imaginación infantil y del genio de la ingeniería, también lo es del ingenio artístico, la camaradería y, bueno... de la locura.

Hobart prueba mi argumento. Una de las mejores formas de servir a tus semejantes es descubrirles una manera de disfrutar la vida y hacerles saber que es bueno disfrutar la vida. Cuando decides practicar la actitud de felicidad, el aburrimiento se transforma en exploración. Los vuelos cancelados se vuelven motivo de fiesta. Esperar en una fila se convierte en una gran oportunidad de conocer a personas nuevas. Aspirar el piso es la oportunidad de bailar al ritmo de Van Morrison. Y, por supuesto, un día lluvioso puede ser motivo de un día de campo en interiores con cinco tipos diferentes de quesos.

El método

*Siempre es buena idea sentarse
en la mesa donde están echando relajo.*

ESTHER HICKS, FACILITADORA DE LA ENTIDAD LLAMADA ABRAHAM

Si en realidad deseamos cambiar la programación original de nuestros cerebros de chícharo, ese esquema que erróneamente indica que «la vida es difícil, pasan cosas malas y el vaso está medio vacío», tienes que forzar la entrada de nuevas creencias dentro de tu psique.

Sin que estemos conscientes de ello, nuestros cerebros envían constantemente mensajes a nuestros cuerpos que activan nuestro sistema nervioso central y nuestros músculos, tendones y articulaciones. Y luego, mucho más rápido de lo que la mayoría de la gente responde a nuestros mensajes de texto urgentes, nuestro cuerpo envía mensajes de respuesta.

Por suerte, gracias a lo que los científicos llaman plasticidad neural, tu cerebro tiene la capacidad de abrir nuevas vías. Es posible que tu cerebro parezca como un trozo de protoplasma, pero en realidad es una red de conexiones. Con el tiempo se refuerzan aquellas que más se usan, como ocurre con las carreteras. La conexiones más débiles siguen estando allí, pero como pequeños caminos vecinales.

Utilizar las técnicas que recomiendo más adelante permite interceptar esas reacciones neurales rutinarias. Estas técnicas proporcionan un acceso alternativo a tu estado natural de dicha que está estancado en la idea del «pobre de mí»; persuaden tu sistema nervioso para convertirse en tu aliado.

Este experimento se divide en tres partes, diseñadas con la única intención de elevar tu antena de diversión que, si eres como la mayoría de los adultos, estará un poco oxidada.

**Juego 1:
Levantarse con el pie derecho
(o Inicia tu día con un fondo musical de risas)**

Cuando te levantes por la mañana, agradece por la luz, por tu vida y por tu fortaleza. Agradece por los alimentos y por la dicha de vivir.

TECUMSEH, LÍDER INDÍGENA AMERICANO

Bueno, este juego implica música y un par de movimientos fáciles que denomino calistenia para manifestar en grande. Utilizar los primeros cinco minutos de tu día para sentirte bien es como programar un destino en el GPS, como fijar la vista en el punto donde quieres que aterrice la pelota de golf.

En beneficio de la experimentación, sólo es necesario que hagas el siguiente ejercicio durante tres días. Pero mi esperanza es que te guste lo suficiente como para

incluirlo en una de las partes preferidas de tu rutina matutina, junto con el cepillado de dientes y bañarte. Así es como funciona:

La canción «Party Rock Anthem» de LMFAO es ahora el tema musical de tus mañanas. Vela en YouTube si no lo has hecho.

Durante los siguientes tres días, por apenas cinco minutos (vamos, ¿no te parece fácil?) vas a tener la siguiente fiesta de optimismo dentro de tu cerebro.

1. Escucha una o más de las siguientes canciones, todas fácilmente accesibles en tu teléfono (¿quizá como tu alarma de despertador?) o tu computadora:

- «Happy» de Pharrell Williams.
- «What a Wonderful World» de Louis Armstrong.
- «Best Day of My Life» de American Authors.
- «I Believe I Can Fly» de R. Kelly.
- «Three Little Birds» de Bob Marley.
- «Celebration» de Kool and the Gang.
- «I Feel Good» de James Brown.
- «I Gotta Feeling» de Black Eyed Peas.

2. Lleva a cabo la siguiente serie de movimientos:

- Eleva el puño al aire y agítalo con total regocijo. Repite cinco veces.
- Piensa que eres un jugador de futbol que acaba de hacer un gol en las finales, cuando el marcador estaba empatado.
- Baila mientras vas camino al baño en la mañana, antes de cepillarte los dientes.
- Sal y estira lo más posible los brazos como saludo al sol que llega todos los días

sin que tengas que pagar por ello ni pedirlo.

Bailar al ritmo de «Happy» de Pharrell Williams mientras me cepillo los dientes literalmente ha reestructurado mi cerebro y ha disminuido mi nivel de estrés. Como mencioné antes, bailar y elevar los puños al aire es mejor que Walter White de *Breaking Bad* para proporcionarme un suministro constante de drogas de la felicidad: dopamina, serotonina y oxitocina, por nombrar sólo unas cuantas.

Juego 2: Pide tu propia broma del destino

Haz una solicitud al CP de algo divertido para ti, algo que te provoque reír a carcajadas. Establece la intención de que esta «broma privada» ocurra en las siguientes 72 horas, durante el periodo que durará este experimento.

Juego 3: Recordatorios para tu mente

Durante los siguientes tres días establece el compromiso de agradecer todo lo que te suceda. Y no sólo por cosas como el dibujo que te trajo tu hija de la escuela o las hermosas flores del vecino. Si se cae el frasco de mayonesa del refrigerador mientras buscas los sobrantes de pollo con arroz frito, di «¡Gracias!». Si un policía detecta que corres a gran velocidad porque vas tarde al trabajo, y te detiene para multarte, agradece.

Juego para crédito adicional

Saca a pasear tu personalidad simplona. En este juego serás la persona que tu madre siempre te advirtió que no fueras. Esto no se requiere para que funcione el experimento, pero cuando hayas dominado los primeros tres juegos, quizá concuerdes con Patch Adams, quien dice: «Me sumergí en un océano de gratitud y nunca pude encontrar la costa».

Para aquellos que sienten el impulso de alcanzar grandes logros, la misión es llevar la alegría a un espacio público. Crea tu propia *flash mob* personal. Éstas son unas

cuantas sugerencias que he acumulado en mi propia caja de tonteras. Sí, entendiste bien. En lugar de caja de herramientas, tengo una caja de tonteras con disfraces, gorros y chicharras. Como estoy segura de que coincidiría Patch, realizar estas acciones te induce sin quererlo a divertirte.

- Convince a un amigo para que se disfrace junto contigo y vayan a tomar un café.
- Camina por el centro de la ciudad con un enorme animal de peluche. Ésta fue una de mis sugerencias en el libro *God Doesn't Have Bad Hair Days* para probar lo amistosa que es la gente, un descubrimiento que hice al traer conmigo un monstruoso alce de peluche de uno de mis viajes de trabajo a Montana. Una lectora se ofreció a ir hasta mi casa desde Nueva Jersey (yo vivo en Kansas) llevando un osito de peluche que medía 1.22 metros.
- Haz un cartel que diga ¡ABRAZOS GRATIS! Llévalo a un centro comercial y cumple esa promesa. Haz lo contrario de pedir limosna. Aprendí este truco de Rob Brezny, el tipo de los horóscopos, que lanzó su candidatura como primer Zar de la Bufonería de Estados Unidos. Es como un Zar Antidrogas, pero en vez de educar a la gente sobre los peligros de las drogas, su puesto tiene la misión de enseñarnos el peligro de tomar las cosas demasiado en serio. Al menos una vez por año, se ubica en alguna rampa de salida de una vía rápida con un billete de cinco dólares en la mano y un anuncio que dice: NECESITO DAR: POR FAVOR TOME MI DINERO.
- Canta en voz alta cuando vayas al supermercado.

NOTAS

⁷ Juego de baraja que en español algunos conocen como *Picas*, donde participan dos personas que juegan de manera individuales, o cuatro personas que forman dos equipos. Para ganar el juego, el jugador o el equipo debe alcanzar una determinada puntuación, que generalmente es de 500 puntos. (N. de la T.)

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario del bailongo.

Teoría: Mientras más me divierta, mejor funciona la vida.

Pregunta: ¿Es posible que la felicidad sea mi estado natural? ¿Que pueda ser feliz aunque no tenga empleo, la relación o el saldo bancario que quiero?

Hipótesis: Si dejo de alimentar mi letanía actual de problemas y pesimismo, me sentiré más feliz y, por ende, abriré canales a las cosas buenas.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Cómo enfocarlo: Lo primero que haré todas las mañanas será seguir los fáciles pasos que establece Pam Grout. Escucharé las canciones y llevaré a cabo la calistenia para manifestar en grande. Anotaré cómo me siento al inicio y cómo me siento al final.

También, sin importar qué suceda en los siguientes tres días, me comprometeré a decir: «¡Es asombroso!» Y pediré al universo que me mande mi propia broma personal del destino.

Cómo me siento en este momento (al inicio del experimento):_____

Cómo me siento tres días después:_____

Notas de investigación:

Quiero una vida que hierva de alegría y me haga reír a carcajadas... Quiero que mi vida diaria haga que Dios ría de puro gusto, dichoso de haber dado vida a alguien que ama ese regalo.

SHAUNA NIEQUIST, AUTORA DE *COLD TANGERINES*

Está bloqueando a cántaros

Utiliza los 525 600 minutos de este año para escribir una historia diferente.

Has escuchado un millón de veces la famosa frase de George Santayana: *Aquellos que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo.*

Quisiera aprovechar esta oportunidad para señalar que es *solamente* nuestra memoria del pasado lo que nos condena a repetirlo. Si nos levantáramos cada mañana con una tablilla en blanco, sin la mínima idea de cómo reaccionará tal o cual persona, o qué ruta peligrosa consideramos que seguirá nuestro mundo, o tan siquiera cuál es el estado de nuestra situación económica, seríamos libres de escribir una historia completamente nueva.

Somos los creadores de nuestra realidad, pero en lugar de utilizar ese don tan asombroso, tenemos la tendencia a crear nuestra realidad con base en el pasado. Todos los días nos levantamos y centramos nuestra atención en lo mismo que creamos ayer.

Pero algo que es incluso peor que lo mismo de ayer es que filtramos esa información a través de nuestros temores e ilusiones, de modo que el pasado que estamos «condenados a repetir» ni siquiera es preciso.

Pienso que también es importante recordar que tú y yo somos amos de nuestros pensamientos, dueños de la tablilla en blanco y que, en cualquier momento, podemos echar por la borda los recuerdos del ayer. Puedes usar tu voluntad para crear una realidad totalmente nueva; es decir, empezar desde cero.

Nadie te fuerza a enfocarte en nada. Tú eliges.

¿Por qué escribirías la misma vieja telenovela? ¿Por qué supondrías que hoy será exactamente igual que ayer? ¿Realmente sabes con seguridad que tu jefe es un desgraciado? ¿Que tu pareja se opondrá a tus necesidades? ¿Qué tal si ellos actúan de ese modo sólo porque eso es lo que extrajiste de ellos con tus viejas expectativas? ¿Por qué no decidir en este momento que extraerás una realidad más agradable? Tú puedes elegir. ¡Siempre!

La tesis principal de *Un curso de milagros* se reduce al perdón, que no significa

perdonar a alguien por los males que cometió en el pasado; significa dejar atrás el ayer, y no hacer la suposición de que el bendito *ahora* será una repetición.

No existe ninguna razón por la que tenga que ser así, excepto que tu decisión sea «recordar el pasado».

EXPERIMENTO #2

Corolario de la pastilla roja (o Un breve curso de repaso)

Meme: La vida me sucede.

Cosmovisión 2.0: La vida emana de mí.

La vida no viene a ti. Viene de ti.

JASON MRAZ, MÚSICO ESTADOUNIDENSE

La premisa

En la película *The Matrix*, a Neo, el protagonista, se le ofrece una opción. Puede: (a) tomar la pastilla azul y permanecer sin conciencia de su propio poder o (b) tomar la pastilla roja y descubrir la realidad sin los guiones programados de antemano.

En este experimento tienes otra posibilidad de tomar la pastilla roja.

En *Potencia tu energía*, te ofrecí todo un botiquín de pastillas rojas, la mayoría de las cuales tomaste alegremente. Como proveedora de tales medicinas, rápidamente aprendí que, como expliqué en el capítulo 3, es imposible escribir un libro como éste sin que te veas inundada de historias, señales y ejemplos de sincronicidad.

Se me ha introducido a todo tipo de nueva literatura, incluyendo un fabuloso libro del astrofísico Bernard Haisch, que literalmente dejó caer en mi regazo un fiscal de la cercana Wichita, quien me invitó a un encantador almuerzo al aire libre y me dijo: «Mira, lee este libro». El libro de Haisch, cuyo título es *La teoría de Dios*, refuerza muchas de mis ideas y propone que «en última instancia, la conciencia es el origen de la materia, energía y de las leyes de la naturaleza». Como señala Haisch: «El propósito de nuestro universo es que Dios experimente su potencial».

Así que, como un tributo para darle a Dios una experiencia realmente bárbara, llena de celebración, dicha y magnífica diversión, este experimento es el corolario para

el Principio del Volkswagen Jetta, en el que los lectores atraían cosas específicas a su conciencia. Como su antecesor, tiene la intención de probar que tus pensamientos, sentimientos y creencias se reproducen en los sucesos que te rodean y que solíamos llamar coincidencias o sincronicidad.

El universo nunca deja de cortejarte

Si les parece, aclaremos algo desde este momento... Las ideas parecen venir casi literalmente de la nada, viajando hacia ti desde el vacío... Tu labor no es encontrar estas ideas, sino reconocerlas cuando aparezcan.

STEPHEN KING, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

La empresa de contadores H&R Block lanzó una inteligente campaña publicitaria durante la temporada de declaración de impuestos en 2014. Con el eslogan: «América, recupera tus mil millones de dólares», se mostraba a un empleado de un puesto de comidas que dejaba \$500 dólares en cada uno de los asientos de un enorme estadio de futbol americano. La idea era que quienes estábamos en proceso de declarar nuestros impuestos perdíamos grandes oportunidades y montones de dinero. En otras palabras, nos despojábamos a nosotros mismos de aquello que es nuestro por derecho.

A eso mismo se refiere este experimento.

La diferencia es que, en lugar de despojarnos de miles de millones de dólares por nuestros propios actos, los seres humanos nos estamos privando de información y señales valiosas que hacen su mayor esfuerzo por atraer nuestra atención. Dejamos sobre la mesa cantidades gigantescas de información que pueden ayudarnos a conducir nuestras vidas en otra dirección. Al vivir en nuestra realidad unidimensional, al creer en lo que muestra nuestro diminuto visor y hacer todos los cálculos por nosotros mismos, nos despojamos de la generosidad del universo.

Úsalo o piérdelo.

Este famoso proverbio se refiere por lo general al cuerpo («Me encantaría correr diez kilómetros la semana próxima, pero ni siquiera me he puesto unos tenis desde hace dos años»), o a la mente («Solía hablar árabe con fluidez, pero el amigo con quien lo practicaba regresó a Arabia Saudita y ahora ni siquiera puedo recordar cómo se dice gracias»). Pero «úsalo o piérdelo» es igualmente cierto en lo referente a la intuición y al acceso a esos ámbitos superiores que son una parte importante, aunque poco valorada, de nuestra herencia.

Amigos míos, tenemos influencias en las altas esferas. Estamos conectados con esta enorme energía universal de amor, este campo que nos conecta con todo lo que

pudiéramos necesitar. El problema es que no estamos prestando atención. En todo momento se nos ofrece información valiosa, indicadores realmente claros y orientación las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana, pero al depender de nuestras mentes apenas conscientes, hemos encogido este universo impresionante y multidimensional hasta reducirlo al tamaño de una caja de zapatos.

Salir adelante no es más difícil que aprender a jugar ajedrez

*Soy más grande y mejor de lo que pensé;
no sabía que guardara tanta bondad.*

WALT WHITMAN, POETA Y ENSAYISTA ESTADOUNIDENSE

El acceso a estas otras dimensiones que, como ya he dicho, flotan en el éter como mensajes de texto, es un simple asunto de atención, una sencilla decisión de ampliar aquello que detectas. Como ahora ya sabes, tu cerebro, específicamente la corteza prefrontal, construye la realidad; calcula y etiqueta los datos, filtra y construye la información según la programación por defecto que le configuraste. Esta programación decide qué dejará entrar, qué suprimirá y qué es lo que considera posible. Gran parte de lo que proviene de los ámbitos energéticos superiores y más sutiles termina borrándose, en tanto los programas establecidos de manera regular –las sensaciones en nuestros cuerpos, las cosas materiales cercanas– aumentan en importancia y se colocan al centro del escenario.

Más allá del rango de frecuencia de nuestros cinco sentidos existe una enorme cantidad de información, todo un espectro de frecuencias energéticas que, al tratarlas como si fueran predicadores tocando a nuestra puerta, las ignoramos por completo. Ignorar las frecuencias no visibles sólo porque no podemos lidiar con ellas, representa dejar de lado todo tipo de guía y consuelo. Tampoco podemos ver las microondas o las ondas infrarrojas, pero ciertamente no las despreciamos cuando necesitamos recalentar sobras de anoche o si la película que estamos viendo en televisión se pone demasiado sensiblera. Al abrir nuestra mente y nuestra conciencia, al demandar de manera explícita una guía y esperar señales, podemos aprovechar un verdadero torrente nuevo de posibilidades.

El doctor Bernie Siegel, exitoso autor de *Amor, medicina y milagros*, afirma obtener una guía regular y confiable que proviene de una esfera invisible. Encuentra curas, soluciones e información que algunos podrían considerar imposibles. ¿Por qué? Porque está abierto a los espacios atípicos de la conciencia. Incluso utiliza esta Transmisión Divina para tomar decisiones en su vida personal. Hace unos años, cuando el doctor

trataba de decidir si debería correr o no el maratón, pidió una señal. Luego de un día, encontró 26 centavos, que es el número de *millas* en un maratón.

¿Quién necesita una bola de cristal?

*Te debes a ti mismo el hacer algo
realmente notable con tu vida.*

ANUNCIO ESCRITO A MANO EN EL PIANO
DE UN MÚSICO ITINERANTE EN QUEBEC

El CP no sólo te está enviando avioncitos de papel con mensajes, también te invita constantemente a hacer algo notable con tu vida. El universo te ha estado soltando indirectas desde hace años.

Hasta el último conteo, la novela de 2002 titulada *La vida secreta de las abejas* había vendido seis millones de ejemplares, se había traducido a 35 idiomas y se había convertido en una película que estelarizaron Queen Latifah, Alicia Keys y Dakota Fanning. Pero nunca se hubiese escrito si su autora, Sue Monk Kidd, no hubiera tenido la audacia y temeridad suficientes para pedir lo que deseaba y seguir el rastro de migajas que la condujo a su meta.

En 1993, en un convento en Palianis, en la isla griega de Creta, Kidd se arrodilló frente a un ícono de rostro oscuro de la Virgen María. Humildemente le pidió que le diera el valor para convertirse en novelista. Siempre supo que deseaba escribir, aunque su temor de no poder lograr ingresos decentes en ese trabajo la convenció de obtener un título de enfermería y trabajar como enfermera registrada. Hasta el día en que se atrevió a expresar en voz alta su sueño ante la imagen que colgaba de una rama de un nudoso árbol, escribía principalmente libros de no ficción sobre temas inspiradores, donde documentaba historias de su propia vida, de su marido Sandy y de sus dos hijos.

Regresó a Grecia y escribió un primer capítulo sobre la historia de una chica cuya recámara tiene una pared que está llena de abejas. Lo llevó a un taller de escritores, donde el maestro que estaba dando las clases le dijo que era «interesante, pero con poco potencial». Aunque se le alentaba a escribir un libro, transformó ese capítulo en un cuento corto y al poco tiempo lo olvidó; excepto que no lo olvidó del todo.

Estuvo cocinándose en su mente durante seis años. Luego de seis años y un par de libros más de no ficción, de nuevo estaba en el Mediterráneo, durante un viaje con su hija Ann después de que ésta terminó la universidad. Pero ahora, Sue se acercaba a la menopausia y su sueño no realizado de ser novelista seguía dando vueltas dentro de su corazón, tratando aún de dar a conocer su presencia. En Éfeso, en un huerto de olivos fuera de la casa donde alguna vez vivió María, decidió pedir de nuevo una señal.

Como se preguntó en su autobiografía, *Traveling with Pomegranates* (Viajar con granadas), «Cuando lanzamos oraciones al universo, ¿son escuchadas? ¿Puede cambiar algo? ¿O nuestras súplicas son una forma de pensamiento mágico?»

Había pasado largo tiempo desde que hizo una petición concreta, pero de nuevo pidió una respuesta acerca de su novela. Quería una guía, una señal clara.

Tan pronto como salió de orar de la pequeña capilla para reunirse con su hija, una abeja se posó en su hombro izquierdo. Como una acción refleja, Ann trató de alejarla, pero Sue levantó la mano y sacudió la cabeza, como diciendo: «No. Es una abeja. Una abeja».

Descendieron por la colina junto a un manantial de agua bendita. La abeja se mantuvo firme y continuó sobre el hombro de Sue durante todo el recorrido en el autobús de turismo.

—¿Qué le pasa a esta abeja? —señaló Ann, realmente afectada—. Pareciera como si te hubiera adoptado.

—Me está diciendo que estoy a punto de regresar a casa y terminar esa novela que empecé hace seis años —respondió Sue.

Por la madriguera del conejo

Una vez que cambiamos de perspectiva, ya nunca podemos regresar. Adoptamos la postura del venado que levanta la nariz para olfatear el viento y nos sentimos vivos. Con esta nueva manera de mirar al interior en búsqueda de un rumbo, atentos a las pequeñas señales, nos damos cuenta de que no sólo podemos lograr una diferencia, sino también de que ésta es la verdadera razón por la que estamos aquí.

CAROL ADRIENNE, COAUTORA DE LA DÉCIMA REVELACIÓN

Cuando descubres el poder de tus pensamientos y conciencia, ya no puedes dar marcha atrás. En realidad no puedes *desandar* el camino.

Puedes elegir que no utilizarás esta información, puedes hacer como Cypher en *Matrix*, quien le dijo a Morpheus que se metiera esa pastilla roja por el culo, pero no puedes olvidar. Y, de hecho, nunca podrás «no usarla». Lo haces de manera inconsciente, creando tu vida con la programación establecida por la sociedad, reforzando la historia convencional de infortunios.

La diferencia entre nuestra historia y la representación hollywoodense, es que en la vida real tienes oportunidades ilimitadas de elegir la pastilla roja. Las oportunidades, como los bigotes, regresan una y otra vez.

La gente se preocupa erróneamente de que existe un límite de tiempo para lograr cosas buenas, una fecha de caducidad. Les angustia haber dejado pasar su

oportunidad en 1986 o en aquella ocasión que declinaron tal o cual cosa. La oportunidad de crear tu bien reaparece una y otra vez en todo momento. En realidad no se nos puede ir el tren, porque viene otro detrás.

Sincronicidad, patrones y realidades más grandes (o Aunque la rosa tuviera otro nombre)

Nuestra capacidad para moldear la energía es igual a respirar. Lo hacemos todo el tiempo sin siquiera darnos cuenta.

**DAMIEN ECHOLS, EXCONVICTO Y ACTUALMENTE POETA
Y MAESTRO ESPIRITUAL**

En su libro *Pequeñas cosas bellas*, Cheryl Strayed, quien escribe una columna bajo el nombre de Dear Sugar, cuenta la historia de un paseo de excursionismo por Nuevo México. Estaba sola y lo había estado desde hacía varias horas. Dio vuelta a una curva del camino y de pronto se topó con otro excursionista solitario que, en ese exacto momento, se acababa de encontrar con otro senderista solitario. Los tres rieron, empezaron a charlar y descubrieron que tenían la misma fecha de nacimiento, pero en tres años consecutivos.

El inteligente periodista europeo Arthur Koestler contó la historia de un francés que, cuando era niño en Orléans, recibió un pudín de ciruela de manos de un hombre que visitaba la casa de sus padres. El visitante, llamado Michael de Fortgibu, causó casi tanta impresión en el niño francés como el mismo pudín de ciruela. Varios años después, aquel chico estaba cenando en París y encontró que el menú incluía pudín de ciruela, así que lo pidió, pero el mesero le indicó que acababa de servir la última porción. El mesero señaló a un hombre sentado al otro lado del restaurante y que era la persona que había pedido el pudín. No era otro que Michael de Fortgibu, a quien el joven francés no había visto desde aquella noche en casa de sus padres.

Muchos años después, el francés estaba en una cena donde se serviría pudín de ciruela. Justo al narrar la increíble historia de cuando pidió ese pudín y se topó con Fortgibu en el restaurante en París, alguien tocó la puerta. Era Michael de Fortgibu, ahora ya muy anciano, frágil y exhausto. Le habían invitado a otra cena, pero se equivocó de dirección.

Las coincidencias, en lugar de ser alguna anomalía extraña que sale de lo que el Dr. John Lilly denomina «El centro cósmico de control de coincidencias», es en realidad una evidencia del campo de potencialidad infinita con el que todos estamos conectados. Es la razón científica por la cual el Principio del Volkswagen Jetta es tan efectivo: «Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas».

Carl Jung, el primero en acuñar el término *sincronicidad*, creía que estas sorprendentes coincidencias permiten entrever el orden subyacente del universo. La casualidad de encontrarme con otra estudiante de intercambio de Kansas en la biblioteca de la Universidad de Sidney en la ocasión que estuve ahí (yo estudiaba en la Universidad Macquarie al otro lado de la ciudad) o de toparme con mi tía y mi tío, a quienes no había visto hacía cinco años, en un restaurante de Ciudad Juárez, México, son lo que Jung describía como «principio de conexión acausal» que enlaza la mente y la materia.

Su teoría era que cuando surge una fuerte necesidad en la psique, se manifiesta la conectividad subyacente para acudir en nuestra ayuda. Me gustaría sugerir que incluso cuando no existe una fuerte necesidad, la conectividad subyacente está en funcionamiento, enviándonos señales y mensajes e intentando establecer comunicación. La Cosmovisión 2.0 sugiere que vivimos en un mundo organizado de manera más intrincada y holística de lo que nunca supusimos anteriormente.

Mientras más nos permitimos adquirir conciencia de esta conexión con el campo de potencialidad infinita que está en constante movimiento, más funciona a nuestro favor esta danza de energía. Muchos de nosotros preferiríamos continuar «sintiéndonos aislados» que reconocer que el universo funciona continuamente para otorgarnos bendiciones, derramar su amor y cubrir todas nuestras necesidades.

Veamos el ejemplo de Shelley, una lectora que me contó su historia. Estaba de vacaciones en París, reposando sus cansados pies en una banca de Notre Dame. El único par de zapatos que había empacado para su aventura parisina no le quedaba bien y el punzante dolor de sus dedos se lo recordaba constantemente. Debido a que viajaba por Europa con el plan de no gastar más de veinte dólares diarios, no tenía dinero adicional para comprar un nuevo par de zapatos. De pronto, tuvo la sensación intuitiva de ponerse de pie, caminar hasta la iglesia y dar vuelta a la izquierda. Unas cuantas vueltas más la llevaron a un bote de basura donde encontró un par de botas negras, totalmente nuevo y de su medida exacta.

Virtualmente, el universo le envió un par de botas.

La mayoría de nosotros establecemos una estructura de creencias que explica este campo intrincado y holísticamente organizado que lleva las «coincidencias» y la «sincronicidad» a nuestra conciencia. Para algunos, los ángeles son quienes nos indican dar vuelta a la derecha cuando seguir de frente terminaría en desastre. O podemos atribuir al destino o a la simple suerte el hecho de que un libro se caiga del anaquel en la librería. Otros, como dice el viejo dicho, creen que «la coincidencia es el deseo de Dios de permanecer en el anonimato».

No importa qué nombre les demos. Lo más importante es que las utilices.

Evidencia anecdótica

*He sido una súper fanática de la manifestación
desde hace más de 20 años.*

HONORÉE CORDER, AUTORA DE LA SERIE *MADRE SOLTERA Y EXITOSA*

El doctor Joe Dispenza, un quiropráctico con estudios en neurología, funcionamiento cerebral y neurociencia, sabe que crear una realidad específica es una simple cuestión de enfocar la mente. A diferencia de muchos padres que disuaden a sus hijos de la creencia en cuentos de hadas y que rápidamente les sacan de la cabeza la idea de «Dios», Dispenza enseñó a sus hijos acerca del poder infinito del universo. Les dijo que podían tener lo que quisieran; cualquier cosa que estuvieran dispuestos a convencer a sus mentes y cuerpos a considerar como cierta.

Un verano, después de que su hija de quince años manifestó un papel estelar en un video de YouTube que se volvió viral, Dispenza le preguntó: –¿Y ahora qué sigue? ¿Qué quieres crear ahora?

La niña no tuvo que pensarlo mucho. –Quiero poder ir de compras sin ningún límite.

De nuevo, la mayoría de los padres hubiera dicho algo como: «¡Por supuesto, cuando los cerdos vuelen!», pero Dispenza asintió y respondió:

–Muy bien, esto es lo que harás. Debes tener muy claro en tu mente cómo sería el día más maravilloso de compras en tu vida. Necesitas practicarlo hoy mismo. Y cuando te levantes de meditar en ese asombroso día de compras compulsivas, no puedes hacerlo siendo la misma persona que cuando empezaste a meditar en ello. Tienes que levantarte sintiéndote como si hubieras ido de compras hasta hartarte.

–No hay problema, papá –respondió ella, ignorando por completo la erudita cátedra sobre cómo cambiar sus circuitos cerebrales, sobre cómo condicionar emocionalmente a su cuerpo para que creyera que ya había ido de compras sin límite alguno.

Un mes o dos más tarde, el Dr. Dispenza estaba en Washington, D.C., viajando en taxi a una conferencia. En ese momento recibió una llamada telefónica.

–¿Qué crees, papá? –dijo su hija, entre jadeos.

–Cálmate, mi vida, dime qué pasó.

–Fui a comprar todo lo que se me antojó.

Resulta ser que había salido de compras con una amiga en Santa Mónica, California. Revisaban los anaqueles en una de sus tiendas favoritas cuando un hombre, al que nunca habían visto, se acercó y le preguntó a la otra joven si era la hija de Sam Barelli.

Su amiga asintió, sin saber qué pensar sobre este desconocido tan amistoso.

–La razón por la que te pregunto es que hace unos meses Sam me hizo un enorme favor y he estado buscando la manera de pagárselo.

Sacó de su bolsillo una tarjeta de crédito empresarial y les dijo:

–Chicas, me gustaría darles esto para que lo usen esta tarde. Tómenla y diviértanse.

–Muy bien –respondió Dispenza–. Pero tengo que preguntarte, ¿cuánto dinero era?

–Siete mil quinientos dólares –dijo su hija–. Pero eso ni siquiera es lo mejor. La mejor parte es lo mucho que nos divertimos, incluso más de lo que imaginé. Y papá, yo creé todo esto dentro de mi mente.

Más evidencia anecdótica

Actúas en el escenario que tus pensamientos crearon.
DR. KIRBY SURPRISE, PSICÓLOGO ESTADOUNIDENSE

Durante la campaña promocional para *Potencia tu energía*, me enteré de un libro titulado *Encargos al universo*. La doctora Leslie Wells, una quiropráctica que me entrevistó para su programa de radio, me dijo que había estado practicando estos principios desde hace muchos años. De hecho, afirma que conoció al amor de su vida mediante hacer un «encargo al universo».

Intrigada, tuve que preguntarle (después de todo soy periodista) y me explicó que los encargos que se hacen al universo son un proceso sencillo en el que se hace un pedido al cosmos para solicitar aquello que uno quisiera: un nuevo empleo, un nuevo auto o, como en el caso de la doctora Leslie, un marido. Es muy parecido a establecer una intención, en los términos de *Potencia tu energía*.

Barbel Mohr, la autora alemana a quien se le ocurrió el proceso, instruye a la gente a simplemente poner por escrito el deseo, solicitar una fecha de entrega y dejar que el universo se ocupe del resto. Decía que es como un servicio cósmico de pedidos por correo, similar a solicitar en Amazon el más reciente libro exitoso. Excepto que no hay dinero de por medio. Es el tipo de cosas que me gustan en un proceso.

Los encargos al universo se volvieron el último grito de la moda en Inglaterra luego de que Noel Edmonds, el exconductor de la BBC (el Larry King de Londres), afirmó que el libro de Mohr, que le regaló su reflexólogo, era responsable del vuelco que había dado su carrera. Su exitoso programa *Deal or No Deal*⁸ fue el resultado directo de hacer un encargo al universo, al igual que la casa que consiguió en el sur de Francia y su nueva esposa. De hecho, durante esa época se puso de moda que muchos ganadores de los *reality shows* en Gran Bretaña dijeran que habían hecho un encargo al universo.

Mohr, quien llegó a escribir varios libros acerca de los encargos al universo antes de morir en 2010, no inició como creyente. La verdad es que colocó su primer

«pedido» sólo para callar a una amiga que no dejaba de parlotear acerca del pensamiento positivo. Mohr, que por aquel entonces estaba soltera, dijo finalmente a su amiga: «¿Quieres decir que podría encontrar a la pareja ideal simplemente pensando de manera positiva? Te acepto la apuesta».

Entonces escribió las cualidades que quería en un hombre, colocó con gran ceremonia su «encargo», estableció una fecha de entrega y se olvidó del tema.

El mismo día en que debía recibir su pedido, un tipo que tenía cada una de las cualidades que ella había solicitado le pidió una cita para salir. Estaba tan asombrada que después de pagarle la apuesta a su amiga, siguió pidiendo (y finalmente recibiendo) su trabajo ideal, todo el dinero que era capaz de gastar y un castillo donde vivir y trabajar.

Como ella misma dice: «En cualquier caso, todos hacemos pedidos, lo único que sucede es que la mayoría del tiempo no tenemos conciencia de ello».

El método

Estos no fueron los únicos indicios de que estaba a punto de emigrar a un nuevo universo.
SUE MONK KIDD, AUTORA DE LA VIDA SECRETA DE LAS ABEJAS

Este experimento es un curso de repaso, un calentamiento para poner de nuevo en forma tus músculos para la manifestación y un recordatorio de que puedes obtener de la vida lo que estás buscando. Los físicos denominan a esta red de conexión campo de punto cero (lo que yo denomino campo de potencialidad infinita o CP) y afirman que, dentro de él, existen todas las posibilidades.

Durante las siguientes 72 horas, buscarás activamente las siguientes ocho «posibilidades». Sólo mantén abiertos los ojos y expresa la intención de atraerlas hacia tu conciencia perceptiva. La idea es que una vez que las hayas «pedido» al universo, aparecerán exactamente como las solicitaste. Y de la misma forma en que nunca has dudado de que Amazon te enviará el nuevo videojuego de *Call of Duty* hasta la puerta de tu casa, tan sólo confía en que las siguientes ocho cosas van en camino hacia ti.

- Una buena carcajada.
- Un juguete de tu infancia.
- Tu canción favorita de la secundaria.
- El número 222.
- Un balón playero.
- Un anciano o anciana con un sombrero a la moda.
- La sonrisa de un bebé.

- Un anuncio espectacular con un mensaje para ti.

Considéralo como un juego de búsqueda del tesoro, que era mi juego favorito en la infancia. Y si realmente quieres hacerlo una actividad divertida, elige unos frijolitos de dulce (*jelly beans*) rojos (para tomar la «pastilla roja»), una sugerencia que recibí de una maravillosa lectora llamada Mary Salyars. Mary tiene *jelly beans* rojos en un frasco sobre su mesa y cada vez que tiene uno de esos «momentos», se come uno como dulce recordatorio de elegir una realidad diferente.

NOTAS

⁸ Programa de televisión transmitido en diversos países; en América Latina y España se conoce como *Vas o no vas*, *Trato hecho* o *Allá tú*. (N. de la T.)

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de la pastilla roja

Teoría: Mis creencias y expectativas tienen un impacto en lo que obtengo del campo de potencialidad.

Pregunta: ¿Es posible que vea únicamente aquello que espero ver?

Hipótesis: Si decido buscar las ocho cosas que se enlistan más adelante, las encontraré.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Cómo enfocarlo: Si este experimento cumple con lo prometido, eso significa que el mundo exterior refleja lo que yo espero ver. En los siguientes tres días voy a buscar y marcar con una cruz las siguientes ocho cosas:

Una buena carcajada _____

Un juguete de tu infancia _____

Tu canción favorita de tu época de preparatoria _____

El número 222 _____

Un balón playero _____

Un anciano o anciana con un sombrero a la moda _____

La sonrisa de un bebé _____

Un anuncio espectacular con un mensaje para ti _____

Notas de investigación:

Mientras más buscas la sincronicidad, mayor es la magia que adquiere tu vida. Tú eres el mago que hace que el pasto sea verde.

ROBERT ANTON WILSON, AUTOR ESTADOUNIDENSE

Está bloqueando a cántaros

¿Tus creencias bloquean el flujo de la abundancia ilimitada del mundo?

Si quieres descubrir los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración.

NICOLA TESLA, INVENTOR ESTADOUNIDENSE DE ORIGEN SERBIO

Soy más o menos ignorante en cuestiones de electricidad. Sé cómo se ve una clavija y sé cómo insertarla en el enchufe de la pared. Más allá de eso, no tengo la menor idea.

Pero existe un dispositivo que se utiliza en electrónica y sirve como buena metáfora para entender por qué algunas intenciones son tan fáciles de manifestar, en tanto otras parecen casi imposibles. El dispositivo se conoce como resistor y básicamente (para todos ustedes que son electricistas, por favor disculpen mi explicación tan simple) su función es reducir la cantidad de electricidad que corre por un circuito. Los resistores limitan la cantidad de electrones que pueden pasar después de cierto punto en cualquier momento determinado.

Nuestras creencias acerca de nosotros mismos y sobre la manera en que funciona el mundo sirven como resistores que bloquean el flujo de la abundancia ilimitada del mundo. Nuestras creencias son el freno que detiene la corriente natural y en constante movimiento del bien.

Permítanme dar un ejemplo. La mayoría de la gente cree que el dinero es limitado y difícil de conseguir; ése es un resistor. Por otro lado, no creen que la salud o la inteligencia sean limitadas. Sólo porque yo esté sana no significa que tú no puedas también estar sano. El brillante intelecto de Stephen Hawking no impide que Matt Groening y Steven Spielberg utilicen también su potencial intelectual.

Pero en lo que se refiere a abundancia, la creencia de que existe una cierta cantidad limitada es un enorme resistor, que es mucho mejor para bloquear la corriente de energía que el tungsteno, el carbono y otros resistores populares. El otro resistor tamaño familiar es creer que tú eres quien mejor sabe cómo lograr una meta particular. Tomemos los viajes, una intención popular para muchas personas. La mayoría de la gente con quien he hablado cree que la mejor manera de convertirse en un viajero que recorra el mundo es conseguir un trabajo que les permita acumular el

suficiente dinero y tiempo de vacaciones para ir, por ejemplo, a Cape Town, a Montecarlo o, incluso, a Denver, Colorado.

Por mi parte, no tenía expectativas en uno u otro sentido, sabía que tenía un enorme deseo de viajar, pero no tenía indicio alguno de cómo lograrlo. Lo que sí tenía eran los recursos para reconocer que no tenía la menor idea. Tenía más que claro que si quería viajar por todo el mundo, mi *única* opción era dejar ese deseo en manos del universo. Solté el control por completo, confiando en que el universo era mucho más inteligente y tenía mucha mayor abundancia que yo.

En vez de seguir la «ruta aceptada» de esclavizarme a un trabajo y acumular dinero y vacaciones, ahora viajo gratis. El universo me condujo a escribir artículos sobre viajes, una ocupación que no estoy segura de haber sabido que existiera cuando inicialmente declaré que deseaba viajar por todo el mundo.

¿Dinero? ¿Quién necesita el dinero?

En el mundo de la electrónica, los resistores a veces son útiles (pueden crear calor y luz), pero para mí, que ansío una vida cómoda y en paz, prefiero mantener el flujo de energía tan abierto como sea posible.

EXPERIMENTO #3

Corolario de Simon Cowell (o Por qué eres incapaz de juzgar cualquier cosa)

**Meme: Mi obligación es juzgar entre correcto
e incorrecto, blanco y negro.**

**Cosmovisión 2.0: Nada es absoluto; mi pensamiento
es lo único que lo vuelve de ese modo.**

*El hombre siempre ha sido su propio
problema más frustrante.*

REINHOLD NIEBUHR, TEÓLOGO ESTADOUNIDENSE

La premisa

Denominé así este experimento por el famoso juez de *American Idol*, a quien la revista *TV Guide* nombró en su lista de «Los villanos más malvados de todos los tiempos», porque cuando estamos vigilantes para emitir una calificación de lo que es correcto e incorrecto, bueno y malo, salimos perdiendo; asfixiamos nuestra energía.

Sé que emitir juicios parece necesario para entender la vida a fondo. Pero «entender las cosas» en realidad es un sinónimo de privarlas de su poder. Una vez que empiezas a etiquetar –*Éste es un roble. Aquél es un delincuente juvenil. Esa cosa de ahí es un sofá*– todas las demás posibilidades se anulan, se degüellan, como la cabeza del caballo en *El padrino*. Ese roble podría ser el hogar de una ardilla o un sitio donde ocultarse cuando se juega a las escondidas, aquel delincuente juvenil podría ser un artista brillante, ese sofá puede ser una cama o un fuerte para tu hijo de seis años. Una vez que desciframos todo, dejamos de buscar lo demás.

Más que nada, este experimento examina la anticuada creencia en la realidad

absoluta. En vista de que sólo tenemos tres días, dejemos los absolutos potenciales como el cosmos, las deidades superiores y el pensamiento original, en manos de los genios y dediquémonos a examinar los «absolutos» que creemos acerca de nosotros mismos.

Por ejemplo, ¿es una realidad absoluta que no seas fotogénica o que no tengas suerte en el amor? ¿Es una realidad absoluta que no ganes suficiente dinero o que nunca puedas dejar esa relación carente de amor? Todos tenemos este tipo de creencias, a las que nos aferramos y en las que colocamos todo nuestro interés sin tomar en cuenta la evidencia.

Uno de mis «absolutos» solía ser: «No soy una muy buena oradora. No me siento cómoda al pararme en un escenario frente a un público». Conté esa historia una y otra vez. Se convirtió en un mantra para mí. Todos mis amigos han escuchado mil veces esta historia de «pobre de mí». Pero no es más veraz que su contrario, según el cual soy una oradora maravillosa, confiada e inspiradora.

En el mundo cuántico, en el campo de potencialidad infinita, ninguna realidad es más cierta que cualquier otra. No existen los absolutos ni las verdades definitivas. Definirme como una oradora inexperta es sólo una de muchas probabilidades. Una probabilidad que tiene la misma validez, es que soy una oradora talentosa. Tiene exactamente la misma posibilidad de ser cierta, aunque hasta este momento haya extraído del universo y haya alimentado la otra probabilidad que he estado proclamando como disco rayado.

Si lo examino con ayuda de Sigmund Freud, es probable que pueda encontrar muchas razones para que haya repetido mi mantra de «No soy una buena oradora». Una de esas razones era que podía obtener compasión y palmaditas en la espalda. Cada vez que lo decía (de nuevo, en cada oportunidad que salía el tema), mis amigos repetían fielmente sus frases memorizadas:

–Pero Pam –decían–, en general eres tan divertida, tan graciosa. ¿Cómo es posible que no seas una gran oradora?

Siempre estaba tentada a responder: «Más, dime más».

Mi mantra me ganaba méritos, además de atención y una buena excusa para evitar algo que en verdad ansiaba hacer.

Pero cada vez que repetía estos comentarios denigrantes y aburridos, añadía masa a esa realidad específica. Llenaba el balde de esa probabilidad, volviéndolo cada vez más pesado de cargar. Mientras más rápido me deshice de esa «cubeta de hechos» específica, más pronto empecé a disfrutar la realidad de ser una oradora confiada.

Realidad absoluta... no tanto

Quizá sufras, pero eso sólo se debe a las falsas creencias.
MICHELE LONGO O'DONNELL, ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Existe el delirio común de que hay gente buena y gente mala, de que hay aquellos que llevan sombrero blanco y otros que merecen atarse a las vías del ferrocarril. Este juego de correcto e incorrecto, ganar o perder, yo o tú, ha alcanzado niveles de pandemia. Al dividir y etiquetar todo lo que existe, automáticamente reducimos nuestras posibilidades en un apabullante 50 por ciento. Si se cree que existe algo que puede considerarse como la única respuesta correcta, perdemos la mitad de nuestras opciones, la mitad de nuestra libertad personal y la mitad de nuestra energía.

Y también terminamos con un montón de reglas nuevas.

La fuerza energética omnipotente e invisible se corta y divide en cuadritos, se clasifica y categoriza, hasta que su esencia, su magia ilimitada, desaparecen por completo. Al entrar en este campo de batalla, enviamos a la fuerza que conforma y moldea nuestras vidas en búsqueda de cosas pequeñas y lamentables. Nuestros juicios constantes y nuestros análisis jugada por jugada forman una cortina gruesa entre nosotros y el campo de potencialidad infinita.

La gimnasia mental requerida para jugar a este juego de uno o el otro establece resistencias, nos conduce a culpar a los demás y nos entrena a considerarlo todo como un problema. Literalmente convierte en enemigo a todo lo que existe en nuestras vidas; incluso a nuestro propio cuerpo, que estamos seguros de que a la larga se deteriorará, enfermará y pudrirá (aunque hagamos todo lo posible por posponerlo).

La Cosmovisión 1.0 se basa en la creencia de que todo está en contra nuestra: el ambiente, los políticos, nuestros alimentos, nuestros cuerpos (que sometemos con regularidad a exámenes médicos anuales para encontrar las fallas), otros países, hasta nuestros amantes, a quienes se nos ha advertido que debemos vigilar para encontrar las señales que demuestren que en realidad no nos quieren tanto.

Toda noticia, toda comisión, todo discurso político, incluso todo libro de autoayuda, se basa en nuestra interminable fascinación con aquello que «está mal». Tomamos pastillas, compramos bebidas energizantes, nos retorremos para lograr posturas de yoga, entonamos cánticos, meditamos y rezamos a alguna deidad nebulosa buscando de manera infructuosa aquello que corrija todo lo que está mal en nuestras vidas. O para protegernos del mal que nos han advertido está por caernos encima.

Los libros de historia están llenos de relatos sensacionalistas sobre guerras, hambrunas y agitaciones políticas. Como alguna vez preguntó sabiamente Patch Adams, el médico que inspiró la película homónima: «¿Dónde está el capítulo sobre las fiestas?»

Solamente vemos lo que se nos enseñó a ver

*La normalidad no es algo a lo que se deba aspirar,
es algo de lo que deberíamos huir.*
JODIE FOSTER, ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

¿Podría ser que cuando tratamos todos estos problemas, los analizamos y nos esforzamos de manera tan diligente por aniquilarlos, les otorguemos poder para gobernarnos? ¿Es posible que ejercer tales esfuerzos por «evitar» nuestra muerte ineludible, en realidad facilite la misma muerte que esperamos evadir?

Lo que sugiere este experimento es que nuestro temor equivocado es, en sí mismo, lo que alimenta e impulsa la histeria. Y que nuestros 5 000 años de educación en el reino de las carencias, limitaciones y desgracia nos ha cegado hacia la simple e invariable bondad que está por siempre de nuestra parte.

Durante las siguientes 72 horas, voy a pedirte que bajes los puños, que te quites la armadura y esperes atisbar un reflejo de la energía vivificadora que fluye a través de ti, que cuida de ti y cubre cada una de tus necesidades.

Cuéntame tu historia, Victoria

Martin Luther King Jr. nunca dijo «Tengo una queja».
MICHAEL BERNARD BECKWITH,
ESCRITOR Y PASTOR ESTADOUNIDENSE

Todos tenemos historias. Como los hermanos Grimm, las contamos una y otra vez a cualquiera que esté dispuesto a escucharlas.

- «Tengo problemas para dormir.»
- «Odio el ejercicio.»
- «Nunca he sido una persona organizada.»

Pero estas historias no son más ciertas que sus contrarios (excepto al grado en que las hayas repetido y convertido en tu tarjeta de presentación). No son más válidas que toda la amplia diversidad de otras historias. Algunas de nuestras historias nos sirven. Por ejemplo, otra de las mías (que he elegido conservar) es que soy una escritora destacada. Añadir peso a esa historia y repetirla para mí misma me ha permitido escribir diecisiete libros. Me ha permitido tener una carrera en la que hago lo que me encanta.

Al repetir una y otra vez una historia, creamos en el cerebro las vías neurales que

refuerzan esa realidad.

La vida es de opción múltiple

Intersección cuántica. Acceso por ambos carriles.
ANUNCIO EN LA CALLE, COMPARTIDO EN FACEBOOK

La realidad es totalmente diferente dependiendo de con quién hables. Algunas personas fuman toda su vida y nunca sufren cáncer pulmonar. Otros consumen interminables calorías, se atiborran de gluten y de cualquier otra «cosa dañina» y siguen teniendo un cuerpo como el de Kate Moss. Algunas personas leen libros como este y no obtienen resultados.

Aprendí sobre la ausencia de una realidad definida cuando estaba en la escuela de periodismo. Mi maestra del primer curso de reportaje, en su afán por darnos experiencias realistas, creaba «eventos noticiosos» para que los reporteros en ciernes pudiéramos informar al respecto. Aunque el credo principal del periodismo es la objetividad, y se nos enseñó que el sesgo de cualquier tipo es algo desaconsejable, los reportajes que presentábamos eran tan diferentes como las opiniones de Barack Obama y Vladimir Putin.

Yo solía pensar: *¿Realmente viste el mismo suceso que acabo de ver?*

No existe una respuesta correcta única

Si la realidad difiere de una persona a otra, ¿podemos hablar de una realidad singular o realmente deberíamos hablar de realidades plurales? Y si existen realidades plurales, ¿algunas son más ciertas... que otras?

PHILIP K. DICK, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE DE CIENCIA FICCIÓN

Una creencia sólo es un pensamiento que seguimos pensando de manera constante. Decidimos cómo son las cosas y luego hacemos todo lo posible por probar esa conclusión. Qué tal si, en lugar de buscar con tanto afán la respuesta correcta, simplemente admitiéramos que no existe nada que sea universal.

Al dejar de lado el concepto de la realidad absoluta, ya no tenemos que defender nuestra postura o tratar de encontrar infructuosamente a alguien a quien echarle la culpa. Una vez que dejamos de tratar de reducir la vida y meterla dentro de nuestra cajita de lo que consideramos correcto e incorrecto, podemos utilizar este potencial

para crear cualquier cosa que deseemos.

Con frecuencia, la elección de dejar de juzgar parece incómoda. Todo en la Cosmovisión 1.0 nos exige encontrar aquello que es *único*: la única pareja correcta, la única carrera correcta, el único estilo de vida correcto. Esto no sólo ejerce una tremenda presión sobre nosotros (*¡Dios mío! ¿Y si me equivoco? ¿Qué pasará si elijo la respuesta incorrecta?*), sino que es evidentemente falso. En este caldo cuántico existen millones de respuestas correctas.

Cuando creemos que existe una sola respuesta correcta, nos indignamos con aquellos que obviamente eligieron la respuesta equivocada. Una vez que nos damos cuenta de que existen diferentes respuestas correctas para todos, podemos abstenernos del juicio y ser más alegres, más fluidos, más abiertos a la bulliciosa paleta de posibilidades.

Evidencia anecdótica

Sólo cambia tu idea de lo que quieres ver, y todo el mundo cambiará por añadidura.

UN CURSO DE MILAGROS

A los veinticinco años, Michele Longo O'Donnell, autora de *De monos y dragones*, era una enfermera que trabajaba en una de las primeras unidades de terapia intensiva pediátrica en Estados Unidos. Estaba casada con un infante de marina veterano de Vietnam, tenía una hija de dos años y estaba embarazada de su segundo hijo. Debido a que le habían extirpado el riñón izquierdo cuando era más joven, los médicos pensaron que su riñón derecho estaba sobrecargado y decidieron inducir el alumbramiento dándole un fármaco que provocaría que iniciara el trabajo de parto.

Un error en el cálculo de la fecha programada del parto causó que su hija Lara naciera sietemesina, con un peso de apenas 1.13 kilogramos. Veinticuatro horas después de iniciar con la medicación intravenosa, los doctores se llevaron a la diminuta y amoratada recién nacida, que no tenía movimientos ni emitía sonido alguno. A la niña se le diagnosticó con lo que se conoce como enfermedad de la membrana hialina. No podía respirar ni mantener el aire en los pulmones. Durante la primera noche sufrió cinco infartos. Incluso con la administración de oxígeno al 100 por ciento directo a sus pulmones, no podía recibir la cantidad suficiente para mantener un suministro de oxígeno a sus riñones y cerebro. En la década de los setentas, los bebés con este padecimiento no sobrevivían.

Pero a la mañana siguiente cuando llegó el jefe de residentes y solicitó autorización para detener el tratamiento, algo dentro de Michele le dijo que todo estaría bien. Aunque como enfermera con una experiencia de seis años sabía que el

resultado de la privación de oxígeno era retraso mental grave, se negó a dar su permiso para desconectar al bebé.

«Era como si dentro de mí vivieran dos personas. Una era un desastre emocional, con mi naturaleza hiperatemorizada de siempre. Ésa era la que me hacía fumar hasta enfermarme. Era la que llamaba cada hora al laboratorio para pedir los resultados de los análisis de sangre. Cuando me escurría para ver a mi hija, sus brazos se sacudían por todas partes en su esfuerzo por llevar aire a sus pulmones», comenta Michele.

Pero había otra parte de sí misma que tenía una convicción profunda y subyacente en la probabilidad cuántica de que «todo iba a estar bien».

Su esposo la abandonó dos días después y durante dos largos años, luego de que Lara salió finalmente de terapia intensiva, O'Donnell fue construyendo una vida, sin «reconocer» ni una sola vez la probabilidad del retraso mental ni abandonar la probabilidad de que la recuperación todavía era posible.

«Sentía muy dentro de mí que era esencial no darle permiso a esto de formar parte de nuestras vidas. Quizá fuera la situación que teníamos que enfrentar, pero no iba a constituir nuestra identidad», señala.

Por supuesto, debes afrontar los problemas, si es que surgen. Pero es innecesario que les permitas convertirse en toda tu identidad. Sin importar lo que pueda parecer, sigues estando íntegro, completo e intacto. Enfocarte en el problema es aferrarte de manera inconsciente a éste, sin nunca reconocer la posibilidad de liberarte. Existe una diferencia entre lidiar con lo que tengas que lidiar y erigirle un templo.

Cuando Lara tenía cerca de dos años, O'Donnell la tenía apoyada sobre su cadera y estaba a punto de ponerle en la boca una galleta salada, como había hecho muchas veces antes; Lara –que no había mostrado ninguna conciencia de su entorno y había vivido básicamente como el vegetal que los médicos le habían advertido a Michele– le sonrió a su madre, levantó la mano para tomar la galleta y se la llevó a la boca. Luego de eso tuvo una mejoría rápida y creció para convertirse en abogada, y finalmente en procuradora general del estado de Texas.

Como ahora dice Michele: «Tienes que impedir que tu mente se enfoque en permitir que cualquier realidad se convierta en tu identidad».

El método

Esta vida de ignorancia ha asfixiado al estado natural, eterno y lleno de dicha.

SRI RAMANA MAHARSHI, GURÚ DE INDIA

En este experimento elegirás una vieja historia y vas a darle la vuelta. Vas a tomar una realidad que hayas creído que es un hecho absoluto y vas a buscar activamente su total

opuesto.

Sé que estás pensando en algo. En caso contrario, quizás alguna de estas creencias falsas que solía repetir sobre mí misma (y que, para que lo sepas, ya reescribí), podrían darte algunas ideas:

- No me siento cómoda en las fiestas.
- Nunca he sido muy buena para las relaciones.
- A veces sufro de depresión.

En realidad no importa. Simplemente tiene que ser algo que hayas dicho en forma repetida y hayas creído acerca de ti mismo. Elige una identidad que hayas llevado como si fuera tu par de pantalones favoritos.

Muy bien, ahora vas a reescribirla. Y durante este periodo de 72 horas, vas a buscar evidencias de esta nueva realidad. Vas a buscar activamente todas las señales – cualquier fragmento o trozo de cerámica– de la afirmación contraria a lo que, hasta este momento, has creído.

Es como el juego de «Hola Bob»

Abandona tu creencia en la privación.
UN CURSO DE MILAGROS

Cuando estaba en la universidad, «Hola Bob» era un popular juego asociado con la bebida. Por supuesto, en la universidad, casi cualquier cosa era excusa para beber.

Esta versión particular se practicaba todas las noches en los dormitorios, fraternidades y departamentos universitarios de todo Estados Unidos, cuando se transmitía el programa *The Bob Newhart Show*. En caso de que no la hayas visto, esta popular comedia de finales de los años setenta tenía en el estelar a Bob Newhart, el inexpresivo comediante que representaba el papel del psiquiatra Dr. Bob Hartley. Un elenco diverso de pacientes entraba y salía del consultorio y, por supuesto, como suele hacerlo la gente, decían: «¡Hola Bob!» Cada vez que alguien –su esposa, su secretaria o uno de los muchos personajes adorables que buscaban su consejo psiquiátrico– decía esa frase tan importante, los participantes en el juego la repetíamos a voz en cuello y tomábamos un gran trago de cerveza.

No podíamos esperar a que alguien dijera «¡Hola Bob!» Estábamos al borde de nuestros asientos, como tú lo estarás mientras buscas evidencias del contrario a esa creencia que has tenido desde hace tanto tiempo.

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de Simon Cowell.

Teoría: Nada es absoluto; mi pensamiento es lo único que lo vuelve de ese modo.

Pregunta: ¿Es posible que las etiquetas que me he colocado, que todas las creencias que he tenido acerca de quién soy, no sean más que un espejismo que he afianzado de manera errónea gracias a los años de creer en su veracidad?

Hipótesis: Si invierto por completo una antigua creencia acerca de mí mismo, encontraré la misma cantidad de evidencia en apoyo de *esa* realidad.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Fecha límite para recibir respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Elegiré una de las muchas historias que desde hace mucho tiempo he creído acerca de mí mismo y pasaré tres días investigando si su contrario podría ser igualmente cierto.

Notas de investigación:

Despierta esperando que ocurran cosas.
CHRISTINE BARANSKI, ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

Está bloqueando a cántaros

Las carencias son un espejismo: las tres mejores estrategias para llegar a la Tierra Prometida

Benefíciate de las posibilidades.

MIKE DOOLEY, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Peter Jackson recibió veinte millones de dólares como pago por el guión de King Kong. A ti no se te paga nada por crear dramas, así que me parece que llegó el momento de escribir un guión diferente. Ésta es la forma de hacerlo:

1. Concédete un Óscar por el asombroso «drama» que has creado hasta la fecha. En un mundo que desborda belleza y plenitud, el hecho de que hayas sido capaz de crear una «historia» tan convincente de carencias y luchas es realmente todo un logro. Los efectos especiales que has empleado para omitir la interminable generosidad del mundo son en verdad alucinantes. Acepta los aplausos y pregúntate: «Si he tenido tanto éxito para crear aislamiento y dolor (y créeme, todos merecemos una medalla de oro), entonces, ¿qué otra cosa podría crear con un poco de imaginación?»
2. Usa ese sentimiento como combustible. Una vez que entiendas que todo es tu creación, puedes usar esa intensa sensación para impulsarte a una historia diferente. La única razón por la que sigues estelarizando el mismo programa anticuado (que debería de haberse cancelado en 1998 cuando *Seinfeld* salió del aire) es porque ahí decidiste acampar. Has olvidado por completo que existen montones de otros destinos en el mapa. Debido a que todo el tiempo sigues con la misma cantaleta de cuál es tu situación y de todo lo que está mal, te asentaste en ese lugar. En cualquier momento puedes ir a un sitio diferente, con una historia diferente y una realidad diferente.
3. Cierra el pico. Quizá no te guste el sitio donde montaste tu campamento, pero no hay ninguna necesidad de que se lo informes al mundo. Sin importar dónde hayas montado tu tienda, existen bendiciones y milagros cerca de ti. En vez de quejarte todo el tiempo del guión, del campamento, de la vida que tienes en la actualidad, enfócate en todo lo que va bien. Una vez que

empieces a utilizar tus superpoderes láser para detectar las posibilidades, los milagros y la dicha, de pronto te encontrarás en un escenario totalmente nuevo, aceptando otro Premio de la Academia.

EXPERIMENTO #4

Corolario de «Soy amoroso y lo sé» (o No hay ningún «ellos»)

Meme: Somos tú y yo contra el mundo (y no estoy tan seguro de ti).

Cosmovisión 2.0: Amar a todos y a todo me alinea con el CP.

En todos está la voz de Dios.

¿Por qué no eres cortés y escuchas...?

HAFEZ, TRADUCIDO POR EL POETA ESTADOUNIDENSE
DANIEL LADINSKY

La premisa

En este experimento vas a probar que en realidad amas a todo el mundo (lo que pasa es que aún no lo sabes) y cualquier persona a la que no aceptas dentro de tu corazón, no es más que un holograma que creaste para mostrar al mundo una parte de ti mismo que has abandonado.

Puedo escuchar los abucheos y ver las cáscaras de plátano que están a punto de lanzarme.

«No hay manera –dices como protesta– de que ame a mi jefe. Me sorprendería que incluso su esposa esté de su parte».

O...

«No amo a mi suegra. Osama Bin Laden es un gatito en comparación con ella».

Conforme avanzamos hacia la Cosmovisión 2.0, deberemos aceptar el hecho de que cada vez que tenemos miedo, algo nos duele o estamos enfermos, o si juzgamos a

uno de esos hologramas que andan por ahí, no estamos «sintonizados», por decirlo de algún modo, con el campo de potencialidad infinita. Porque es ahí donde sucede toda la magia, y mientras más pronto nos pongamos a tono con el CP, más pronto empezaremos con esta fiesta.

Nuestro Origen (el CP, Dios o cualquier nombre que quieras darle) ama a todos y a todo. De hecho, el CP es como una adolescente que piensa que somos Justin Bieber. Nos ama aunque bailemos con nudistas, juguemos a desnudarnos y beber cerveza con embudo, y exhibamos vulgarmente nuestra riqueza, algo que las jóvenes *beliebers* tienen dificultad de entender, así como nosotros tampoco logremos entender del todo cuánto nos ama el Origen. Ciertamente, el Origen nos ve justo como somos –enormes bolas de amor colmadas de éxtasis– aunque seamos malos o críticos o consideremos que nuestra suegra es un clon de Bin Laden. Lo cual me impulsa a señalar: no existe nada inherentemente malo en percibir a tu suegra como Bin Laden, pero tal vez ésa sea la razón por la que no quieres hacerlo; cuando vemos a los demás (esos hologramas que consideramos personas ajenas) como menos que perfectos, nos desalineamos respecto al campo de potencialidad infinita. Llenamos de basura los conductos por donde llega nuestro propio bien.

Todo lo que «vemos» es producto de los proyectores en nuestra propia mente. Es atractivo creer que allá afuera está tu malvada y desgraciada suegra, pero ella vive dentro de tu propia conciencia; simplemente, representa un papel esencial en tu melodrama. La incluiste en el elenco de la obra acerca de lo que sucede «allá afuera», para que no tengas que reconocer esa parte de ti mismo a la que darían el Óscar como mejor actor en el papel de ogro.

La verdadera ironía está en los Bin Laden del mundo porque se creyeron la historia del ego. Invierten cantidades ridículas de energía en la historia de «mi vida de mierda» (MVDM) de la Cosmovisión 1.0. Según la historia de MVDM, nuestra obligación es identificar un problema y luego rastrear cada cosa que exista para enterarnos al respecto. Averiguar de dónde vino, por qué nos agobia y a quién le echaremos la culpa. ¡Con un demonio!, más nos valdría empezar de una buena vez con algún grupo de apoyo y un blog. Nos comprometemos tan activamente con eliminar un problema específico que éste se convierte en nuestra identidad, pero al «odiar el problema» e invertir nuestras vidas en su eliminación, le concedemos bastante más poder del que tiene en realidad.

Derriba esas paredes

Algo tiene que haberlo mantenido unido. Oraré a Elmer^o, el dios griego del pegamento.

TOM ROBBINS, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Si alguna vez has instalado un cartucho en una impresora de inyección de tinta (y sé que debes haberlo hecho porque parecen necesitar reemplazarse cada 50 páginas más o menos), sin duda habrás notado el mensaje de instalación en la pantalla de tu computadora, donde se te pide que equipares las cinco líneas horizontales; entre la media docena de ejemplos, se te pide elegir cuál es el que mejor se alinea. La idea es que si las cabezas de impresión están alineadas de manera apropiada, obtendrás una impresión más limpia y nítida.

Ese mismo principio se aplica a nuestras vidas diarias. Cuando nos alineamos apropiadamente con el campo de potencialidad infinita, no existe resistencia. No hay nada que impida que salga la tinta (o, en nuestro caso, que se aleje el amor y la alegría). Si los inyectores de tinta están bien alineados, todo fluye como debe de ser y todo funciona.

Por desgracia, la mayoría de nosotros pasamos *desalineados* gran parte de nuestras vidas. En lugar de cantar la canción de Louis Armstrong, «Es un mundo maravilloso», entrenándonos para el amor y las expectativas positivas, desmenuzamos la realidad aparente.

Nuestro razonamiento va más o menos así:

- «Sé bueno conmigo. Luego pensaré en amarte.»
- «Deja de hablar mal de mi partido político. Luego podremos hablar.»
- «Muéstrame el dinero. Luego sentiré dicha.»

Pero así no funcionan las cosas. Ésa no es la manera de alinearte con el CP.

Te alineas con el CP cuando amas a todos, cuando ves el «rostro de Dios» en todo, cuando te sientes feliz y eres dichoso sin importar lo que pase. En vez de permitir que la «realidad aparente» dicte tus sentimientos, ajústate al CP, que no conoce otra cosa que no sea amor, paz y felicidad perfectos.

Si persistes en lamentarte por el hecho de que esta o aquella persona no se comporta como debe, te privas de la alineación. El CP no es más que amor puro, y cuando estás ocupado en tomar registro y analizar «cómo parecen ser las cosas», basta decir que *no* estás totalmente alineado. En efecto, ¿recuerdas todas estas intenciones que quieres manifestar? Una vez que te alineas con el CP, cualquier cosa que pudieras necesitar o querer en un momento dado, aparece de inmediato. No hay ninguna resistencia. En realidad, *alineación* e *iluminación*, términos populares en los círculos espirituales, son sinónimos. Cuando te alineas con el CP lo tienes todo. Todo.

Te repito. La mejor manera de alinear tus inyectores de tinta es amar a todos los hologramas. La «realidad aparente» es historia antigua. Ignora aquello que no te complace. Es anticuado. Ya pasó a la historia. Y dejará de existir una vez que te alinees con esos inyectores de tinta que arrojan amor y dicha.

Otra razón para gritar «¡Aleluya!»

La gratitud libera la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente y más. Transforma la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar, a un desconocido en un amigo.

MELODY BEATTIE, AUTORA DE *LIBÉRATE DE LA CODEPENDENCIA*

Es muy fácil estar agradecido si el viento sopla a tu favor, ¿pero qué pasa cuando las cosas no «parecen» estar funcionando? ¿Cuál es mi política? De todos modos digo: «¡Aleluya!»

Con nuestros limitados cerebros de chícharo, no siempre vemos el panorama más amplio. Es como pegar la nariz contra una pintura puntillista, se ve como un montón de puntos. Pero si das un paso atrás y miras de nuevo con gratitud, se convierte en la *Tarde de domingo en la isla de la Grande Jatte*, de Georges Seurat.

Gail Lynne Goodwin, fundadora de InspiremeToday.com, me contó una historia que ilustra esto a la perfección. No hace mucho tiempo, ella y un par de amigas planearon un paseo juntas. Al llegar el día proyectado, una de ellas despertó y descubrió que su hija tenía fiebre. Llamó a Gail, quejándose de su mala suerte. Gail respondió del modo que lo hace con todo: –¡Qué fabuloso!

–No, no me escuchaste bien –dijo su amiga–, hoy no voy a poder ir con ustedes.

De nuevo Gail dijo: –¡Qué fabuloso! –le recordó que había estado necesitando de algún tiempo libre para atender algunos asuntos personales y este supuesto revés le daría la oportunidad ideal de hacerlo.

Su amiga le agradeció el recordatorio y no sólo terminó pasando un día delicioso con su hija, además navegó por Internet y encontró la casa que había estado ansiando desde hacía tres años. Esta casa soñada costaba bastante más de lo que ella pensaba que podría pagar, pero ese mismo día, mientras lidiaba con la decepción de sus planes arruinados, vio que «su casa» había entrado a remate y se estaba vendiendo por una cuarta parte del precio inicial.

Como dijo Gail: «Ahora mi amiga tiene un contrato para su casa soñada».

Así que, sin importar cuáles puedan ser tus juicios acerca de tu vida, di: «¡Aleluya!»

Y agradece de todo corazón que las cosas estén ocurriendo por tu bien.

Esto es lo mejor que me ha sucedido en la vida

El universo es más amplio que nuestras perspectivas de él.
HENRY DAVID THOREAU, FILÓSOFO Y ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Cuando puedas decir: «Esto es lo mejor que me ha sucedido en la vida», acerca de todo lo que te ocurre, estarás alineado con el CP. En este momento, la mayoría ponemos nuestro mayor interés en la percepción de problemas y dificultades. El paradigma actual se sustenta en una base de limitación, sufrimiento y dolor.

Pero las limitaciones, el sufrimiento y el dolor no son más que interpretaciones equivocadas. Es como si la percepción hablara swahili y nosotros habláramos en español. La Verdad última se pierde en la traducción.

Sólo un ejemplo. Que tu casa se inunde no es exactamente algo que añadir a tu lista de pendientes en la vida. Sin embargo, justo eso fue lo que le sucedió a una amiga mía que tiene su casa en Lyons, Colorado. Durante el verano de 2013, las inundaciones arrasaron con medio pueblo, llegando a los titulares nacionales como la cosa más horrible (CMH) que podría suceder. Pero esa CMH volteó de cabeza a todo el pueblo, sacando a relucir el amor que siempre existió ahí, aunque se ocultaba detrás de la realidad cotidiana.

Los problemas, el dolor y los desastres suelen ser como la Piedra Roseta para dominar el lenguaje del amor. Durante la realidad de todos los días (Cosmovisión 1.0), no acostumbramos escuchar el amor. Nuestras mentes críticas de *Bailando con las estrellas* emiten calificaciones espantosas.

¿Qué persona estando en su sano juicio pediría una inundación? Sin embargo, la inundación reunió a la comunidad y destacó a plena luz el amor y la generosidad. Mi amiga se ha sentido abrumada y conmovida por la gran cantidad de amor en Lyons. Aunque la inundación provocó que se quedara sin electricidad, llevándose con ello las comodidades básicas, mi amiga tenía lo que es importante: un profundo sentido de pertenencia, aprecio por su comunidad y todo el amor que pudiera disfrutar. Por ejemplo, durante el Día de Acción de Gracias, los alumnos de la preparatoria local hornearon pays de calabaza para todos los habitantes.

Planteo que, a cierto nivel, sabemos exactamente lo que estamos haciendo y creamos estos aparentes «desastres» y «personas indiferentes» para derribar las paredes que hemos erigido. El amor – la fuerza energética– siempre está ahí, latiendo y vibrando, deseando expresarse, pero con frecuencia se requiere de un desastre como una inundación para que nosotros lo reconozcamos.

Todo el mundo es tu «mejor amigo»

Si las puertas de la percepción se purificaran, todo se le mostraría al hombre tal como es: infinito.
WILLIAM BLAKE, POETA Y GRABADOR INGLÉS

Sean Penn, el brillante actor, ha hecho gran cantidad de papeles a lo largo de los años: representó al surfista drogadicto en *Picardías estudiantiles*, siendo casi el primer responsable de introducir el término *dude* (cuate, amigo) al léxico norteamericano; a un asesino racista en *Pena de muerte*; a un padre con retraso mental en *Mi nombre es Sam*; y a Harvey Milk, defensor de los derechos de los homosexuales que fue asesinado de un disparo en la plenitud de su vida, en la película *Milk*. En la vida real, ninguno de nosotros elegiríamos cualquiera de esos papeles. Son poco atractivos y, al menos de manera superficial, representan experiencias difíciles de atravesar.

Por supuesto, Penn eligió estos papeles porque le ayudaron a ampliar su repertorio como actor; le ayudaron a crecer y convertirse en un artista sumamente exitoso, además de ganar el Óscar y un Globo de Oro por su representación de Harvey Milk.

De modo similar, creo que por esa razón, con frecuencia creamos hologramas de cosas desagradables: por la expansión que crearán y por el «Premio de la Academia» que finalmente cosecharán en la pantalla grande.

Nuestras mentes acostumbradas a los juicios están más que dispuestas a lanzar un «Dios mío, ésa es una catástrofe». Nos cerramos a las posibilidades, empezamos a sacar nuestras tarjetitas de ésa es la CMH y nos comportamos como santurriones.

Por ejemplo, hablemos del abuso sexual. ¿Quién en la Cosmovisión 1.0 podría abstenerse de un juicio ante tal situación, en particular si el abuso se comete contra un niño? Sin embargo, Louise Hay, a quien se puede considerar casi como la madrina de todos los lectores de este tipo de libros espirituales, y cuya vida ha sido una bendición para millones de personas, probablemente no sería quien es hoy si no hubiera atravesado por esa CMH; a través de esta aparente CMH, logró encontrar su propia sabiduría interior y darse cuenta de la gran esfera de amor que ella es.

Muchas cosas que a simple vista parecerían como dificultades, terminan convirtiéndose en milagros disfrazados. El cáncer que podríamos considerar injusto puede ser el camino hacia la Verdad; puede ser una puerta hacia el encuentro con poderosas oportunidades. Nosotros tenemos la decisión.

Así que en lugar de preguntarnos: «¿Por qué las cosas malas le suceden a la gente buena?», quizá sería mejor decir: «¿Por qué la gente buena piensa que le pueden ocurrir cosas malas alguna vez en su vida?» Clasificar algo como malo no es más que una cuestión de juicio, un juicio que no estamos calificados para emitir. De la misma manera que *American Idol* no ha solicitado tus servicios, junto con los de Jennifer Lopez y Keith Urban, no estás calificado para juzgar lo que es bueno o malo.

Una vez que despertamos cada mañana y decimos: «Esto es lo mejor que me ha sucedido en la vida», nos ponemos en alineación, y la belleza y la dicha están libres de prosperar. Después de ello, todos se convierten en nuestros mejores amigos.

Ansío que llegue el día en que podamos reconocer y convocar el amor sin crear el desastre. Pero hasta entonces, al igual que Randy Jackson, renunció a mi papel de

juez.

Evidencia anecdótica

Depender de la razón ha sido nuestra ruta de escape. La única instrucción que necesitamos obedecer de la mente es «descansa en la presencia». Esta instrucción lo cambia todo.

SCOTT KILOBY, ESCRITOR Y MAESTRO

El 15 de abril de 2013, dos bombas de fabricación casera explotaron cerca de la línea de meta en el Maratón de Boston. El mundo entero observó con horror las imágenes de personas que, heridas y habiendo perdido miembros, huían para ponerse a salvo.

James Costello estaba en la meta, lanzando vivas a un amigo de la primaria, cuando la segunda bomba explotó junto a sus pies. La fotografía de Costello, tomada unos minutos después y donde aparece con graves quemaduras y la ropa hecha harapos, se convirtió en una de las imágenes icónicas de la tragedia. Después de dos semanas y de múltiples cirugías en el Hospital General de Massachusetts, una de las cuales implicó el uso de injertos de cerdo para reemplazar su piel, Bim, que así es como le llaman sus amigos, pasó al Hospital de Rehabilitación Spaulding en Boston, que no es algo que muchos hubiéramos elegido voluntariamente.

Pero ahora Costello dice: «En verdad me alegro de haber estado en la explosión».

Durante su ardua rehabilitación conoció a Krista D'Agostino, una hermosa enfermera de pelo oscuro que trabajaba temporalmente en el hospital Spaulding, al llegar ella para cambiarle el vendaje de las heridas. James la invitó a un evento de beneficio para los sobrevivientes de los bombardeos en Boston y desde entonces han salido juntos. Además, en diciembre de 2013, mientras viajaban en un crucero de diez días por Europa, él le propuso matrimonio estando en Lyon, Francia.

«Desearía que nadie más hubiese salido herido, pero terminó siendo lo mejor que me pudo suceder en la vida», señala Costello, quien hasta la fecha sigue extrayendo de su pierna derecha fragmentos de metal de la bomba. «Ahora me doy cuenta de por qué estuve involucrado en la tragedia. Iba a conocer a mi mejor amiga y amor de mi vida».

El método

*En la práctica de la tolerancia,
nuestro enemigo es el mejor maestro.*

Si pensaste que Match.com o eHarmony son buenos para conseguir pareja, espera hasta que pongas en práctica lo siguiente.

Este experimento, que se puede llevar a cabo sin la molesta cuota mensual de membresía, se diseñó para probar dos cosas: el amor no es algo que tengas que encontrar (es lo que eres), y cuando estás «enamorado» (de todo), estás alineado con el Origen, el cual hace que todas tus intenciones fluyan hacia ti.

Esto es lo que quiero que hagas:

- 1. Conviértete en bombardero de amor.** Consigue un bloc de notas adhesivas (vienen en todo tipo de colores brillantes) y escribe notas de amor para el mundo. Pégalas en todas partes. Mételas dentro de los libros en la biblioteca. Déjalas adheridas a los billetes. Colócalas en los carteles del metro.
- 2. Valora a la persona más odiosa del mundo.** Una vez escuché decir al autor espiritual Wayne Dyer que tiene en su altar una fotografía del ultraconservador Rush Limbaugh, anfitrión en un programa de comentarios políticos; está ahí junto a San Francisco, Lao-Tsé y otros maestros, porque amar a Rush, quien es famoso por ofender a mucha gente, nos ofrece un programa de doctorado en lo que significa amor incondicional. Así que elige a la persona que te saca de quicio (sé que ya estás pensando en alguien) y empieza a buscar las cosas que aprecias de él o ella.

En una escala de 1 a 10, califica cómo te sientes antes de realizar estas dos acciones y haz lo mismo después.

NOTAS

⁹ *Elmer Glue* es una famosa marca de pegamento en Estados Unidos. (N. de la T.)

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de «Soy amoroso y lo sé».

Teoría: No hay ningún «ellos». Sólo existe «nosotros».

Pregunta: ¿Es posible que toda la gente (y las situaciones, sucesos y otras cosas intolerables) que no puedo soportar, me bendicen con oportunidades para crecer?

Hipótesis: Mientras más amor genere, más alineado estaré con el campo de potencialidad infinita.

Tiempo requerido: 72 horas.

Cómo enfocarlo: Buscaré activamente las cosas que valoro de «mi enemigo». Intentaré verlo bajo una luz diferente. Quizá pueda imaginarlo como un niño del que se burlaban en la escuela. Quizá pueda valorar su ferocidad, por disfrazada que parezca. Y luego de pasar los siguientes tres días lanzando bombas de amor al mundo, estimaré cómo me sentí antes y después.

Como me sentí antes:

Cómo me sentí después:

Notas de investigación:

Protege bien a nuestra cadena humana.
PETE SEEGER, ACTIVISTA Y CANTANTE FOLK ESTADOUNIDENSE

Está bloqueando a cántaros

No sé nada

Las cosas increíbles suceden todo el tiempo cuando te entusiasmas al nivel correcto.
ESCUCHADO EN STARBUCKS Y COMPARTIDO POR EITAN TOM AITCH

He estado pensando mucho en Hans Schultz, el sargento ficticio que es subalterno del coronel Wilhelm Klink en la vieja serie de televisión *Los héroes de Hogan*.

Aunque Schultz conocía las andanzas de los prisioneros de guerra aliados que realizaban operaciones especiales desde el campo Stalag 13, era famoso por proclamar ante su inepto coronel la frase «No sé nada», con un entrecortado acento alemán.

Es muy frecuente que repita esas palabras (con todo y el acento). De hecho, se ha vuelto una pieza importante en mi práctica espiritual. Aprendí que cada vez que pienso que he descifrado algo, cada vez que creo que he encontrado el camino hacia una intención o un sueño, rápidamente me dispongo a hacerlo a mi propio modo. Mi entendimiento es tristemente limitado, pero cuando «No sé nada», como Hans Schultz, dejo abiertas las puertas para que entren las bendiciones.

Por ejemplo, recibí una increíble respuesta a mi primera publicación en *The Daily Love* (El amor diario), un popular sitio web que maneja Mastin Kipp, un joven empresario que apareció recientemente en el programa *Super Soul Sunday* de Oprah Winfrey, como uno de los líderes intelectuales de la próxima generación. Por casualidad vi ese capítulo, busqué en Internet a Kipp y he aquí que descubrí que se crió en mi ciudad natal. Decidí que quería escribir para *The Daily Love* e hice todo lo que se me pudo ocurrir para interesar a Mastin en mi «genial sabiduría». Incluso escribí un artículo sobre él en la revista local *Lawrence Magazine*... vamos, hasta hablamos en persona.

¿Qué pasó con esas propuestas iniciales? ¿Con ese plan original que se me ocurrió para entrar a *The Daily Love*? Todo fue inútil, no conseguí nada. No funcionó.

Sin embargo, al dejar de lado mis planes, repetí como Hans Schultz «No sé nada» y me olvidé de todo lo relacionado con eso («Plantéalo y olvídate de ello» se ha vuelto mi nuevo mantra); Madeline Giles, anterior editora de *The Daily Love* —o la curadora del amor, como se le conocía— se comunicó conmigo. De la nada me llegó un mensaje de ella donde decía que le gustaba mi nuevo libro y se preguntaba si estaría dispuesta a contribuir para *The Daily Love*.

Así que, gracias Hans Schultz por ser fuente de esa inspiración y por demostrar que las prácticas espirituales importantes pueden venir de cualquier parte.

EXPERIMENTO #5



Corolario de tu nuevo mejor amigo (o Dinero: ¡no es tan complicado!)

**Meme: Son demasiados para mencionarlos aquí.
Más adelante señalo las grandes mentiras.**

**Cosmovisión 2.0: El dinero no es más que energía
y un reflejo de mis creencias.**

Descubrí que ganar dinero es fácil... [y] supe que ésa no era la razón por la que estaba aquí.
PEACE PILGRIM, PACIFISTA Y ACTIVISTA ESTADOUNIDENSE

La premisa

Este experimento probará que el dinero no es más que energía y lo único que te impide tenerlo y disfrutarlo es la carga emocional al no darte cuenta de que el dinero no es la razón por la que estás aquí. Tu situación económica actual es un reflejo de tus creencias y expectativas. Una vez que cambies estas creencias y expectativas, cambiará tu situación.

Las creencias relativas al dinero están totalmente distorsionadas en la Cosmovisión 1.0. De hecho, creemos que los billetes son más importantes que tus hermanos y hermanas. Colocamos estas tiras de papel y estas monedas de metal (y ahora esas tarjetas de plástico que llevan nuestros nombres) sobre un pedestal y nos hincamos ante ellas con absoluta adoración.

Es momento de mirar de frente estas creencias y decirles a la cara que son una

absoluta mentira. Sí, estos memes son demasiado numerosos como para asentarlos en una lista.

Dinero, dinero en la pared

Por cómo me sentía al respecto, si el dinero hubiera sido una persona, sería prácticamente como una inalcanzable estrella de Hollywood o como una especie de Dios.

GRACE BELL, MAESTRA DE «EL TRABAJO» DE BYRON KATIE

La mayoría de nosotros tenemos una relación con el dinero plagada de ansiedades. Pensamos que es limitado, demandante y tan impredecible como Lindsay Lohan. Creemos que está fuera de control y que existen fuerzas superiores a nosotros que, como titiriteros, son las que manejan los hilos. Lo hemos vinculado con los empleos – a los que, en la mayoría de los casos, odiamos y resentimos. No necesito decirles que este tipo de pensamiento no forma la base de una relación feliz.

Demos una mirada decisiva a las diez mentiras principales acerca del dinero:

Gran mentira #1: Debes tenerlo para ser feliz. Gente de países en desarrollo, que sigue en contacto con el mundo natural (aunque el mundo desarrollado haga todo lo posible por borrar este conocimiento), se ríe ante los extremos a que llegamos para acumular dinero y sobre algunas de las cosas ridículas que adquirimos con éste. Y en cada uno de los índices de felicidad, no existe relación alguna con el producto interno bruto.

Gran mentira #2: Si lo tienes, serás feliz. Sólo tengo dos palabras que decir: Owen Wilson. Tiene una fortuna de \$60 millones de dólares y en 2007 se cortó las venas. Por suerte para nosotros, no tuvo éxito, pero es una prueba fehaciente de que el dinero no compra la felicidad. Otro célebre actor, Jim Carrey, es famoso por decir que querría que todo el mundo fuera rico (y famoso) para que la gente pudiera darse cuenta de que ésa no es la respuesta.

Gran mentira #3: Tienes que sobarte el lomo para conseguirlo. Resuélveme este acertijo: ¿Quién trabaja más, el obrero que labora ocho horas al día o Donald Trump? Algunas de las personas más pobres están esclavizadas a empleos en los que reciben salario mínimo, trabajando cada vez más y más horas para tratar de salir adelante. El dinero, por lo menos en lo que a mi vida se refiere, aparece sin anunciarse. ¿Y todos esos correos electrónicos que he estado recibiendo de los

lectores de *Potencia tu energía?* Narran incontables historias de personas que de pronto recibieron dinero inesperado.

Gran mentira #4: Hay una cantidad limitada de recursos. Existe una maquinaria publicitaria con valor de \$500 mil millones de dólares cuya única labor es convencerte de que te hacen falta cosas, y que hay una cantidad limitada de bienes para repartir entre todos. Una vez que se considera que el dinero y los recursos son limitados, cada gramo de energía (en lo que dices, piensas y haces) gira alrededor de superar esta carencia y de proteger lo que posees.

Gran mentira #5: Tener más es mejor. Esta gran mentira, compañera natural de «hay una cantidad limitada de recursos», nos aleja de disfrutar lo que ya tenemos. Al estar enfocados constantemente en conseguir la siguiente gran cosa, preocupados de necesitar más, más y más para evitar sentirnos excluidos, no experimentamos felicidad con lo que ya tenemos justo frente a nosotros. El exceso de dinero suele crear una sensación de merecimiento y aislamiento que disminuye la riqueza de la conexión humana. Con frecuencia he argumentado que amasar siete mil millones de dólares, que es la cantidad de dinero que Donald Trump afirma tener en su fortuna personal, no es tan diferente de acumular viejos periódicos, cubetas llenas de agujeros y toda la demás basura que hay en grandes cantidades en los hogares de esas personas disfuncionales que vemos en el programa televisivo *Acumuladores*.

Gran mentira #6: El sistema económico es inmutable; no hay nada que podamos hacer para cambiarlo. Aunque a menudo parece injusto (los ricos siguen volviéndose más ricos y aquellos que tienen el dinero detentan todo el poder), seguimos jugando al mismo juego, continuamos creyendo la gran mentira de que «simplemente así son las cosas». No hay nada que podamos hacer al respecto. Estas suposiciones, tradiciones y hábitos además de atraparnos en un estado de resignación, también bloquean una visión más precisa de que la prosperidad es posible para todos. Ya desde el decenio de los años setenta, el gran futurista y humanista Buckminster Fuller reconoció que la civilización humana había alcanzado un momento decisivo en el que era posible un nuevo paradigma, un paradigma donde todos los seres humanos podíamos tener suficiente alimento, agua, vivienda y tierra para llevar vidas satisfactorias y productivas.

Gran mentira #7: El dinero es malo y la gente que tiene mucho realmente es mala. ¿Recuerdas aquello del dinero y el camello que viene en la Biblia? No sé si es o no el origen del rumor, pero lo que sí sé, es que no existe nada esencialmente malo en

el dinero. El dinero es una sombra de algo mucho más profundo. Como enseña Kate Northrup en su libro *Money: A Love Story* (Dinero: una historia de amor), una manera más productiva de pensar acerca del dinero es considerarlo como un intercambio de un valor por otro. O, como señala mi nueva amiga Felicia Spahr, «El dinero es el mejor amigo de todos y ni siquiera lo saben».

Gran mentira #8: El trabajo es un asco. El trabajo es una de esas cosas que hemos vinculado con la infelicidad. En lo referente a nuestros empleos, cada vía neural de nuestros cuerpos grita «sáquenme de aquí». Creemos que lo que deseamos son los fines de semana y las vacaciones, y que el trabajo sólo es el medio para conseguir un fin. En tanto asociemos estas dos cosas, nos perderemos de enormes cantidades de diversión y dicha.

Gran mentira #9: La única manera de conseguir dinero es teniendo un empleo. El dinero y el trabajo van juntos como los *hot cakes* y la miel, como Rusia y el vodka, como las celebridades y los *paparazzi*. Aunque es cierto que el dinero y el empleo han estado saliendo juntos desde hace mucho tiempo, están lejos de estar casados. O con toda certeza no deberían estarlo para aquellos que quieren vivir una vida de abundancia. Yo no he tenido un empleo desde hace 20 años.

Gran mentira #10: Es un semidiós distante y mágico. Como empezarás a darte cuenta, la lista de grandes mentiras acerca del dinero llenaría el Gran Cañón. Así que en beneficio de dedicar atención a lo bueno, a la *verdad* sobre el mundo y su generosidad, voy a agrupar unas cuantas más de estas mentiras: *soy diferente de la gente que tiene dinero; para conseguirlo tienes que engañar y mentir; si tienes éxito en la vida, no hay tiempo para jugar y no hay ninguna posibilidad de obtener las cosas sin dinero...* y voy a dejar el tema por la paz.

Entonces, en términos generales, eso es el dinero en la Cosmovisión 1.0. ¿Listo para la versión de Dinero 2.0?

Desenredemos la maraña del dinero

Existe una ley natural de abundancia que impregna al universo entero, pero no fluirá por la puerta de la creencia en las carencias y limitaciones.

PAUL ZAITER, MAESTRO EN ABUNDANCIA

¿Recuerdas esas creencias y expectativas que existen dentro de nuestras vidas económicas? Es necesario cambiarlas. La conciencia de la abundancia, que es la que crea inicialmente el dinero, está disponible por igual para todos. Como el aire, es gratuita... y la puede desarrollar cualquiera que así lo desee. El simple hecho de considerarte un ser humano te garantiza que tienes más potencial de abundancia del que podrías experimentar en toda una vida. Y una vez que logres la conciencia de la abundancia, el dinero te seguirá por todas partes, te perseguirá y te dará una cachetada.

Pero primero tienes que entender las siguientes seis cosas, que son paradigmas de la Cosmovisión 2.0.

1. El dinero no es real. Es una forma de intercambio y, como todas las cosas materiales, no tiene valor, excepto por el número aleatorio que les asignamos. Ese número puede cambiar con el tiempo. Una casa que vale \$500 000 dólares en la actualidad podría venderse al doble el día de mañana. Se ha sabido de fondos de inversión que crecen un 25 por ciento en el curso de una semana. Nada de esto es real, excepto por el valor que le concedemos.

El dinero, o lo que consideramos como dinero –billetes y monedas– sólo es una herramienta que demuestra la conciencia de riqueza de una persona. Y según David Cameron Gikadi, maestro de prosperidad, sólo 4 por ciento del dinero que está en los bancos (dependiendo del país) existe en forma física.

El dinero siempre es una sombra de algo más, y lo que representa en tu vida gira alrededor de dos cosas: el valor que te asignas a ti mismo y los ingredientes que has colocado en tu matraz de expectativas monetarias.

2. El dinero es una energía que se forma alrededor de tus pensamientos. Una vez entrevisté a una mujer que regaló su dinero; de hecho, he entrevistado a varias personas que regalaron sus fortunas. Los millonarios que se desprenden de sus riquezas son un tema enormemente popular en la revista *People*. Esta persona específica venía de una familia rica. Su abuelo era un industrial famoso, sus padres poseían casas en todo el mundo, pero ella no se sentía bien de tener tanto en exceso mientras otras personas estaban hambrientas, así que regaló hasta el último centavo de su cuantiosa herencia. Entonces empezó a impartir talleres para contribuir a un bien mayor. Antes de darse cuenta, había amasado otro millón.

¿Cuál es la moraleja? Puedes eliminar el ingrediente dinero de la conciencia de riqueza de una persona, pero eso no elimina su conciencia de riqueza en sí.

3. Cuando el mundo se ve con claridad, sin el cristal de las carencias y limitaciones, es extremadamente abundante. Bernard Lietaer, exdirector en jefe del Belgian Central Bank y principal arquitecto del euro, dice en su libro *Of Human Wealth* (De la riqueza humana) que la idea de escasez no es más que una programación cultural equivocada. En otras palabras, es un meme que se ha propagado por todo el planeta. Aunque consideremos que la escasez y la codicia provocadas sean una realidad normal y legítima, ninguna de éstas existe en la naturaleza. Ni siquiera en la naturaleza humana.

Examina tu propio cuerpo, ese cuerpo que se queja constantemente de la falta y la limitación. Tiene más de 50 mil billones de células. ¿Tienes una idea de cuánto es 50 mil billones de células?

Tus ojos, esos mismos que eliges enfocar con tanta atención en una diminuta pantalla de 10 centímetros, tienen 100 millones de receptores, 100 millones que podrías utilizar para ver la salida de la luna, la Osa Mayor y los tréboles de cuatro hojas.

4. No existe escasez de nada. Recuerdo un verano en que recogí uvas de un viñedo. Los propietarios de este viñedo, en un ardid que rivaliza con la treta de pintar cercas que se describe en *Tom Sawyer*, invitan a los habitantes locales para que vayan a los campos con la oportunidad de cosechar sus uvas. Es tan popular que todos los años hay lista de espera. Sí, la gente se pelea por la oportunidad de realizar una tarea que, antes de que se les ocurriera esta idea genial, representaba un gasto para los propietarios, pues debían pagar a trabajadores migrantes para llevarla a cabo.

Estoy muy agradecida de haber participado, porque me demostró en vivo y a todo color cuán pródigo es en verdad el mundo. Había tantas uvas que ni siquiera pudimos cosecharlas todas. Muchas habían caído al suelo antes de que llegáramos con nuestras canastas. No había modo de que cualquiera que haya estado ahí no reconociera esa realidad desbordante que aplastábamos bajo nuestros pies.

La abundancia está en permanente exhibición en el mundo natural; basta con mirar un árbol, tiene miles de hojas individuales. ¿Y en cuanto a la cantidad de árboles en este planeta? Ni siquiera podría aventurarme a tratar de adivinar. O intenta contar las briznas de pasto en cada metro cuadrado de tu jardín. La Madre Naturaleza (es decir, el mundo natural antes de que los seres humanos le impusiéramos el temor) satisface cada necesidad que pueda existir.

5. Todo lo que realmente necesitas ya se te ha dado. En este momento estás bien, sea que tengas dinero o no. Aunque tendemos a equiparar el dinero con

aspectos deseables como la seguridad, tranquilidad, relajación, aprobación y dicha, ya tenemos cada una de estas cosas sin contar con montones de dinero en una cuenta bancaria. Todas están incluidas en nuestra herencia y se nos dan totalmente gratis. Es triste que apenas las reconozcamos detrás de la máscara de *Halloween* de las grandes mentiras que indiqué en la sección anterior.

He aquí algunas otras posesiones valiosas, o así lo serían si no estuvieras tan ocupado pensando en lo que te hace falta. ¿Tuviste que hacer que el sol saliera esta mañana? ¡Di gracias! ¿Tienes que ordenarle a tu corazón que bombee sangre por todo tu cuerpo a una tasa de 36 millones de latidos por año? ¿Tienes que programar que tus pulmones capten oxígeno fresco y limpio?

Si nos enfocamos en la interminable generosidad del planeta, en vez de hacerlo en la cantaleta de la mercadotecnia acerca de la limitación, en los abundantes dones exhibidos ante nosotros por todas partes, en lugar de los comerciales televisivos que sugieren disfunción eréctil, depresión y problemas para dormir, entonces podremos reescribir el paradigma dominante.

6. Nuestra creencia ilusoria en la limitación es lo único que aleja nuestras riquezas. Por ejemplo, la única diferencia entre Donald Trump y yo es que yo elijo no llevar mis riquezas por todas partes. Es tranquilizante saber que cualquier cosa que quiera está a mi disposición, ¿pero por qué debería alardear sobre eso o arrastrar conmigo una enorme carga material?

No, mi modelo de rol es Peace Pilgrim quien, cuando era muy joven, hizo un importante descubrimiento: «Ganar dinero es fácil». Ésa es la razón por la que se deshizo de sus posesiones terrenales y se fue por el mundo, llevando sólo la ropa que vestía. Y como dijo acerca de su experiencia de 28 años: «La vida es plena y la vida es buena... Existe una sensación de estar rodeado siempre de todas las cosas buenas, como el amor, la paz y la dicha. Parece como un entorno protector».

Eso es lo único que todos necesitamos en realidad. Saber con absoluta convicción que el mundo es vasto, abundante y extrañamente complaciente.

Evidencia anecdótica

Te insto encarecidamente a que abandones estas creencias. Son imprecisas y melodramáticas, y no te sirven.

CHERYL STRAYED, ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Como todos los demás en este planeta, se me invitó a participar en la recesión de 2008. Normalmente enviaría mis disculpas por no presentarme a ese tipo de invitaciones.

Hace mucho tiempo aprendí que las oportunidades para el dolor y el sufrimiento siempre estarán disponibles y si quería vivir con un sentido de intención, sería mejor alejarme de ello. Nunca me hubiera convertido en la autora de diecisiete libros, reportera de la revista *People*, ni hubiera viajado por todo el mundo si hubiese aceptado la embestida de «invitaciones negativas».

–Eso no es posible –insistían en decirme los detractores–. Es difícil escribir un libro e incluso más difícil venderlo. Eres una desconocida en Kansas. Por Dios, tuviste un ocho de calificación en tus clases de periodismo.

–Guárdate tu opinión –solía decirles siempre a esas voces–. Quizás ésa sea tu manera de ver las cosas, pero yo elijo una realidad diferente y un camino más elevado.

Pero después de tres años de obtener ingresos cada vez más altos, llegando a estar incluso en la posición de negarme a un cuarto proyecto para *National Geographic*, mordí el anzuelo del ego. Para entonces, el flujo constante de malas noticias dominaba los encabezados. Mi profesión, el periodismo y la publicación de libros, estaba entre las industrias que sufrieron un mayor golpe ante la crisis económica mundial. Las editoriales estaban reduciendo sus líneas y disminuyendo sus anticipos. Muchos de mis colegas en la industria periodística de pronto se encontraron sin trabajo.

De nuevo, por lo general no presto atención a tales insensateces, prefiero mucho más una realidad espiritual que anuncia la abundancia sin importar cuáles sean las circunstancias. Pero para 2009, después de permitir que poco a poco se colaran las noticias funestas, saqué de la basura la mencionada invitación a unirme a la recesión, y decidí echarle sólo un vistazo.

La fiesta estaba en su momento más álgido. Parado junto a la mesa de los tragos, mi agente repetía el mantra de «no se puede vender nada». Mis clientes regulares se sentaban en los sofás de las esquinas a quejarse de la situación económica y de que necesitaban contratar menos proyectos.

Antes de saber lo que pasaba, salté alegremente al centro de la celebración. Empecé a cantar la triste canción de «no te parece horrible» que tocaba el *disc jockey* de la fiesta. Le hable de mis dificultades a todo el que tuviera oídos para escucharme. Antes de que pasara mucho tiempo, convencí a todos de que estaba segura de que mi carrera como autora independiente se había terminado. Incluso les hice creer que, después de todos estos años de independencia, estaba vieja, acabada y tan del pasado como History Channel.

Efectivamente, me regodeé en la compasión.

Luego, un día, saqué mi viejo ejemplar de *Piense y hágase rico*. Mientras leía las palabras de Napoleon Hill acerca de que los pensamientos son «cosas», de pronto

entendí. Observé cuán poderosos habían sido mis pensamientos y palabras, y vi lo que me había hecho a mí misma. Si podía crear este desastre utilizando nada más mis pensamientos, con la misma facilidad podía crear lo contrario.

Ahora que pienso en ello me siento un poco avergonzada. ¿Cómo pude haberme dejado llevar de ese modo a alejarme de lo que por tantos años había empleado con tanto éxito? Sé más que bien cómo funciona este asunto. Sé que soy la creadora de mi propia realidad y que escuchar a los alarmistas es el ejercicio más inútil del mundo.

No perdí tiempo para usar el famoso consejo de Hill. En el curso de una semana ya tenía dos nuevos encargos de artículos. Luego vino el contrato de *Potencia tu energía*. En lugar de vivir con frugalidad, que era el consejo que repartían mis amigos a diestra y siniestra, decidí pasar el verano en el extranjero, haciendo trabajo voluntario y permitiendo que mi fe recién recuperada pagara las cuentas.

Esa decisión de afirmar: «Soy próspera y por supuesto que puedo darme el lujo de viajar al extranjero para ser voluntaria», fue el inicio de una vida más fructífera.

No tengo que decirles que tomé esa invitación bellamente grabada y la hice pedazos. Y no se molesten en enviarme más, porque de ahora en adelante, mi RSVP para cualquier cosa negativa dirá una sola cosa: «Que se diviertan, pero no esperen encontrarme ahí».

El método

Si puedes verlo en tu mente, puedes tomarlo con tu mano.

BOB PROCTOR, AUTOR DE TÚ NACISTE RICO

Debido a que el dinero está plagado de temores y viejos paradigmas anticuados, en este experimento planteo dos hipótesis subordinadas (como dije, el mundo –y este capítulo– es extremadamente abundante) para probar la hipótesis principal: *Si cambio mis creencias acerca del dinero, cambiará mi situación económica.*

Cada uno de estos dos experimentos requiere tres días.

Experimento #1: Siembra de dinero (o No se puede romper el círculo)

No tienes que «crear» abundancia económica; ya existe.

**BOB SCHEINFELD, AUTOR DE BOOSTING
LOOSE FROM THE MONEY GAME**

Hipótesis subordinada: si regalo dinero, recibiré aún más dinero.

Éste es un principio inalterable: «Aquello que regalas volverá a ti multiplicado y rebosante».

Durante los tres días de este experimento sembrarás dinero. Dejarás billetes pequeños (o grandes, si eso va más contigo) con notas acerca de tu recién descubierta creencia en la naturaleza de la abundancia. Vas a hacerlo de manera libre, divertida y abierta.

Mi hija Taz y yo hicimos esto hace poco en Chicago. Estaba escribiendo un artículo de viajes acerca del portentoso hotel Península. Si esto no te suena, digamos que ahí es donde se hospedaron todos los personajes importantes que fueron a Chicago a la despedida de Oprah. Desde nuestra *suite* podíamos ver la Milla Magnífica.¹⁰ Vimos la obra *The Book of Mormon* y, por supuesto, regresamos al club de comedia Second City. Entre el público, no en el escenario.

También llevamos a cabo la misión secreta que te estoy pidiendo que hagas. Tomamos un montón de billetes de cinco dólares y los dejamos en paradas de autobús y pegados en bancas de los parques. También los prendimos en ropa de tiendas elegantes de la Milla Magnífica. Con cada billete dejamos una nota anónima sobre la abundancia del universo y sobre que ésta era apenas una pequeña señal de cuánto amor existe para la persona que habría de encontrar el billete.

Sé que cinco dólares no es mucho (uno de estos días planeamos dejar billetes de cien), pero para nosotros representa «ser» quienes queremos ser: confiadas y libremente dadas; y saber que en la medida que demos, así recibiremos.

Hicimos lo que tú harás en este experimento: desarrollar tus músculos y practicar «ser» quien quieres ser, unido con todo lo que existe y sabiendo con absoluta certeza que estás absolutamente cubierto en todos sentidos.

Registra lo que regrese a ti durante las siguientes 72 horas.

En cuanto a mí, *Potencia tu energía* subió al puesto #1 de la lista de éxitos del *New York Times*, a pocas semanas después de este experimento.

Experimento #2: Dinero caído del cielo

*La conciencia de la pobreza viene de...
cerrar los ojos a la abundancia de la vida.*

GLENDIA GREEN, PINTORA Y ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Este experimento lo aprendí de Greg Kuhn, mi amigo y compañero escritor que se dedica a mi mismo tema. Ha sido autor de una serie de libros sobre la aplicación de la

física cuántica a la ley de la atracción. (Visita su sitio web: www.whyquantumphysicists.com y revisa su aclamada serie *Why Quantum Physicists...*) En particular me gusta el juego que inventó, llamado «Cultiva un gran Greg». Cuando lo juego, simplemente le cambio el título a «Cultiva una gran Pam». No suena tan gracioso, pero entienden a qué me refiero.

Greg me permitió compartir este experimento que, según dice, te deja situarte en una mentalidad de abundancia y establecer una conexión entre el campo cuántico y tu abundancia económica.

Es bastante sencillo. Durante los siguientes tres días intenta encontrar centavos:

- En el suelo
- En tus bolsillos
- En tu auto
- En la acera
- En todas partes

No se trata de conjurarlos pensando intensamente *¿Dónde están?* sino en *¿cuán emocionante es manifestar un centavo?* Después de todo, ¿qué desafío representa encontrar un centavo? Los centavos son las monedas de más baja denominación. Algunas personas los tiran porque consideran que no valen nada.

Y si quieres verlo de ese modo, los centavos realmente casi no valen nada. De manera que no tendrás problemas para manifestarlos a diario, porque sencillamente no son la gran cosa.

Al campo cuántico no le importa que le hagas jugarretas.

Aquí es donde inician los efectos. De hecho vas a hacerle una jugarreta al campo cuántico. No te preocupes, no le importa; el campo cuántico no hace ningún juicio, sólo responde.

Después de encontrar un centavo, celebra en privado como si te hubieras sacado la lotería. Muéstrate realmente entusiasmado. Pásate de la raya. Ponte como loco. En privado grita aleluyas al universo.

¿No suena realista celebrar ese centavito «estúpido»? Después de todo, un centavo no representa la abundancia que *en realidad* deseas, ¿no es cierto?

Pero aquí es donde le tomas el pelo al campo cuántico con este juego. Lo que celebras *no* es la cantidad que representa el centavo, sino el principio que simboliza. Celebras el principio de que el universo es infinitamente abundante y que la manifestación es un juego de niños.

Estás celebrando que el universo está jugueteando contigo con ese centavo, está llamando tu atención y diciendo: «¡Mira, mi maravilloso y especial hijo! ¡Estoy a tu servicio y puedo crear lo que desees tan fácilmente como creé este centavo! ¡¿No es asombroso?!»

El campo cuántico quiere darte más de aquello que tú celebres. Y el truco está en que el campo cuántico no conoce la diferencia entre que tú celebres la cantidad o que celebres el recordatorio. El campo cuántico simplemente forma una conexión con tu energía de «esto es asombroso» y rápidamente se alinea para darte más de ello.

Y tú te beneficias, porque celebras de manera verdadera, real y convincente el *recordatorio de la abundancia* que representa cada centavo, con el entusiasmo y los fuegos artificiales que te sugiero.

NOTAS

¹⁰ Nombre de la Avenida Michigan, importante bulevar en la zona céntrica de Chicago. (N. de la T.)

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de tu nuevo mejor amigo.

Teoría: El dinero no es más que energía y un reflejo de mis creencias.

Pregunta: ¿Estoy bloqueando la abundancia al aferrarme a un montón de viejas ideas que ya no me sirven?

Hipótesis: Si cambio mis creencias acerca del dinero, la abundancia natural del mundo se derramará por todas partes.

Hipótesis subordinada #1: Si regalo dinero, recibiré aún más dinero.

Hipótesis subordinada #2: El dinero es fácil de obtener.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha del primer experimento: _____

Hora: _____

Fecha límite: _____

Resultados:

Fecha del segundo experimento: _____

Hora: _____

Fecha límite: _____

Resultados:

Cómo enfocarlo: Voy a actuar como la diva que se supone que sea, y voy a observar cómo responde el universo. En las primeras 72 horas voy a dar lo que quiero obtener, confiando en que es imposible superar las dádivas del universo. Y en las siguientes 72 horas voy a alinearme con el campo cuántico para encontrar centavos.

Notas de investigación: Resultados:

Descubrí que necesitaba modificar un poco cómo me sentía con respecto al dinero.
FELICIA SPAHR, AUTORA DE *SELLING FOR SUCCESS*

Está bloqueando a cántaros

**Qué monetización ni qué nada:
La verdadera riqueza está en la economía del don**

*Cuando te das cuenta de que nada te falta,
todo el mundo te pertenece.*
LAO TSÉ, FILÓSOFO Y POETA CHINO

No necesitas ningún programa de concursos para genios para saber que, en este momento, la tendencia principal en Internet es: «¿Cómo monetizar mi sitio web? ¿Mi blog? ¿Mi Twitter?» Incluso YouTube ofrece la monetización a quienes suben videos de manera constante.

En vista de que se me ha acusado de ser una «presencia subversiva en el planeta», quiero hablar del total opuesto.

¿Cómo desmonetizas tu vida? ¿Cómo vas en contra del paradigma dominante en la cultura, que insta a tener el deseo de «siempre obtener, obtener y obtener» y, en lugar de ello, practicas lo que se conoce como la economía del don?

La economía del don, que es una filosofía más que una práctica financiera, es aquella en que la gente se niega a creer en la escasez y el temor. En vez de tratar todo

el tiempo de «obtener más», una economía del don es para quienes buscan formas de poder dar. Es tan radical, que la mayoría de la gente ni siquiera puede entenderla.

Le propuse a mi editora en la revista *People* la posibilidad de escribir un artículo sobre la economía del don. A ella le encantan los héroes, las buenas noticias y las reconfortantes historias de interés humano. Y aunque le di tres ejemplos específicos de personas que trabajan únicamente en la economía del don, no pudo entenderla. «¿Pero cómo funciona?», repetía constantemente.

A pesar de que nunca logré explicarle esta creencia espiritual, funciona porque cuando dejas de lado tu temor incesante y tus creencias de que este mundo es un sitio despiadado donde impera la ley del más fuerte, no es posible evitar que la abundancia se presente en tu vida. De hecho es la realidad de la condición humana, pero en tanto sigamos «monetizando» y erigiendo muros de temor, bloquearemos la abundancia.

Quizás el mejor ejemplo de la economía del don es Nipun Mehta, el hombre que sería tema del artículo que propuse a mi editora en *People*. En abril de 1999, cuando tenía 25 años, abandonó su lucrativo empleo en Sun Microsystems para convertirse en voluntario de tiempo completo. Como fanático de Gandhi, quien dijo «Vuélvete el cambio que deseas ver en el mundo», Mehta hizo el experimento de empezar a «donar». Inició con dinero (que dio a organizaciones benéficas), prosiguió donando su propio tiempo (como voluntario en un hospicio) y luego decidió hacer esto todo el tiempo, donándose a sí mismo de manera incondicional y sin poner ninguna traba. Trece años después, su experimento ha sido un enorme éxito.

Inició un restaurante gratuito y una revista, también gratuita, dedicada a temas inspiradores, además de haber donado cientos de millones de dólares en servicios técnicos sin costo alguno. Es un ingeniero que se tituló en Stanford e hizo una fortuna durante el auge de las empresas de Internet. Pero no estaba seguro de que ahí residiera la felicidad. Trabaja con una red de más de 100 000 voluntarios que operan según tres principios:

- Todo es estrictamente voluntario. *Nunca* se cobra dinero.
- Nunca nadie *pide* dinero. Muchas organizaciones benéficas hacen una buena labor, pero piden donativos. Recolectan fondos de manera interminable. Mehta dice que esto fuerza a la gente a colocarse en un sitio de necesidad y prefiere partir de una creencia en la abundancia y la bondad de la humanidad. Y, en efecto, el dinero les ha llegado con creces de donadores anónimos que han enviado cheques de \$10 000 dólares o más (tan sólo uno de los ejemplos es el multimillonario fundador de Sony). Pero Mehta y sus colaboradores *nunca* piden ni esperan.
- Se enfocan sobre pequeñas acciones. «Sólo cuida de aquello que puedes tocar,

da lo que sea que esté frente a ti», dice Mehta y, según él, la onda expansiva ha ido adquiriendo su propia magia. «Te puedo contar una historia tras otra».

La Karma Kitchen (Cocina del Karma) que él y los demás voluntarios iniciaron en Berkeley, California (cuyo menú no tiene precios y las cuentas dicen \$0.00), produjo que se crearan otras Karma Kitchen en Washington, D. C. y Chicago.

«No cobramos absolutamente nada ni nos publicitamos. El proyecto se sostiene gracias a amigos anónimos que donan lo que pueden, no como pago por lo que han recibido, sino para crear una cadena de favores en la que el favor se devuelve a alguien que no conocen».

En lugar de capital económico, Mehta y su red de voluntarios están construyendo capital social, capital de sinergia y un tipo de capital sutil que va más allá de la definición.

Otro de mis héroes es Ethan Hugues, quien inició la Alianza de Superhéroes, un grupo con 700 superhéroes de la vida real. Él y su esposa Sarah regalan todo lo que producen en su granja a la Alianza de Posibilidades. Regalan cabras, árboles frutales, semilla, tierra y composta. Han donado árboles a las ciudades importantes de Missouri. Más interesante aún, cada año reciben a más de 1 500 personas que acuden a su granja desde todas partes de Estados Unidos para aprender acerca de los permacultivos.¹¹ Por lo común, las clases de permacultura cuestan unos \$1 500 dólares, pero Ethan y Sarah las imparten sin costo alguno.

«Al principio la gente se asombra», explica Ethan. «Hay muy pocos estadounidenses que crean que alguien regalaría algo sin tener ningún motivo ulterior. Estamos en una sociedad crítica que rara vez confía en alguien que dice que tan sólo quiere ayudar».

El matrimonio Hugues y su red de voluntarios ayudaron a construir una biblioteca, apilaron pacas de heno para un compañero granjero, limpiaron los parques de la ciudad y donaron cerca de 50 000 horas en servicio comunitario... y todo eso sin expectativa alguna.

«Para mí es realmente importante crear acceso y la economía del don se refiere al acceso», comenta Ethan. «Tiene que ver con compartir una experiencia de generosidad que tiene el potencial de cambiar tanto al donador como al receptor».

Ésa es la razón por la que digo que te olvides de la monetización. Piensa en algo importante, como los dones que tienes para regalar.

NOTAS

¹¹ Permacultivos se refiere a entornos agrícolas, diseñados de manera sustentable, y basados en el ecosistema natural. (N. de la T.)

EXPERIMENTO #6

Corolario de la naturaleza contra las noticias (o Por qué deberías salir más a pasear)

**Meme: Mi deber es gobernar, controlar
y protegerme de la naturaleza.**

Cosmovisión 2.0: El campo de potencialidad infinita te ofrece un murmullo divino a todas horas.

La tierra tiene música para aquellos que la escuchan.
GEORGE SANTAYANA, FILÓSOFO Y POETA ESTADOUNIDENSE

La premisa

Rápido. Dime en qué fase se encuentra la luna hoy, justo ahora. ¿Está en cuarto creciente? ¿Cuarto menguante? ¿Es luna llena? ¿Es luna nueva?

¿Qué? ¿No tienes idea?

Sin embargo, te apuesto que sabes con exactitud qué nuevo problema hubo hoy en el Congreso, qué nueva amenaza terrorista debemos temer. Incluso podrías haber subido una advertencia a Facebook (y haberte sentido noble por hacerlo) acerca de la comida envenenada para perro o de alguna nueva cepa de bacterias que acaban de descubrir en los bares de ensaladas de los restaurantes.

Lo que intento sugerirte con este experimento de tres días es que todas las cosas importantes que debes saber ocurren justo al otro lado de tu ventana, justo ahí en tu vecindario y justo en tu propio corazón. Y lo que obtienes de los medios noticiosos no

tiene una verdadera relevancia para tu vida, excepto por los bloqueos que forma entre el CP y tú.

Me doy cuenta de que tal vez esto es un concepto que se aleja notablemente de lo establecido. Desde la época en que tu maestra de tercer año de primaria te instruyó para que llevaras recortes de noticias de algún periódico local, se te ha enseñado que las «noticias» son un hecho absoluto de vital importancia para tu bienestar y algo que las personas avisgadas y estables siguen con gran celo. Después de todo, poder hablar de los sucesos de actualidad en las fiestas o lucir tu dominio de los últimos encabezados durante una entrevista de trabajo te sirve para pavonearte.

Este experimento probará que las «noticias» sólo son una opinión corporativa, más o menos irrelevante para tu bienestar, y que a la gente *verdaderamente* avisgada y estable no le importa cualquier cosa sobre la que estén parlotando hoy los comentaristas de noticias. Las personas que admiro y a quienes espero imitar saben que lo único que realmente importa es la indestructible alegría y el pulso de la vida transmitidos por cada árbol, cada estrella y cada ave del planeta. Saben que la vida real (al contrario de las cosas materiales que los medios noticiosos colocan sobre un alabado pedestal) se crea a partir de estar sintonizado con la transmisión del universo, el Murmullo Sagrado.

Este experimento probará que los medios de comunicación, ese grupo anónimo de canales que dictan la realidad, están equivocados. Y que la cosa más importante que podrás hacer por ti mismo es prestar atención al ritmo colectivo y a la sabiduría que emana de una totalidad más amplia. Al sincronizarte con los biorritmos de la naturaleza, aprovecharás una veta enteramente nueva de conciencia. Te conectarás con un universo sensible, inundado de un murmullo divino en vibración permanente. Sé que esto suena enorme y cósmico y quizás un poco más allá de tu comprensión, pero en realidad es lo más natural del mundo y, una vez que le tomes el modo, es millones de veces más ingenioso y rico en contenido que cualquier cosa que pudiera decir algún comentarista político.

Al formar parte de una comunión reverente con el mundo natural (y sí, ése es el mundo que está justo al otro lado de tu ventana, sin necesidad de que planees otra vacación ecológica), se te conducirá a increíbles aventuras en ámbitos mágicos e invisibles.

El ahora palpitante y vibrante

Aunque la verdad está absolutamente allá afuera, no necesariamente es a lo que la gente le presta atención.

EV WILLIAMS, COFUNDADOR DE TWITTER

Este experimento te demostrará que la verdadera sabiduría está fácilmente disponible cuando te desconectas del bombardeo de sensaciones conocido como información noticiosa. Al enfocarte en las noticias falsas, las noticias inventadas, la basura que leemos en Internet, pasamos por alto las noticias realmente relevantes de lo que sucede allá afuera, justo en este momento. Lo que ocurra en el *set* de la última película de Jennifer Aniston, o lo que dijo o no dijo John Boehner, no tiene ninguna relevancia para tu vida.

Ignorar y pasar por alto cosas como las estrellas, las plantas y el brillo de plata de la luna creciente, cuyos ciclos afectan todo, desde las mareas hasta los cangrejos violinistas, pasando por nuestros hábitos de sueño, acaba por cegarnos a la principal fuerza energética que podríamos y deberíamos utilizar a nuestro favor. Desconectarse del mundo natural causa un caos en nuestros cuerpos. Ignorar las cosas que nos afectan a un nivel profundo y obedecer servilmente aquello que tiene poco o ningún impacto, produce estrés, depresión y ansiedad.

Si deseamos crear más energía y, por ende, más «ancho de banda» para una vida gozosa, debemos comenzar a prestar atención a las cosas que importan y dejar pasar aquello que no.

Confesión verdadera

Medios. Creo que escuché de ella.

¿No es la que mató a sus hijos?

NEIL GAIMAN, ESCRITOR BRITÁNICO

No me queda más que admitirlo.

Yo, Pam Grout, soy miembro de la mayor organización terrorista del mundo.

Como periodista independiente que escribe para la revista *People*, CNN, *The Huffington Post* y otros canales de información, me declaro culpable, aquí y ahora, por haber perpetuado rumores, exageraciones y falsedades. En otras palabras, por haber promovido el terrorismo.

Uno de los principales dogmas que aprendí en las sagradas aulas de Kedzie, en la Universidad Estatal de Kansas, donde asistí a la facultad de periodismo, es que «si hay sangre, es noticia». Eso no sería un problema si no formáramos tantas de nuestras opiniones gracias a los poderosos medios noticiosos, porque en verdad nos creemos los disparatados encabezados, creemos todas esas cosas.

Hace poco, una de las principales historias en el *Huffington Post* trataba sobre los peligros de los microbios patógenos en las rodajas de limón de los restaurantes. Aunque estos microbios están en todas partes (el investigador los encontró también en

botellas de cátsup, saleros y pimenteros, en cartas de menús y superficies de las mesas), el encabezado que convenció a cientos de miles de personas a dar un grito ahogado de temor y a hacer clic rápidamente en el enlace fue éste: «Esto hará que nunca jamás quieras volver a poner una rodaja de limón en tu agua».

Vamos, ¿cómo podrías resistirte a tal encabezado?

Eso es precisamente de lo que tratan las noticias. De encontrar la cita o el gancho noticioso que asuste lo suficiente a los espectadores o lectores como para que presten atención, para que hagan clic o den un *like* que logre subir las cifras de audiencia para atraer anunciantes que compren más anuncios.

De nuevo, depositar tu fe en estas tonterías no sería ningún problema si nuestros pensamientos, y las creencias y conciencia resultantes, no fueran fuerzas motrices tan importantes. Pero nuestra conciencia y nuestros pensamientos son como hombres fortachones que entran al campo de potencialidad y traen de regreso las circunstancias, clima, enfermedades y disfunciones precisas en que enfocamos nuestra atención. Al formarnos tantas de nuestras opiniones con base en los poderosos medios noticiosos, deberíamos felicitarnos unos a otros por el mero hecho de que aún no nos hayamos cortado las venas.

Pero esto es lo que sé. Aquello que vemos en las noticias es un pequeñísimo fragmento de una realidad muy lejana de la verdadera Realidad. Su dimensión y alcance de entendimiento son tan limitados, que prestar tal atención a ello es como tener, sin saberlo, uno de esos letreros de «por favor, patéame» pegado a la espalda. En combinación con las lecciones que aprendimos de nuestros padres (*El dinero no crece en los árboles... Es importante madurar, esforzarte mucho y matarte trabajando... Juanito, no te atrevas a salir de esta casa sin ponerte los pantalones...*) y nuestros propios pensamientos terroristas resultantes, estamos bastante jodidos.

Excepto que no es así.

Los medios masivos de comunicación muestran la sangre, las ambulancias, los familiares que lloran. Pero en mi trabajo como reportera para la revista *People*, donde efectivamente informo sobre tornados y secuestros y pueblos enteros que desaparecen bajo las inundaciones, doy testimonio de las muestras más inconcebibles de generosidad y de lo mejor del espíritu humano.

¡Está vivo!

Solamente es la arrogancia humana, y el hecho de que las vidas de las plantas se desarrollan en lo que representa una dimensión temporal mucho más lenta, lo que nos impide valorar su inteligencia y su consiguiente éxito.

MICHAEL POLLAN, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

En este experimento vas a desintonizarte de las noticias y a sintonizarte con la Transmisión Divina de la naturaleza que proclama su amor por siempre. Este Murmullo Sagrado puede escucharse en cada flor de azafrán que brota de la tierra. En cada trino del cenizote. En cada brisa fresca que acaricia tu mejilla.

Durante los siguientes tres días, lanzarás tu anzuelo hacia el conocimiento colectivo del universo. Vas a comulgar con la naturaleza, a entrar en intimidad con el mundo natural. Vas a tomarte el tiempo de escuchar al planeta y a todas sus criaturas que, a pesar de nuestro acoso constante, siguen entendiendo la proporción y el equilibrio divino.

Según aquellos que se han tomado el tiempo de escuchar, la naturaleza imparte enormes cantidades de información. Por supuesto, tienes que dejar de lado muchas nociones preconcebidas, dogmas y prejuicios personales.

Luther Burbank –el famoso botánico que identificó más de 800 variedades nuevas de plantas, incluyendo la margarita Shasta, los duraznos de hueso libre y la papa Russet– creía que estar en armonía con el universo era la única fuente válida de «noticias». Entregarse al resplandeciente y luminoso mundo natural fue la forma en que él logró la hibridación de cientos de nuevas especies que promovió en su muy exitoso catálogo: *New Creations in Fruits and Flowers* (Nuevas creaciones en frutas y flores). Burbank creía que todos recibimos mensajes de las fuerzas magnéticas, eléctricas y vibratorias del universo.

En tiempos recientes, en un artículo para *The New Yorker*, Michael Pollan informó sobre un nuevo tipo de botánicos que están probando que en el universo operan muchas más cosas de las que creíamos inicialmente, y que aquello que no podemos ver a simple vista es más importante que lo que sí vemos.

Han metido personas al manicomio por esto

*Nunca se pretendió que fuéramos los únicos
actores en este escenario.*

DANIEL QUINN, AUTOR DE *ISMAEL*

Sí, en este experimento vamos a jugar un poco con la comunicación entre especies. Vamos a hablar con un árbol, con una planta o con algo que siempre hayas creído que era incapaz de responderte. No te rías. Michael Crichton, el médico graduado en Harvard que dejó la medicina para escribir libros y guiones de películas (*Parque jurásico*), así como programas de televisión (*Sala de urgencias*), pasó un par de semanas en el desierto de California hablando con un cactus. En su autobiografía, titulada *Viajes y experiencias*, escribió acerca de un taller impartido por el también médico Joy

Brugh, en que se prohibía el uso de teléfonos y fármacos y donde aprendió a meditar, ver y mover energía y sí, también a obtener la guía de un cactus.

Según explica, estaba escéptico y en realidad no muy seguro de querer admitir que había hablado con un maltrecho cactus con forma fálica y lleno de espinas y cicatrices. Tampoco sabía si estaba dispuesto a exponer que se quebró en llanto cuando, el último día del taller, el cactus le dijo: «Que bueno que hayas estado aquí conmigo». Incluso después de volver a casa, dudó de su cordura y se preguntó si había obtenido alguna ganancia personal significativa.

«El trabajo energético fue real. Las meditaciones fueron reales, pero ¿qué hay de bueno en ello si no puedes aplicarlo a tu vida real?», se cuestionó.

Fue hasta ocho meses después de regresar del desierto que se dio cuenta de que, en retrospectiva, había cambiado sus relaciones, su lugar de residencia, su trabajo, su dieta, sus intereses y sus metas.

«De hecho», señala en el libro, «cambié todo aquello que podía cambiarse en mi vida. Las transformaciones fueron tan generalizadas que no pude percatarme mientras sucedían».

Y también ocurrió otro cambio.

«Me volví muy afecto a las cactáceas y siempre tengo algunas conmigo donde vivo».

Evidencia anecdótica

Dentro de ti ya tienes todo lo que alguna vez hayas deseado o buscado en otro sitio.

SARA AVANT STOVER, AUTORA DE EL CAMINO DE LA MUJER FELIZ

George Washington Carver –el maravilloso científico e inventor norteamericano a quien se le ocurrieron cientos de usos para el cacahuete o maní, esa modesta leguminosa, y que prácticamente salvó la economía del Sur de Estados Unidos luego de que el picudo del algodón devastó los cultivos de esa planta– sabía todo lo que hay que saber acerca de la Transmisión Divina. No sólo fue uno de los primeros estadounidenses en recibir un nombramiento dentro de la Real Sociedad de Artes de Londres, sino que también fue amigo de tres presidentes de Estados Unidos.

Y aunque también obtuvo títulos de posgrado e impartió cátedra en varias universidades, fue el primero en admitir que todos sus descubrimientos «científicos», la brillantez intelectual que lo volvió tan famoso, provinieron de su conexión con Dios, o lo que yo llamo el campo de potencialidad (CP). Muy temprano todas las mañanas, Carver recorría a pie una distancia de varios kilómetros. Se conectaba con la naturaleza y fue esa comunión, específicamente las plantas mismas, las que le dijeron

cómo convertir los cacahuates, frijoles de soya y camotes en los más de 100 productos comerciales que desarrolló.

Según dijo: «Creo que la naturaleza es como una estación transmisora ilimitada a través de la cual Dios nos habla a cada instante, si sólo nos sintonizamos... Las lecturas sobre la naturaleza son buenas, pero si una persona camina por los bosques y escucha atentamente, puede aprender más que en los libros».

Carver señalaba que nunca tuvo que buscar a ciegas tratando de encontrar los métodos. Todo lo que necesitaba saber se le revelaba con facilidad. «Sin que Dios retirara la cortina, hubiera estado indefenso».

Del mismo modo, Albert Einstein, a quien se considera como el genio más importante del mundo, estaba conectado con esta energía superior.

Llámale como quieras, pero la naturaleza/Dios/el CP tiene las respuestas para todo supuesto «problema» y «economía arruinada» que parezca abrumarnos. Cuando soltamos el control de lo que pensamos «saber» y nos ponemos como meta conectarnos con esta fuerza ilimitada, omnisciente y absolutamente amorosa, llegarán a nosotros nuevos descubrimientos y conocimientos que vendrán de todas partes.

Cómo convertirse en encantador de caballos (plantas o árboles)

*Cualquier cosa nos confesará sus secretos
si la amamos lo suficiente.*

GEORGE WASHINGTON CARVER, CIENTÍFICO ESTADOUNIDENSE

En efecto, voy a sugerirte que lleves a cabo lo que la mayoría de la gente etiquetaría como «locura».

Aparte del Doctor Doolittle, la mayoría de los occidentales civilizados no tienen conversaciones fascinantes con sus hurones. Sin embargo, el mundo animal, el mundo vegetal, el mundo que pasamos por alto con nuestro énfasis en la realidad de los cinco sentidos, tiene mucho que decir.

Numerosos pueblos aborígenes consideran que la capacidad de enviar y recibir mensajes, de comunicarse y hablar con todo en la naturaleza, no es gran cosa; no es un don especial, es parte de la vida diaria, tan normal y natural como usar el lenguaje vocalizado. A la gente que no puede acceder al «zumbido del universo» le parece una anomalía, tal como nosotros vemos a quienes nacen sordos.

El psicólogo Robert Wolff, quien pasó varias décadas trabajando con la tribu *sng'oi* en la selva lluviosa de Malasia, dice que solía dejarlo perplejo que su amigo Ahmeed supiera de alguna manera, sin utilizar teléfonos, relojes o calendarios, el día exacto en

que regresaría de Occidente y que estuviera ahí en el preciso instante de su llegada para ayudarlo a cargar sus maletas. En agudo contraste con las sociedades industrializadas de hoy, los *sng'oi* tenían sintonización fina y asombrosa con las energías y emociones de su entorno, lo cual les daba lo que Wolff denominaba poderes «sobrehumanos» de entendimiento.

Intrigado por la total falta de temor y ansiedad de la tribu, a la larga Wolff se convirtió en aprendiz de Ahmeed y finalmente aprendió a detener su mente verbal y analítica para experimentar lo que él llama «unidad de toda la vida». Dijo que los *sng'oi* estaban en contacto con esa profunda conexión que el resto de nosotros intentamos recuperar por medio de libros, cintas de audio y seminarios. Aunque los *sng'oi* y su selva lluviosa desaparecieron finalmente debido a las niveladoras de la empresa japonesa Komatsu, Woolf señala en su libro *Sabiduría original* que esta conexión confiada e intuitiva, esta inteligencia original, se puede recuperar.

Según Anna Breytenbach, exprofesional de tecnología informática de Silicon Valley que ahora trabaja con veterinarios y funcionarios de conservación como comunicadora de animales, la capacidad para transferir información entre las mentes, sean humanas o animales, está integrada en el diseño de nuestros cerebros. Dice que el truco es conectarse empáticamente y abrirse a los impulsos electromagnéticos generados por pensamientos y emociones.

No existe oposición cuando eres uno con la naturaleza

Se requiere de un toque de genialidad –y de mucho valor– para ir en dirección contraria.

ALBERT EINSTEIN, FÍSICO DE ORIGEN ALEMÁN

El 14 de diciembre de 2005, el periódico *San Francisco Chronicle* presentó una nota acerca de una ballena jorobada que, después de liberársele de la telaraña de trampas y líneas para pescar cangrejos, regresó a darles las gracias a los buzos que pasaron horas desatándola. Después de nadar felizmente en círculos, fue con cada buzo, y a cada uno le dio un ligero empujón y le miró directamente a los ojos, lo cual fue una experiencia tan profunda que uno de los buzos dijo que «le cambió» la vida para siempre.

También me encantó otra historia sobre una manada de elefantes africanos que regresó a presentar un tributo a su anterior entrenador después de que murió. Aunque este hombre se había retirado y no había trabajado con ellos desde hacía varios años, de alguna manera supieron que había muerto y caminaron muchos kilómetros para formar un círculo alrededor de su casa en muestra de respeto.

El método

Lo único que sé es lo que leo en los periódicos y ésta es una coartada para mi ignorancia.

– WILL ROGERS, HUMORISTA ESTADOUNIDENSE

Durante los siguientes tres días, quiero que el tiempo que pasas normalmente viendo las noticias, leyendo un periódico y siguiendo las publicaciones de Facebook, lo ocupes caminando por tu vecindario. Ni siquiera pienses en llevar tu teléfono. Esto es entre tú y tu Madre Naturaleza.

Obsérvalo todo y ábrete a la idea de que las plantas, los árboles y los animales en tu vecindario tienen algo importante que decirte. Disponte a escuchar su continua vibración que ofrece todo tipo de información valiosa.

Cualquier otra noticia (como, digamos, la hambruna reciente en África) no es realmente importante para ti durante el periodo de este experimento. *Pero eso es desalmado*, escucho que dices.

Estar en reverente comunión con el mundo natural es, en realidad, un camino que implica mucha más alma. En verdad no hay mucho que puedas hacer por la hambruna en África (excepto contribuir con tu preocupación y culpa a la energía universal), pero sí hay mucho que puedas hacer sobre tu vecindario inmediato. Y una vez que todos nos armonicemos con la energía universal, terminar con esas hambrunas en África será facilísimo.

Tómate el tiempo de mirar realmente a la gente que está en tu vida. Obsérvalos con asombro pleno. Haz como si los conocieras por primera vez en tu vida.

Muestra tu presencia durante la salida del sol y también cuando se ponga, al igual que en cada momento intermedio. Escucha a las aves. Ábrete a los mensajes de tus mascotas.

Presta cuidadosa atención a la luna y si alguien te hace la pregunta que yo te planteé al principio de este capítulo, debes estar preparado con la respuesta.

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de la naturaleza o las noticias.

Teoría: Existe un campo que vibra y pulsa, y tiene información mística disponible si le prestas atención.

Pregunta: ¿Es posible que esté viendo y creyendo en características de la vida que no tienen pertinencia real? ¿Y que esté pasando por alto la sabiduría y lecciones transformadoras porque estoy enfocándome en cosas equivocadas? ¿Es posible que la naturaleza misma tenga un mensaje para mí?

Hipótesis: Mientras más me conecte con los ciclos y ritmos naturales, tendré disponible más energía y ancho de banda de alegría.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Fecha límite para recibir respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Durante los siguientes tres días voy a prohibir que mi conciencia atienda los medios noticiosos (y sí, también a Facebook). En lugar de ello, buscaré los mensajes del mundo natural cuando salga a caminar por mi vecindario. Buscaré activamente y esperaré un mensaje importante.

Notas de investigación:

El hombre [debería pasar] menos tiempo probando que puede ser más listo que la Naturaleza, y

más tiempo saboreando su dulzura y respetando su rango superior.

E. B. WHITE, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Está bloqueando a cántaros

Hechos o verdades

Para ser francos, ¿estos hechos no eran sólo referentes hasta que se pudiera determinar por completo la perspectiva más amplia?

DAVID LEVITHAN, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Soy periodista capacitada, con título universitario y toda la cosa. De hecho, inicié mi ilustre carrera de periodismo en el *Kansas City Star*, el mismo periódico donde Ernest Hemingway y Walt Disney dieron sus primeros pasos hacia la fama.

Sin embargo, en los últimos años, empecé a alterar mis creencias acerca de «los hechos» que mi profesión me obliga a buscar. Ya no estoy segura de que decir «lo siento, pero así son los hechos» me siga resultando útil. En realidad estos supuestos hechos crean un ímpetu negativo que ya no deseo perpetuar.

Los «hechos» que ahora elijo reportar tratan de que la felicidad es nuestro derecho natural, de que el amor es la única realidad, y de que la única razón por la cual a veces los «hechos» parecen indicar lo contrario, es porque en eso nos hemos pasado tantos años enfocando nuestra atención. No sé si es productivo hablar, informar o prestar atención a cualquier cosa que no me agrada. Y cada vez que no me siento dichosa o en paz es porque presto atención a algo que contraviene mi Origen. Uso una vieja analogía de radio: he estado sintonizando la «estación de las canciones viejas» que sigue creyendo en el dolor y el sufrimiento.

Ahora me he comprometido a traer a esta fiesta una energía diferente. Una energía de amor que sólo ve la belleza; una energía que reconoce la Verdad (y sí, existe algo que puede considerarse como la Verdad, con V mayúscula, y es diferente de los «hechos») en cada persona.

Creo que eso quiso decir Jesús cuando indicó que volviéramos la otra mejilla. No sugería que anduviéramos por ahí con las mejillas heridas y los ojos morados; lo que estaba diciendo es que deberíamos empezar a ir en dirección distinta, volviendo nuestras mejillas, por decirlo así, hacia una realidad superior, más luminosa y agradable.

Los «hechos» sólo son un hábito de pensamiento que hemos tenido por tanto tiempo en nuestras mentes, que ahora nos parece normal. Cuando una y otra vez orientamos nuestro interés en ellos, los validamos. Creamos más de ellos. Los «hechos»

se agrupan alrededor de esas creencias.

La física cuántica ha probado que es imposible observar algo sin afectarlo. Desgraciadamente, hemos estado buscando (y, por ende, afectando) aquellas cosas que ya no nos sirven. Hemos buscado «hechos» que se perpetuaron mucho antes de que evolucionáramos hasta llegar al sitio donde nos damos cuenta de que tenemos el poder de cambiarlos. Y, en efecto, han tomado bastante impulso. Pero en cualquier momento podemos «volver la otra mejilla» y mirar en dirección contraria.

En cuanto a mí, volveré mi mejilla hacia la alegría, la paz mental y la idea de que todos podemos ser libres, abundantes y vivir existencias de insaciable bienestar.

EXPERIMENTO #7

.....

Corolario de «Si tú lo dices» (o Tus palabras son la varita mágica que moldea tu vida)

**Meme: Lo que yo digo no importa. Además,
sólo respondo a lo que veo.**

Cosmovisión 2.0: Traeré abundancia y felicidad a mi vida cuando deje de burlarme de ello.

*Las palabras [son] objetos bellos; cada una es como una poción o polvo mágico que se puede
combinar con otras palabras para crear hechizos poderosos.*

DEAN KOONTZ, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

La premisa

La última vez que revisé la Sección Amarilla de la guía telefónica no encontré un listado de «Profetas», como probablemente lo hubiera tenido en tiempos bíblicos. Pero si quieres dar una mirada a tu futuro, escucha las palabras que utilizas para describirte a ti mismo y a tu vida. Cuando dices algo como «Éste será un día maravilloso» o «Las cosas siempre me salen bien», estás utilizando tus palabras para profetizar un futuro positivo.

No obstante, en vez de utilizar la poción mágica de nuestras palabras, la mayoría de nosotros las soltamos a diestra y siniestra sin ningún cuidado, como si fueran confeti en una fiesta. Por ejemplo:

- «Es temporada de gripe y resfriados, posiblemente me enferme».
- «Ya he intentado con todo tipo de dietas y sigo sin poder bajar de peso».
- «Soy tan idiota, ¿en qué estaba pensando?»

En este momento, la mayoría tenemos poco control sobre el teletipo de pensamientos que corre por nuestra mente, pero sí podemos vigilar el comentario que sale de nuestras bocas.

Will Bowen, el exministro unitario que regaló brazaletes morados a toda su congregación y la desafió a pasar 21 días sin quejarse, dijo que le sorprendió la frecuencia con que él mismo expresaba comentarios negativos. Durante la primera semana de su reto de abstenerse de emitir quejas, chismes o críticas, su máximo personal fue de seis horas. Y él es un ministro religioso *entrenado*.

Finalmente, Bowen terminó el desafío de 21 días (le llevó varios meses) y su historia corrió por todo el mundo, llegando a mencionarse en la revista *People* (en un artículo que yo misma escribí), y en los programas *Oprah* y *Today Show*. Cientos de miles de personas aceptaron el reto en www.acomplaintfreeworld.org y a la larga compartieron con Bowen sus historias sobre cómo el reformateo de su disco duro mental les proporcionó alivio del dolor crónico, sanó sus relaciones personales, mejoró sus carreras profesionales y les volvió personas más felices en general.

Pero igual que a Bowen, les sorprendió cuán automáticas y memorizadas eran sus conversaciones. Si alguien nos pregunta cómo estamos, sin pensarlo siquiera repetimos: «Bien, gracias, ¿y tú?» Si alguien nos cuenta que su abuela tiene cáncer pancreático, decimos: «Qué pena, es terrible».

Por lo común, al mismo tiempo que escupimos nuestras respuestas aprendidas, nuestros cerebros buscan rápidamente en el archivo de información que hemos almacenado hasta la fecha sobre el tema del cáncer de páncreas o el cáncer en general, o sobre nuestra amiga, que no tiene ninguna relación y sufre cáncer de mama. Como dije, todo es automático y memorizado.

Las palabras atraen la victoria o la derrota

Puedes cambiar tu mundo si cambias tus palabras.

JOEL OSTEEN, PASTOR DE LA IGLESIA LAKEWOOD EN HOUSTON

Cuando mi hermana estaba en la primaria, creía que a cada persona se le adjudicaba un cierto número de palabras. Eran muy juiciosa con las cosas que decía, porque pensaba que cuando se le terminaran sus palabras moriría o se quedaría muda, y ninguno de estos resultados le parecía deseable. Por suerte, ahora sabe que las

palabras, como los vendedores por teléfono, son casi ilimitadas, pero ese cuidado en la elección de las palabras que se deben emplear es una habilidad de la que todos podríamos beneficiarnos.

Todas las mañanas tenemos la oportunidad de bendecir o maldecir nuestro día. Podemos utilizar las palabras para describir una situación o podemos emplearlas para cambiarla. Por ejemplo, puedes llamar a tus mejores amigas para quejarte de que tu marido nunca te hace un cumplido, o puedes contar la historia de cuando te enamoraste de él la primera vez. Ambas historias son verdaderas, pero su energía es completamente diferente.

Contar una y otra vez la historia de cuando olvidó tu cumpleaños o sobre tu jefe que nunca te reconoce, es como ver constantemente *El Hombre Araña 3*. No fue muy buena la primera vez que la viste y no mejorará si la ves de nuevo.

La mayoría tenemos la perspicacia suficiente como para no correr a toda prisa a poner Netflix cuando se presentan las películas que menos nos gustan, entonces, ¿por qué insistimos en ver refritos de los sucesos menos agradables de nuestras vidas? No tiene sentido continuar viendo readaptaciones de cosas que no nos complacen. Repetir todo el tiempo las mismas historias negativas sólo les añade energía y emite una frecuencia que atrae más sucesos que tienen una frecuencia similar. En especial cuando podríamos usar nuestra dotación de palabras para inspirar, estimular y alentar.

Así como es importante dirigirnos al oeste si vamos a California, es importante enviar tus palabras en la dirección a donde quieres que se dirija tu vida.

Te lo juro

Algunas personas entonan todos los días el cántico de «no tengo nada de dinero» y después se preguntan por qué no tienen suficiente dinero. Otras dicen: «No valgo nada ni soy suficientemente bueno» y se cuestionan por qué se sienten desalentados y no pueden tener la relación, carrera y vida que desean. Por medio del lenguaje las personas manifiestan lo que realmente no quieren.

REVERENDO DR. TERRY COLE-WHITTAKER, MINISTRO Y ESCRITOR ESTADOUNIDENSE DEL MOVIMIENTO NUEVO PENSAMIENTO

El universo quiere que seas próspero y sano, quiere cubrir cada una de tus necesidades, pero si persistes en la cantaleta de que «nunca tienes oportunidades» o sobre el «deslizamiento de la economía», no tiene más opción que responder con la misma frecuencia.

De la misma manera en que no podrás ver un canal de televisión si ingresas la señal de otro en tu control remoto, nunca podrás prosperar si sigues quejándote de tu desdichada vida. No es posible que te expreses acerca de las carencias y la pobreza y

esperes una vida de abundancia. No puedes insistir en lo mal que están las cosas y esperar que mejoren.

El universo es como el chico que toma tu pedido en McDonald's; no va a darte una Big Mac si sigues pidiendo el Egg McMuffin.

Estas son algunas opciones en el menú de la vida:

- «Llegué tan lejos como pude».
- «Nunca romperé con esta adicción».
- «No soy tan talentosa».
- «No estoy calificado».
- «Perdería mi tiempo si invito a salir a esa chica».
- «Soy afortunada».
- «El universo cubre todas mis necesidades».
- «Vivo en salud divina».
- «Aún queda mucho por obtener».
- «El universo me abre nuevas puertas».

Cuando enviamos nuestras palabras en la dirección correcta, desaparecen los obstáculos, se invierten las situaciones y la vida empieza a funcionar.

Exprésalo como quieres que sea

*Las palabras son como los rayos X, si las usas
de modo apropiado atravesarán cualquier cosa.*

ALDOUS HUXLEY, AUTOR DE UN MUNDO FELIZ

Tengo una amiga, cuyo nombre no diré, que regularmente me acusa de ser una ingenua que tiene la cabeza en las nubes. Piensa que hablar únicamente de lo bueno y hermoso es negar los hechos.

Pero ésta es mi posición: los «hechos» no son interesantes. Prefiero discutir las posibilidades. Es cierto que todos esos estudios, esos informes del gobierno, esos pronósticos médicos declaran lo que ella consideraría como «hechos» irrefutables. Pero en mi caso, no son más que una catapulta para algo mejor.

Creo que la facultad más importante que poseemos es nuestra imaginación, y al alinearla con el campo de potencialidad infinita, podemos crear algo que es mucho mejor que los «hechos actuales». Lanzar peroratas sobre los «hechos actuales» sólo logra obtener más de lo mismo. Desperdiciar nuestro tiempo en lo que es «aparente» representa negar el poder que tenemos para mejorar las cosas. Preferiría negar los

«hechos» a negar mi propia capacidad para imaginar algo mejor. Mis palabras son semillas que plantan posibilidades.

Podemos seguir enfocándonos en «lo que es» o «parece ser», o podemos centrar nuestra atención en lo que podría ser mejor de imaginar. «Lo que es» simplemente representa aquello en lo que nos hemos enfocado. «Lo que podría ser» es mucho más interesante, al menos para mí.

Esos «hechos» que, según me acusa mi amiga, estoy negando, no son más que el producto de palabras asociadas con las carencias y problemas que hemos enunciado hasta ahora.

Caerse del caballo una vez más

Algunas personas tienen un modo de expresarse con las palabras y otras... bueno, no tienen modo.

STEVE MARTIN, COMEDIANTE ESTADOUNIDENSE

Cuando cumplí cincuenta años, simplemente lancé mis manos al cielo y básicamente decidí que mi vida había terminado. Mis muchos años de ser rubia alta y sensual estaban a punto de concluir. O al menos eso decía todo el tiempo a los demás.

Después de haber ayudado a una amiga mayor a atravesar el trance de su menopausia, sabía más que bien lo que estaba por llegar a mi vida. Mi piel se arrugaría y marchitaría, mis ovarios desaparecerían por arte de magia y mis emociones entrarían en competencia con una montaña rusa en cuanto a la cantidad de bajadas y subidas. Era como una especie de Paul Revere que, montada en mi caballo de «pobre de mí», anunciaba todas las noches: «Viene la menopausia. Viene la menopausia».

Un día en que leía con gran seriedad otro libro acerca de cómo afrontar esta horrible aflicción, finalmente entendí. Con mis palabras y expectativas estaba profetizando el futuro. Con mi insistencia en buscar las señales de esa desgracia inminente, con mis menciones constantes de «¿Soy yo o hace mucho calor aquí?», estaba marcando el punto de partida a una transición difícil hacia una nueva fase de la vida. Incluso el nombre de este ciclo muy natural de la existencia (¿les parece mejor vieja bruja?) es la primera piedra que abre el camino por delante.

Cerré de golpe el libro, llamé a mi amiga y le dije: «Gracias por prestarme ese libro sobre los síntomas de la menopausia, pero ahora mismo te lo voy a devolver».

A partir de ese momento (excepto en ocasiones que, sí, me caí del caballo), empecé a declarar y sigo declarando a cualquiera que quiera oírlo:

- «Hoy me veo fantástica».

- «Mis mejores tiempos están por venir».
- «Cada día estoy más fuerte y me veo más joven».
- «La salud fluye como el río Jordán a través de mi cuerpo».

Joel Osteen cuenta la historia de un compañero suyo de la preparatoria. Este hombre era la estrella del equipo de fútbol americano. Tenía una melena gruesa y ensortijada y era lo que las niñas solían llamar un «verdadero cuero». Cada vez que Joel le preguntaba qué novedades tenía en su vida, él respondía: «Ah, no mucho, sólo me hago más viejo, gordo y calvo».

«Debo haberle oído decir lo mismo unas 500 veces», dice Joel. «No lo había visto en unos 15 o 20 años, y el otro día me encontré con él. ¿Y adivina qué? Terminó siendo un buen profeta de su futuro. Está viejo, gordo y calvo».

Si continuamos proclamando que estamos cansados y acabados, que no tenemos nada de energía, ciertamente podemos crear esa realidad específica.

Pero en lugar de quejarnos, ¿no es más inteligente anunciar: «Soy fuerte. Estoy llena de energía. Mi vitalidad se renueva»? Mientras más decimos que estamos cansados, más cansados estaremos. Mientras más persistamos en decirle a todo el mundo lo deprimidos que nos sentimos, más deprimidos nos sentiremos. Mientras más hablemos de nuestro sobrepeso y de haber perdido condición física, más... bueno, no quiero ni decirlo.

No hables acerca de cómo eres, habla de cómo quieres ser.

Louis Hay, mi mentora, editora y la mujer de 87 años más guapa del mundo, llega al grado de declarar su victoria en voz alta frente al espejo. En caso de que no lo hayan escuchado antes, el trabajo frente al espejo es aquel en que, en vez de decir espejito, espejito mágico, quién es la más hermosa de este reino, miras profundamente dentro de tus propios ojos y le dices al reflejo en ese maldito espejo que eres bella, fabulosa, valiosa, talentosa, creativa y todas las demás verdades que superan con mucho ser «hermosa».

Mi amiga Rhonda me dijo que en una ocasión vio a Louise Hay y a Cheryl Richardson en una conferencia llamada «Puedes crear una vida excepcional». En algún momento de la charla, Louise, quien promueve diariamente el trabajo frente al espejo, buscó dentro de su sostén, sacó un pequeño espejo y dijo: «Hola guapa, ¿qué me cuentas?»

Sí que es alguien que practica lo que predica.

Evidencia anecdótica

El juego de la vida es como un juego con búmeran. Nuestros pensamientos, actos y palabras

regresan tarde o temprano a nosotros con una precisión asombrosa.

FLORENCE SCOVEL SHINN, AUTORA DE
EL JUEGO DE LA VIDA Y CÓMO JUGARLO

Si viste la película de 1976 *La Pantera Rosa ataca de nuevo*, quizá recuerdes la frase que repetía el inspector en jefe Charles Dreyfus. Después de estresarse cada vez más por la incompetencia de Clouseau, Dreyfus finalmente decide buscar ayuda psiquiátrica y se le indica que repita esta frase:

«Cada día y en todos sentidos, estoy mejor y mejor».

Aunque a Dreyfus no le funcionó, fue una autosugestión tipo mantra que popularizó Émile Coué (1857-1926), un psicólogo y farmacéutico francés que exitosamente empleó lo que ahora se conoce como el efecto placebo. Coué notó que cuando se expresaba con gran entusiasmo acerca de la gran eficacia de un medicamento, sus pacientes mostraban una mejoría. Cuando no les decía nada, los efectos del medicamento eran menos notables.

La fe en la eficacia del medicamento, más que el medicamento en sí, era lo que resultaba tan benéfico. Una biografía de Coué afirma que logró una tasa de éxito del 93 por ciento y pudo curar todo tipo de cosas, desde problemas renales y pérdida de memoria, hasta diabetes, migraña e incluso un prolapso de matriz. Se informó que el otro 7 por ciento lo formaban personas que supuestamente eran demasiado escépticas como para creer que se curarían con sólo decir esa frase que usaba el inspector Dreyfus (y que se ha satirizado con frecuencia en la cultura popular, incluso en el primer episodio de la tercera temporada de *El imperio del contrabando*, donde el fugitivo Nelson van Alden la repite frente al espejo).

Como gustaba decir el mismo Coué: «Nunca he curado nada en mi vida. Lo único que hago es mostrarles a las personas cómo pueden curarse a sí mismas». Señalaba que la curación de cualquier enfermedad requiere de un cambio en el pensamiento inconsciente, lo cual se logra repitiendo palabras hasta que el inconsciente las absorbe. Estaba bastante adelantado en cuanto a saber que cualquier idea que ocupe la mente de manera exclusiva, a la larga se convierte en realidad.

Más evidencia anecdótica

Llama las cosas que no son, como si ya existieran.

ROMANOS 4,16

En 1999, José Lima, el ostentoso lanzador de República Dominicana, tuvo una estupenda temporada con los Astros de Houston. Ganó 21 juegos y lanzó en el Juego de Estrellas. Pero en el año 2000, cuando los Astros estrenaron su propio parque de

beisbol, Lima entró al diamante, dio una mirada a la barda de jardín izquierdo, que estaba mucho más cerca de *home* que en el Astrodome, y dijo: «Nunca podré pichar aquí».

Terminó siendo una profecía autocumplida. A pesar del entusiasmo de los aficionados por el nuevo estadio, Lima se desplomó de 21 triunfos a 16 derrotas. Nunca en la historia de los Astros había existido un lanzador que sufriera un vuelco tan profundamente negativo.

Esta historia la escuché de labios de Joel Osteen, el jefe de jefes en el Ministerio Lakewood en Houston. Cuando Osteen tomó el puesto de ministro luego de la muerte de su padre, estaba asustado y nervioso. Pensó: *Nunca podré hablar en público*.

Pero bien sabía que no era algo que debiera decir en voz alta. En lugar de ello, afirmó una y otra vez que la audiencia televisiva nacional de su iglesia devoraría cada una de sus palabras. Incluso dijo estas palabras exactas acerca de su programa dominical matutino que ahora se ha vuelto muy popular: «Una vez que la gente encienda el televisor para verme, sencillamente no podrán apagarlo».

Al otro día recibió una carta de un tipo que le dijo: «Debes saber Joel que odio a los ministros religiosos que salen en televisión. Pero mi esposa me ha estado rogando que vea tu programa. Siempre le daba largas diciéndole que algún día lo haría, pero en general sólo veo los deportes. Un domingo, estaba cambiando canales, y el control remoto dejó de funcionar cuando llegué a tu programa. Presionaba una y otra vez el botón, tratando de regresar al torneo de golf que estaba viendo antes, pero por alguna razón el control no quería funcionar. Incluso me levanté y le cambié baterías. Aun así, no sirvió. Al final simplemente me quedé sentado ahí, escuchando tus palabras. Y mi esposa tenía razón. Me gusta tu programa. Pero lo más gracioso es que, en el momento que terminó tu programa, el control remoto empezó a funcionar como si nada».

El método

*Si flagelarnos sirviera de algo,
todos seríamos delgados, ricos y felices, ¿no es cierto?*
CHERYL RICHARDSON, ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Si tienes hijos pequeños que gritan todo el tiempo, sé que has utilizado esta frase: «Amorcito, exprésate con palabras».

Y eso es lo que haremos en este experimento.

Vamos a expresarnos con palabras para atraer el bien, afirmar la gracia en nuestras vidas y colocar nuestra fe en la esfera invisible.

Estos son los cinco pasos:

1. Reconoce que lo que percibes en tu vida en este momento es únicamente temporal, a menos que sigas afianzándolo día a día con tus palabras.
2. Durante los siguientes tres días, que es el tiempo que necesitas para llevar a cabo este experimento, abstente de quejas. Como decía Bob Marley, una queja es una invitación al diablo.
3. Di en voz alta: «Gracias por este día fabuloso. Amo_____ y_____ ». Llena los espacios en blanco con casi cualquier cosa, porque el amor emite una frecuencia especial que puede penetrar la situación más oscura.
4. Por último, elegirás una afirmación que has estado repitiendo por años: «Me duele la espalda» o «No soy buena para las primeras citas». Elige algo que tus amigos reconocerían de inmediato, una afirmación conocida dentro de tu repertorio de siempre. Ahora, practica el opuesto. Cuenta una historia totalmente diferente durante los siguientes tres días. Sácale el mejor provecho. Actúa como si fueras Meryl Streep.

En las siguientes 72 horas busca evidencias de esta realidad opuesta.

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de «Si tú lo dices».

Teoría: Las palabras que salen de mi boca tienen cierta energía y potencia eléctrica, y al utilizar únicamente palabras y frases que bendicen y estimulan, me empoderaré a mí mismo y a los demás.

Pregunta: ¿Es posible afectar en forma positiva mi vida si cambio mis conversaciones?

Hipótesis: Si vigilo activamente mis palabras, notaré un cambio que se hará evidente en mi vida.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Fecha límite para recibir respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Durante las siguientes 72 horas, voy a abstenerme de apresurarme a reaccionar con palabras, hasta que haya pensado en cada comentario que haga, asegurándome de que cumpla con los requisitos de Control de Calidad que me he impuesto a mí mismo. Si durante esos tres días tengo éxito en no pronunciar ninguna queja, ni comentarios sarcásticos o palabras desagradables acerca de mí mismo o los demás, sentiré una mayor energía y notaré que emito una mejor vibración emocional.

Notas de investigación:

Celebremos la ocasión con vino y palabras dulces.
PLAUTO, DRAMATURGO ROMANO

Está bloqueando a cántaros

Lo que me enseñó *¿Qué pasó ayer?* Parte III acerca de la física cuántica

Existe cierta actitud delirante que todas las personas exitosas deben tener... tienes que creer que puede ocurrir algo diferente.

WILL SMITH, ACTOR ESTADOUNIDENSE

Muy bien, lo confesaré, sí vi la película *¿Qué pasó ayer? Parte III*. Ni siquiera he visto la segunda parte de la trilogía.

Pero lo que deja en evidencia esta película veraniega que fracasó en taquilla es nuestra tendencia a repetirnos una y otra vez, todos los días. Nos quedamos clavados en estos ciclos, buscando lo mismo que vimos ayer. Hoy es un día totalmente distinto que tiene una cantidad infinita de posibilidades nuevas.

Alguien podría llegar a tu puerta para anunciarte que ganaste la lotería. Podrías hacerte de un nuevo amigo o conocer a tu pareja ideal. Quizá se te ocurra una idea para un libro o una canción, o para una organización sin fines de lucro que podría cambiar las vidas de millones de personas.

El asunto es que nunca sabes. Y como nos levantamos todos los días esperando justo lo mismo, vemos repeticiones (*¿Qué pasó ayer? Parte III*) del día anterior. Sí, quizás haya un poco de variedad. Por ejemplo, tal vez te pondrán una multa de tránsito o comerás pizza en lugar de pasta, pero admítelo: básicamente esperas que tu mundo sea el clon de lo que fue ayer.

Pero ¿qué pasaría si despertaras a un mundo donde todo fuera completamente irreconocible? ¿Estás dispuesto a aceptar esa posibilidad? ¿La posibilidad de que la generosidad del mundo fluya dentro de tu vida? ¿La posibilidad de que pudiéramos tener paz en la Tierra? ¿Y que todos los niños vayan a dormir con el estómago lleno, sabiendo que se les ama y aprecia?

Si hay algo que sé de cierto es esto: obtenemos de la vida exactamente lo que buscamos encontrar... o evitar, con el tamaño, forma y color precisos.

Uno de los principales enigmas de la física cuántica es que el observador ve aquello que espera ver. En esencia, la realidad física se compone de protones de alta energía; y nosotros, tú y yo, somos patrones de luz e información; patrones de luz e información que repetimos una y otra vez.

Así que, según pienso yo, mientras más abiertos estemos a las posibilidades nuevas y totalmente diferentes, mejor se volverá nuestro mundo.

Debo reconocer que la primera parte de *¿Qué pasó ayer?* fue un poco graciosa. Pero desde mi perspectiva, preferiría ver a Bradley Cooper, Zach Galifianakis y todos los demás actores estelarizar una película totalmente nueva.

EXPERIMENTO #8



Corolario del placebo (o La verdad sobre cómo doblegar la realidad)

Meme: Pobre de mí, soy un ser humano aislado y despreciable, sometido a los atropellos de un mundo indiferente.

Cosmovisión 2.0: La realidad es fluida y está en constante cambio, como reflejo de mis creencias más profundas.

Nunca somos capaces de percibir lo que es real; sólo percibimos lo que es real para nosotros.

BARBARA DEWEY, AUTORA DE AS YOU BELIEVE

La premisa

Este experimento probará que tus creencias y expectativas son poderosas y profundas. A decir verdad, son la energía que anima la vida misma.

Tus creencias se recrean y reproducen en la realidad física; de ahí que los pensamientos se conviertan en objetos y se expanda aquello en lo que centras tu atención. El mundo externo es una pantalla que refleja tus creencias más profundas. Esas creencias y expectativas animan, mantienen y motivan todo lo que ves. Culpar de tus desgracias a la vida es como acusar a tu teléfono inteligente de tener unas aplicaciones malísimas. Tú eres quien las descargó. La vida simplemente funciona como el proyector de tus creencias y expectativas.

Pocos de nosotros entendemos realmente la potencia de nuestros pensamientos y conciencia. Cada pensamiento es una semilla, una unidad de energía mental. Aquellos que portan la suficiente intención, impacto emocional y certidumbre en la creencia (sea o no verdadera) forman raíces y estimulan la materialización.

Tal vez quieras leer de nuevo esa última parte. Las creencias (verdaderas o no)

estimulan la materialización. Así que si crees que tu vida es una lucha interminable, que los cuerpos no tienen más opción que el deterioro, o que casi todos los hombres son unos desgraciados, ése es el guión que seguirá tu vida.

La vida misma nunca es dolorosa, sólo es un espejo de tus creencias. Y de igual manera que al mirar al espejo te percatas de que se te corrió el rímel y no tratas de «arreglarlo» en la imagen reflejada en el espejo mismo, en verdad no puedes «arreglar» tus problemas allá afuera. «Arreglas» tus problemas cuando reconoces que son un caso de confusión de identidad y luego transformas la creencia interna, la causa interna.

Quedamos atrapados cuando colocamos tanta fe en una creencia específica (*Pero sí es cierto, no tengo dinero... Es cierto que tengo antecedentes genéticos de cáncer*) que no podemos concebir que no es real. Estamos convencidos de que «es la verdad absoluta». Pero a pesar de lo que digan los científicos, los maestros y CNN, los hechos son opciones que sujetan la realidad material hasta que podamos ir más allá de éstos.

La vida es como una caricatura gigante

La función de la mente es crear una congruencia entre nuestras creencias y la realidad que experimentamos.

BRUCE LIPTON, PH. D., AUTOR DE LA BIOLOGÍA DE LA CREENCIA

En lugar de usar nuestros pensamientos y conciencia para imaginar, expandir y crear, utilizamos este luminoso superpoder para procesar los datos que descargamos de nuestra cultura; esos datos que cubren y ocultan el poderoso y mágico presente. Cada átomo, cada molécula, cada onda de energía de tu ser late con una fuerza vital creativa. Pero en vez de usar esta poderosa magia para generar algo resplandeciente, la volvemos en contra nuestra.

A esto le he puesto el nombre de principio del Bebé Huey. El Bebé Huey era un personaje popular de caricaturas cuando era niña, y es un inocente patito de enorme tamaño que lleva pañales. Debido a que mentalmente es un bebé, pero tiene el tamaño y la fuerza de un luchador de sumo, provoca constantes problemas, tirando cosas y causando daños sin darse cuenta. No tiene idea de su fuerza sobrehumana. En pocas palabras, así somos nosotros.

Nuestra conciencia tiene el tamaño y la fortaleza de un luchador de sumo, pero como no lo sabemos, despilfarramos esta capacidad y causamos un desastre. La única razón por la cual el mundo «permanece» como es ahora, es porque utilizamos nuestra inmensa capacidad de Bebé Huey para fijar la vista en las cosas que no queremos. Cuando analizamos e intentamos aniquilar nuestros «problemas» aparentes, tapamos los conductos y perturbamos el flujo de energía.

En el instante que retiramos nuestros juicios, obtenemos un momento vacío y abierto donde puede surgir el campo de potencialidad infinita.

Vamos todos a entrar en trance

*Pasas toda tu vida atrapado en el laberinto, pensando en cómo escaparás de ahí algún día.
Simplemente estás utilizando el futuro para escapar del presente.*

JOHN GREEN, AUTOR DE *BAJO LA MISMA ESTRELLA*

Nuestras creencias acerca de cómo funciona el mundo sirven como pararrayos que atraen hacia nuestra experiencia la «prueba» de que dichas «creencias» son, en realidad, hechos incontrovertibles.

Pero como mencioné, el problema es que esta energía vivificadora no puede distinguir entre aquello que es un hecho y lo que se ha imaginado como tal. Las creencias, ya sean las nuestras o las que proporciona el paradigma cultural dominante, se reproducen en forma física.

La hipnosis es un buen ejemplo. Un hipnotista puede decirle a su sujeto que un cubo de hielo es una brasa ardiente y le provocará una quemadura. O puede afirmar que un cuaderno es demasiado pesado como para levantarlo y, sin importar cuánto esfuerzo ejerza el sujeto hipnotizado, será incapaz de levantar de la mesa el ligero cuaderno. Si el hipnotista informa al sujeto que se acaba de comer una bolsa de hamburguesas, sus análisis de sangre reflejarán esa afirmación.

En su épica obra *El universo holográfico*, Michael Talbot cuenta la historia de un hombre llamado Tom, al que se hipnotizó y se le dijo que al salir del trance, no podría ver a su hija Laura porque sería invisible. Aunque Laura estaba parada justo frente a él, e incluso rió del espectáculo que esto representaba, Tom no pudo verla ni oírla. Luego el hipnotista sacó un reloj de bolsillo, lo sostuvo detrás de la espalda de Laura y le preguntó a Tom si podía ver qué cosa tenía en la mano. Tom se inclinó hacia delante, miró a través del cuerpo de su hija y no sólo pudo identificar el objeto como un reloj de bolsillo, sino que también leyó la inscripción grabada en éste.

Esto desafía todo lo que «creemos» sobre la materia sólida. También indica que lo que vemos y experimentamos quizá no sea más que una decisión colectiva; una especie de hipnosis masiva.

Más que una pastillita blanca

Nuestros pensamientos son más medicinales que muchos de los avances sorprendentes de nuestro tiempo.

KRIS CARR, AUTORA DE *CRAZY SEXY KITCHEN*

En efecto, nuestras creencias y expectativas son tan poderosas, que los placebos (tratamientos falsos como pastillas de azúcar, inyecciones de solución salina y cirugía simulada) producen que le crezca el pelo a los calvos, que descienda la presión arterial, que sanen las úlceras, que aumenten los niveles de dopamina e, incluso, que los tumores se reduzcan. Y aunque las empresas farmacéuticas preferirían mantener esto en secreto, los placebos alivian los síntomas al mismo grado que las medicinas reales.

En otras palabras, son nuestras creencias las que producen la curación.

Pero algo aún más difícil de concebir es el efecto nocebo, el gemelo malvado del placebo por el cual las expectativas oscuras engendran realidades oscuras.

En multitud de pruebas clínicas de medicamentos, las personas informan que han presentado efectos secundarios que se les advirtieron, a pesar de que recibieron un placebo. En un estudio sobre fibromialgia, el 11 por ciento de los participantes que recibieron el placebo, abandonaron el tratamiento debido a los efectos secundarios debilitantes. Sus pensamientos crearon los síntomas.

Después del ataque terrorista ocurrido en Tokio, donde se utilizó gas nervioso, los hospitales se vieron inundados con pacientes que sufrían de náuseas, mareos y otros síntomas muy publicitados, aunque no se hubieran visto expuestos al gas. Después de que una maestra en una preparatoria de Tennessee informó que olía a gasolina y se sentía mareada, las autoridades evacuaron la escuela y a casi 100 alumnos se les llevó a toda a prisa a la sala de urgencias; 38 de ellos permanecieron hospitalizados para observación. Una amplia investigación en la escuela no reveló presencia de sustancias químicas, ni gasolina, ni ninguna otra razón discernible para los síntomas, excepto por las expectativas y creencias.

Por supuesto que los placebos son inocuos, pero los efectos son tan reales, al provocar incluso cambios bioquímicos en el organismo, que nos preguntamos –o por lo menos deberíamos preguntarnos– qué tan «fácticos» son realmente los hechos.

La mente sobre la malteada

No creo que le hayamos dado el suficiente crédito al papel de nuestras creencias en la determinación de nuestra fisiología; de nuestra realidad.

ALIA CRUM, PSICÓLOGA CLÍNICA DE LA ESCUELA
DE NEGOCIOS DE COLUMBIA

La National Public Radio (NPR) publicó una fascinante nota en mayo de 2014 en la que se demostraba el poder que tienen nuestras creencias para afectar nuestra fisiología. La psicóloga clínica Alia Crum preparó una enorme cantidad de malteada sabor a vainilla francesa y puso la mitad en botellas etiquetadas como bebida baja en calorías (*Sensishake*) con cero grasa, cero azúcares y sólo 140 calorías. La otra mitad (*Indulgence*) se envasó con etiquetas que indicaban alta en azúcar y grasa, y con valor de 620 calorías. En realidad, la bebida tenía cerca de 300 calorías.

Antes y después de beber las malteadas, los sujetos de prueba se sometieron a un análisis en el que se midió una hormona llamada grelina. Los médicos la conocen como la «hormona del hambre» porque se segrega en el intestino y le indica a tu organismo cuándo ha llegado la hora de comer. También vuelve más lento el metabolismo, en caso de que no tengas éxito en tu búsqueda de alimentos. Después de comer, descienden las concentraciones de grelina, que a su vez indica al cuerpo que ya está saciado y es hora de encender el metabolismo.

Crum, quien ha estudiado desde hace mucho el efecto placebo, encontró que las concentraciones de grelina descendían tres veces más en aquellos que *pensaban* que estaban bebiendo la malteada grasosa, que en quienes creían que su bebida era el pináculo de los alimentos sanos. Como es evidente, Crum afirma que «Nuestras creencias importan en casi todos los ámbitos y en todo lo que hacemos. Las etiquetas no son simplemente etiquetas, evocan un conjunto de creencias. Lo que consideramos cierto se vuelve cierto para nosotros».

Y eso funciona en más áreas aparte de tu dieta. Sólo con pensar que pasaste una buena noche de sueño te hace funcionar mejor. En un estudio publicado en el *Journal of Experimental Psychology*, se conectó a 164 estudiantes a equipos que supuestamente mostraban cuánto tiempo pasaban en sueño MOR, el sueño de alta calidad que te hace sentir descansado. A un grupo se le dijo que había tenido un sueño superior al promedio y al otro se le informó que su sueño había sido intranquilo y que no habían recibido su cantidad diaria de MOR. A los dos grupos se les sometió a una prueba. Sin importar qué tan bien hubieran dormido (y nadie lo sabía en realidad, porque la máquina era simulada y no medía nada), aquellos que creyeron haber dormido bien tuvieron un desempeño superior al del grupo «cansado».

¿Cuál es la moraleja de la historia? Aunque no duermas lo suficiente, te haces un gran desfavor al quejarte de lo cansado que estás.

Otro estudio descubrió que, en el curso de un mes, un grupo de camaristas de un hotel bajaron de peso, redujeron su presión arterial y mejoraron sus porcentajes de grasa corporal, luego de que se les dijo que su trabajo les proporcionaba el ejercicio físico completo para satisfacer las pautas de ejercicio diario. Al grupo control no se le dijo nada parecido y, por desgracia, no bajaron de peso ni redujeron su presión o su grasa corporal.

Evidencia anecdótica

Nuestro estado físico no es lo que nos limita. Nuestra mentalidad acerca de nuestros propios límites, nuestras percepciones, son lo que marca las líneas divisorias.

DRA. ELLEN LANGER, PROFESORA DE PSICOLOGÍA EN HARVARD

En 1981, Ellen Langer y sus colegas de Harvard montaron en camionetas a dos grupos de ancianos, los llevaron a un monasterio en New Hampshire y les dijeron que creyeran que era 1959. Sus sujetos, los cuales tenían más de setenta y ochenta años, recibieron ayuda en su simulación de que eran jóvenes de nuevo por medio de recuerdos de ese periodo. Dispersos por las habitaciones había viejos ejemplares de la revista *Life* y del diario *Saturday Evening Post*, un televisor en blanco y negro y un antiguo aparato de radio. Los hombres conversaron sobre Mickey Mantle, el lanzamiento del primer satélite espacial de Estados Unidos, la entrada victoriosa de Fidel Castro en la Habana, Nikita Khrushchev y la necesidad de los refugios antibombas. Incluso se proyectó la película de 1959 *Anatomía de un asesinato* con Jimmy Stewart.

A los ancianos se les aplicó una batería de pruebas cognitivas y físicas antes y después de la semana del pasado simulado. Los resultados fueron tan espectaculares que incluso Langer, quien ya sospechaba que las ideas fijas alteraban el envejecimiento, se asombró ante los efectos.

En todos los parámetros, los sujetos ancianos de Langer mostraron mejorías en estatura, peso, marcha, postura, audición, visión e, incluso, en su desempeño en las pruebas de inteligencia. Sus articulaciones estaban más flexibles, sus hombros eran más anchos, sus dedos más ágiles y menos deformados por la artritis.

«Tu cuerpo se dirigirá hacia aquello en lo que coloques tu mente», dijo Langer. «Al final del estudio estaba jugando fútbol americano con estos hombres, algunos de los cuales abandonaron sus bastones».

El método

El inconsciente no se preocupa de la verdad o falsedad de tus pensamientos. Siempre acepta como verdad aquello que sientes como cierto.

**NEVILLE GODDARD, BARBADENSE,
PIONERO DEL NUEVO PENSAMIENTO**

En este experimento vas a crear tu propio placebo.

Primero piensa en un problema físico que quieras alterar de algún modo. Quizá

tengas dolores de cabeza, o problemas para dormir, tal vez te gruñe el estómago, o podrías bajar un kilo o dos, o librarte de las bolsas bajo los ojos.

En beneficio de este experimento, será mejor que elijas algo físico (porque es fácil de documentar), pero el efecto placebo funciona igualmente bien con los problemas emocionales. De hecho podría afirmar que, si los analizas en realidad, los problemas físicos son problemas emocionales disfrazados. Pero en interés de la investigación científica, estamos buscando algo físico que podamos identificar y documentar.

Ahora sírvete un vaso de agua, frota tus manos para generar calor y energía, y sostenlas sobre el vaso durante 15 segundos. ¡Ya está! Ésa es tu medicina.

Bébela lentamente, concentrándote en sus efectos sanadores. Imagina que tu médico (o alguna otra figura de autoridad) te dio esa receta.

Repítelo tres veces al día.

Y recuerda que Ellen Langer, la investigadora de Harvard, ha probado en incontables estudios que no es el placebo lo que afecta la recuperación; es la mentalidad que adoptes. En sus propias palabras: «Tú te mejoras a ti mismo».

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario del placebo.

Teoría: Mis pensamientos son increíblemente poderosos. Son tan poderosos que puedo trastocar la realidad si aparto mi atención y la dirijo a una realidad diferente.

Pregunta: ¿Es posible fabricar mi propio placebo?

Hipótesis: Si paso tres días bebiendo el agua a la que infundí mi propia energía, puedo mejorar o sanar.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Fecha límite para verificar los resultados: _____

Cómo enfocarlo: Suena como una locura, pero crearé mi propio placebo, lo beberé durante tres días seguidos y veré si puedo lograr el cambio físico que deseo.

Notas de investigación:

*El cerebro construye un mundo con base
en el aspecto que tú esperas.*

**BARBARA FREDRICKSON, PROFESORA
ESTADOUNIDENSE DE PSICOLOGÍA**

Está bloqueando a cántaros

Anatomía de una enfermedad; es decir, el arma secreta del ego

*Un pensamiento enfermo puede devorar
a carne más que la fiebre o la tisis.*

GUY DE MAUPASSANT, ESCRITOR FRANCÉS

Quizá hayas escuchado que la American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Norteamericana) publicó este año su nuevo manual para el diagnóstico de las enfermedades mentales. Su título es *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V* (DSM-V) y probablemente no te sorprenda enterarte de que en esta quinta edición se incluyen varias «enfermedades» nuevas. El primer DSM, que apareció en 1952, enumeraba 26 trastornos generales. En la actualidad tiene más de 400.

No es mi propósito debatir si estamos 16 veces más locos en la actualidad, pero he observado que la enfermedad (de todo tipo) por lo general inicia en la mente y luego sigue a partir de ahí. Los publicistas lo saben. De hecho, Steven Pressfield, autor de uno de mis libros favoritos (*La guerra del arte*), dijo que su jefe en una agencia de publicidad de Madison Avenue¹² le indicó que debía inventar una enfermedad porque «entonces podremos vender su cura hasta el cansancio».

Según *Un curso de milagros*, mi práctica espiritual principal, nuestro cuerpo físico es una potente herramienta que el ego utiliza para ocultar la Verdad, para esconder el poder sanador natural que es inherente al cuerpo.

Así funciona esto:

1. Te percatas de que algo anda mal.
2. Empiezas a enfocarte en ello.
3. Te preguntas qué podría ser (al contrario de saber esta Verdad: que eres hijo de lo más elevado y no puedes heredar la enfermedad).
4. Comienzas a investigarlo.
5. Le pones nombre.
6. Lo buscas en Google y empiezas a hablarle de ello a tus amigos y te afilias a un grupo de apoyo.

Jim Bolte Taylor, una neuroanatomista educada en Harvard que estudia el cerebro y se hizo famosa por su charla en TED¹³ titulada «Mi poderoso derrame de iluminación», dice que un pensamiento que no encuentra trabas atraviesa el cerebro

en 90 segundos.

Esto es, a menos que decidas aplicar los seis pasos anteriores.
Sólo quise que lo supieras...

NOTAS

¹² Avenida neoyorquina donde se encuentran las principales agencias publicitarias. (N. de la T.)

¹³ TED son las siglas de una organización sin fines de lucro llamada Tecnología, Entretenimiento, Diseño, dedicada a la difusión de ideas mediante charlas y conferencias. (N. de la T.)

EXPERIMENTO #9

Corolario del Yaba-daba-du (o Trascendencia: ésa es nuestra onda)

Meme: La vida es un asco y al final te mueres.

Cosmovisión 2.0: La vida es milagrosa y en realidad no podré morir.

Considerar que este plano físico es lo único que importa, es como encerrarse en un pequeño clóset e imaginar que no existe nada más afuera de ahí.

EBEN ALEXADER, NEUROCIRUJANO ESTADOUNIDENSE Y AUTOR DE LA PRUEBA DEL CIELO

La premisa

Cuando era niña, mi programa favorito de caricaturas era *Los Picapiedra*. Sin importar cuántas veces viera que Dino le tomaba el pelo a Pedro, siempre me reía cuando lo dejaba fuera de su casa en forma de cueva. Me encantaba gritar «¡Vilmaaaa!» al mismo tiempo que él.

El nombre que di a este corolario proviene de mi cavernícola favorito –o más bien de su famoso lema– porque en este experimento vamos a pedir que se nos proporcione un atisbo del otro lado, del ámbito más secreto. Vamos a someternos a la Verdad que constantemente escuchamos que es posible, pero que con tanta frecuencia sentimos que es algo de lo que estamos excluidos.

En las siguientes 72 horas, tocarás a la puerta como Pedro Picapiedra, confiando en que, al menos por un instante, tendrás una mirada directa hacia la insondable Verdad de lo que eres en realidad y lo que es la vida.

La mayoría de nosotros experimentamos la vida como en un espejo de feria que

nos da una imagen distorsionada e ilusoria, y no estamos conscientes del campo energético intensamente vivo que nos rodea y atraviesa como un río que fluye a borbotones. Este campo, esta continua Transmisión Divina de amor, está disponible todo el tiempo y quiere darse a conocer y expresarse a través de nosotros. Es la base de quiénes somos y de lo que es posible.

Y ésta es la cuestión. Sólo *pensamos* que estamos excluidos. Hemos estado afuera gritando «¡Vilmaaa!» porque vemos la vida a través del cristal de nuestros temores y de los constructos mentales que hemos erigido. Actuamos con base en nuestras creencias y comportamientos compulsivos y con una constante resistencia hacia la vida misma. Nuestra conciencia repite de nuevo el mismo episodio de ayer de *Los Picapiedra*.

Pero al igual que Pedro, somos unos idiotas que nos quedamos fuera de la casa. Nosotros somos quienes nos privamos del sostén y amor interminable tan cercano como el aire que respiramos.

Esta Verdad, esta radiante señal, puede dirigirnos, sanarnos y cubrir cada una de nuestras necesidades. Sólo debemos rendirnos ante ella y abrir la puerta.

Retoca y encontrarás

Alinéate con el campo cuántico y resplandecerás como el sol.

RUSSELL BRAND, ACTOR Y AGITADOR BRITÁNICO

¡Comamos, abuela!

¡Comamos abuela!

En las dos frases anteriores, la única diferencia es una coma, pero son tan diferentes como un comercial de Hallmark y un caníbal.

Y de eso trata esta sección: de retocar las cosas pequeñas, de mover tu vibración energética apenas un poco más cerca del majestuoso campo de potencialidad infinita. El CP no tiene límites ni responde ante ninguna de las leyes físicas que nosotros obedecemos, de modo que la mejor herramienta que tenemos en nuestro cinturón de Batman es alinear nuestros pensamientos, emociones y conciencia con el CP.

Cuando nuestra vibración o frecuencia energética es clara, abierta y amorosa, la vida se desenvuelve sin esfuerzo. Si operamos desde una frecuencia distorsionada, encontramos imprevistos, atolladeros y caos en cada esquina. Aunque la mayoría nos hemos entrenado a *no* ver la energía ni cualquier otra cosa que no sea permisible desde una perspectiva cultural, si *pudiéramos* verla, rápidamente nos daríamos cuenta de que lo que consideramos como «un problema» –sea con nuestra salud, relaciones o finanzas– no es más que energía bloqueada.

Nuestras vibraciones energéticas actúan como un filtro, como un conjunto de

instrucciones que le dan permiso de entrar a nuestro bien, o que lo disuaden como algo que está «afuera». Una vez que nos sintonizamos con una frecuencia clara y feliz, la vida se vuelve mágica e incluso milagrosa.

Y a pesar de lo que nos enseña la Cosmovisión 1.0, actualizar tu frecuencia es bastante más eficaz que el esfuerzo físico para influir en el mundo material. Tampoco es palabrería para hacerte sentir bien, aunque te sientes millones de veces mejor cuando logras establecer esa alineación. Se basa en los principios –aún poco entendidos– de la física cuántica.

Un grado –un pequeño grado– es todo lo que requiere el piloto de un avión para pasarse de su objetivo de aterrizaje. Desviarte apenas un grado con respecto a tu patrón de vuelo a lo largo de una distancia de apenas 1.6 kilómetros representa que aterrices a 28 metros de tu objetivo. Si esa desviación persiste durante 96.5 kilómetros, aterrizarás a 1.6 kilómetros de tu blanco. En un vuelo entre el aeropuerto de Los Ángeles y el JFK de Nueva York, ese grado aparentemente insignificante representaría un EPA (*sitio* estimado de arribo) a 64.37 kilómetros en el helado Atlántico.

Así que cuando insistí en cambiar el fraseo del contrato para este libro de *si* las ventas alcanzan un cierto número a *cuando* las ventas alcancen un cierto número, estaba retocando mi futuro. Si te escuchas a ti mismo y a los demás, incluso a quienes son absolutos discípulos de la ley de atracción, notarás todo tipo de palabras que no van en la dirección de tu intención.

Considérame quisquillosa, pero estos pequeños patrones corregibles de pensamiento y discurso podrán colocarte rápidamente de regreso en el curso adecuado. No se requiere mucho (¿qué es una simple palabra?), pero el impacto en tu vida es enorme.

M&Ms o Mentalidades Milagrosas

Cuando damos un paso, el universo da 10 000.

MIKE DOOLEY, CREADOR DE MENSAJES DEL UNIVERSO

RETOQUE #1: «Tengo que» contra «Tengo la oportunidad de». En lugar de pensar que *tienes que* hacer algo, siempre es más inteligente darte cuenta de que *tienes la oportunidad de* hacer lo que sea. Ese pequeño giro en el fraseo (*tengo la oportunidad de* ir a mi trabajo, *tengo la oportunidad de* tener esta conversación incómoda con mi esposa, *tengo la oportunidad de* enterarme hoy de mis resultados de laboratorio) a menudo es suficiente para restablecer la ruta del patrón de vuelo de tu vida.

He escuchado este feo rumor de que por ahí hay personas a las que no les gusta su

trabajo. Personas que no se emocionan al darse cuenta de que ha terminado su fin de semana. Incluso he oído que ocurren más infartos en lunes (de nuevo, por algo relacionado con el trabajo) que en cualquier otro día de la semana.

En vista de que en esta ocasión mi *trabajo* (en realidad esa palabra no me funciona porque, como ya saben, Me. Encanta. Todo. Acerca. De. Mi. Trabajo.), es ofrecerles la posibilidad de un retoque, me gustaría sugerir esta idea: Gracias a Dios es lunes.

Comienza el lunes con esto: *estoy tan emocionado de que hoy tendré la oportunidad de regresar a ganar dinero.*

RETOQUE #2: «Así son las cosas» contra «¿Qué otra cosa es posible?» Una vez que relajas las reglas y abandonas todos esos «hechos» que aprendiste en la escuela, todos los patrones que retomaste de tu familia y cultura, empiezas a ver una realidad completamente diferente. La única razón por la que tu vida parece la misma hoy que ayer, es porque en eso es en lo que has puesto tu energía. Estás atrapado en los patrones habituales de percepción. Pasas por alto todo tipo de milagros porque te enfocas sólo en lo «conocido».

En lugar de enfocarte en qué es igual, en qué es familiar, pregúntate: «¿*Qué otra cosa es nueva?*» Usar nuestra imaginación, como cuando éramos niños, es un enfoque más sano. De hecho, lo que ahora vemos y creemos como «realidad», es simplemente lo que actualmente estamos «imaginando» que es cierto.

En vez de decir «las cosas son como son», hazte preguntas como las siguientes:

- «¿Qué podría suceder en el momento siguiente?»
- «¿Qué sería posible si dejo atrás todo lo que sé?»
- «¿Cómo sería la vida si abandonara todas mis creencias?»
- «¿Qué tal que todo fuera absolutamente perfecto?»

Como señala Richard Bartlett, autor de *Matrix Energetics* (Matriz energética): «Cuando cambiamos nuestra conciencia en cuanto a lo que es posible, en lugar de limitarnos por un constructo de realidad dominado por lo que no es posible, descubrimos que, efectivamente, tenemos la capacidad de emplear energías y principios cuánticos en nuestras vidas diarias de maneras inesperadas, divertidas y milagrosas».

RETOQUE #3: «¿Por qué no puedo hacer esto?» contra «¿Qué pasaría si?» Cuando te preguntas «¿Por qué no puedo hacer esto?», obtienes datos inútiles. Si haces preguntas diferentes, aplicas un marco de referencia diferente, obtienes información diferente (incluso sugeriría que mejor).

Cultivar el hábito de hacer preguntas poderosas y abiertas entrena a tu cerebro derecho a escuchar las señales de tu inconsciente. Éstas son algunas de mis preguntas

de «qué tal si» que puedes tomar prestadas, si así lo deseas:

- «¿Qué pasaría si el cáncer pudiera curarse al instante?»
- «¿Qué pasaría si despierto mañana viéndome más joven?»
- «¿Qué pasaría si la vida se fuera volviendo cada vez mejor?»
- «¿Qué pasaría si iniciara todos los días haciendo borrón y cuenta nueva?»

Esto es como un mazo de cartas. Saca una realidad, cualquier realidad.

RETOQUE #4: «No es suficiente» contra «Todavía queda mucho más». La mayoría de nosotros tenemos la tendencia de creer en los límites. En lugar de darnos cuenta de la naturaleza infinita de nuestro Origen, ponemos los frenos y nos preocupamos de los recursos limitados.

Cuando los cuatro hijos de mi amiga Carla eran pequeños, ella constantemente pensaba que *nunca tenía tiempo suficiente*. Después de varios años de crear esa realidad, la obtuvo.

Empezó a afirmar: «Siempre tengo tiempo de sobra».

«Fue la cosa más graciosa», comenta. «Los días seguían teniendo las mismas veinticuatro horas, pero todo cambió. De pronto tuve justo lo que había pedido: tiempo de sobra».

RETOQUE #5: «Es difícil» contra «Es facilísimo». En nuestro idioma existe una palabrota que, desde mi punto de vista, es una de las más peligrosas. Es especialmente perjudicial cuando se combina con algo que esperas lograr, como bajar de peso, atraer dinero o conseguir un novio guapísimo.

La palabra es *difícil*, como «Es difícil_____» (elige lo que quieras). Debido a que nuestras creencias son tan poderosas y literalmente esculpen nuestras vidas segundo a segundo, creer (y en especial decir de viva voz) que cualquier cosa es difícil resulta muy contraproducente. Si esperamos que las cosas sean difíciles, con toda seguridad haremos que la vida sea de ese modo. En cuanto a mí, prefiero crear una vida donde simplemente abra puertas y ventanas y permita que el Origen y todas sus bendiciones acompañantes fluyan libremente hacia mí.

Mi hermosa colega y amiga Annola Charity me regaló un botón «Fácil» de Staples. Este botón rojo, de casi 8 centímetros de diámetro, al oprimirlo repite las palabras «Es fácil»; ahora es uno de mis mantras. Afirmando que mientras más entregue en manos del universo (el campo de potencialidad infinita es *mucho más* listo que yo), mejor se vuelve mi vida.

RETOQUE #6: «Estoy solo» contra «Estoy conectado con todo». Estás conectado en

potencia con toda persona, toda respuesta y toda cosa material que puedas desear alguna vez. Absolutamente todo está disponible para ti. Es imposible que te desprendas de esta conexión. No es posible imaginar que un foquito de Navidad de la serie de luces se queje diciendo: «En este sitio no puedo brillar. ¿Qué me pasa? ¿Por qué estoy solo? ¿Por qué estoy aislado? ¿Cómo puedo resolver un problema tan grande?»

Arreglas el problema al abandonar la creencia de que tienes un problema. Estás conectado por siempre y todo el tiempo con el CP y con todo lo demás que desees.

Si quieres «manifestar» algo, simplemente empieza a poner tu atención en ello. Cualquier cosa en que coloques tu atención cobra vida, como esos juegos de computadora para niños. Por ejemplo, si apuntas el cursor hacia una alacena, la puerta se abre y un ratón empieza a bailar o una pelota empieza a saltar.

Si apuntas tu cursor en todas las oportunidades y el amor en las escenas de tu vida, la realidad cobra vida. Pero si persistes en hacer clic en los monstruos debajo de la cama, ellos también están más que felices de aparecer en escena. La cuestión es que nosotros somos los que manejamos los controles. Somos quienes decidimos a dónde apuntar nuestros cursores y en dónde colocar nuestra atención.

Evidencia anecdótica Concursante número 43 212

*No tenemos nada que perder si intentamos
lograr lo milagroso.*

**BERNIE SIEGEL, MÉDICO ESTADOUNIDENSE
Y AUTOR DE *EL LIBRO DE LOS MILAGROS***

Si eres una de las cinco personas en el planeta Tierra que todavía no ha oído de Susan Boyle, permíteme el placer de presentártela. La *mezzosoprano* escocesa a quien Stephen Colbert describió en los premios Grammy como «Una mujer de 48 años fanática de los gatos y que usa zapatos cómodos» es el modelo por excelencia de la trascendencia.

Fue la menor de nueve hijos. Su papá era minero y la familia apenas tenía ingresos para subsistir. Cuando ella nació el 1º de abril de 1961, el parto fue problemático y los médicos informaron a sus padres que, debido a que le había faltado oxígeno por un periodo prolongado, probablemente tendría dificultades de aprendizaje y llevaría una vida mediocre. En la escuela sufría acoso y le llamaban «Susie Simplona».

Tuvo un solo empleo, que duró poco, como aprendiz de cocinera y vivió en casa de sus padres hasta que su papá, y luego su mamá, finalmente murieron en 2007, cuando Susan tenía 46 años. Un año después, y aún en proceso de duelo, Susan Magdalene Boyle se presentó para una audición en el programa *Britain's Got Talent*.

Era décadas mayor que los demás concursantes y con toda seguridad era mucho menos «actual». Su acento era muy cerrado y parecía ser el total opuesto de la mayoría de las cantantes exitosas de hoy.

Hasta que se dirigió a Glasgow para esa audición ahora famosa, nunca había cantado ante un público mayor que el que conformaba su iglesia parroquial y nunca había viajado sola en autobús. De hecho, al salir de su pueblo natal de Blackburn, Escocia, inicialmente abordó el autobús equivocado.

Cuando subió al escenario, y recibió apenas una mirada de aburrimento de Simon Cowell y los demás jueces, parecía como el resto de nosotros: una mujer promedio, asustada y destinada al olvido.

Pero antes de que pudiera terminar su cautivadora interpretación de la canción «Un sueño alguna vez soñé» de la obra musical *Los Miserables*, todo el público se puso de pie, aplaudiendo con todas sus fuerzas y, por primera vez en la vida, Simon Cowell se quedó sin habla.

Luego de nueve días, 100 millones de espectadores de YouTube habían reproducido esa audición y cuando estrenó su primer álbum unos meses después, fue el disco de mayor venta en todo el planeta, derribando del primer puesto a *Spirit* de Leona Lewis como el debut discográfico más exitoso en toda la historia del Reino Unido.

SuBo (como empezaron a llamarle los medios de comunicación a esta cantante escocesa de voz extraordinaria) llegó a cantar ante la Reina de Inglaterra, Oprah y el Papa Benedicto. Se ha presentado con sus ídolos Donny Osmond y Elaine Paige, y menos de un año después de su trascendental interpretación, la revista *Time* la nombró como la séptima persona más influyente del mundo.

Innecesario decir que ya no vive en la pobreza.

Así que, sin importar cuánto tiempo hayas estado asilado o cuán mediocre te sientas, eso es totalmente irrelevante. No importa lo que hayan dicho los médicos, los apodos que te hayan puesto en la escuela o la carrera que pudiste haber tenido o no. No importa siquiera que de inicio te hayas subido al autobús equivocado, o que no te sientas tan actual y juvenil como los demás.

Tu trascendencia es inevitable. Tu conexión con el CP es tan segura como el sol que saldrá mañana.

El método

El camino no es difícil, pero sí es muy diferente.

UN CURSO DE MILAGROS

Si pudieras apagar la grabación que se reproduce en forma continua en los márgenes

de tu conciencia, no necesitarías este experimento. Tendrías una permanente conciencia del Murmullo Sagrado y de la Verdad del bien que se expande por siempre para ti y estarías viviendo en ello.

Pero, en vez de eso, la mayoría de nosotros creemos que tenemos que esperar. Tenemos que seguir los pasos adecuados. Deben alinearse nuestras estrellas. Tienen que salir los números de nuestra lotería. Pero eso está aquí y ahora, rodeándonos y cubriéndonos de paz, amor y dicha.

Este experimento no se trata de conseguir nada. Se trata de permitir. Se refiere a permitir que la Verdad sea. Para hacer este experimento del modo apropiado, debes abandonar tus temores. Hacer a un lado el concepto erróneo de que la realidad es atemorizante y que no te agrada. Más que buscar algo, este experimento es como un lanzallamas que arrasa con todo lo que no sea real.

Estos son los pasos:

1. Pide sincera y fervientemente al CP que te dé un momento trascendente. Pide que se te muestre con claridad. Aunque muchos han intentado explicar la trascendencia (por ejemplo, Kant le llamaba «aquello que va más allá»), es tan grande y extraordinaria que las palabras no bastan para ilustrarla. Baste decir que cuando la encuentras, no podrás pasarla por alto.
2. Cada vez que te pares frente a un espejo durante los tres días siguientes (que ocurre con mucha frecuencia para nosotros los occidentales), mira profundamente dentro de tus ojos y repite para ti mismo: «Éste no es quien soy en realidad. Soy mucho más que este cuerpo limitado». Esto deja más espacio para maniobrar dentro de tu realidad.
3. Date el lujo de dejarte absorber por la sensación de que eres profundamente amado, de que estás bajo los cuidados de alguien más y que tienes abundancia de todo lo que necesitas. Húndete en esta sensación de protección como te hundirías en un sofá mullido.
4. Cada vez que sea posible, percátate del murmullo en tu interior. A medida que quites la atención del pensamiento, sentirás esta vibración de energía que fluye por todo tu cuerpo; yo la llamo «La Gran Felicidad».
5. Cuando empieces a desvincularte de tu mente exacerbada, notarás una fluidez, una apertura, una sensación menos sólida y de inmersión en un océano neutro e interminable de posibilidades infinitas.

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario del Yaba-daba-du.

Teoría: Existe una fuerza energética invisible o un campo de posibilidades infinitas.

Pregunta: Si en realidad existe un río invisible de vida, un campo de fuerza que marca el plan de acción de mi vida, ¿por qué es tan frecuente que no tenga conciencia de ello? ¿Y es posible que me pueda conectar con él?

Hipótesis: Si abandono la resistencia hacia aquello que intenta surgir a través de mi, obtendré un vislumbre, una muestra de lo que realmente es la vida.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Cómo enfocarlo: Muy bien, CP, éste es tu momento de gloria. Espero que me muestres un atisbo de mi conexión con el campo completo, con todo el asombro y la magnitud que implica. He escuchado que cuando eso ocurre, no hay manera de confundirlo. Durante las siguientes 72 horas voy a asumir una actitud conscientemente receptiva, escuchando y confiando en que podré entrever el río de la vida.

Notas de investigación:

*La vida no es un problema a resolver,
sino una realidad que ha de experimentarse.*

Está bloqueando a cántaros

Gracias a Dios es viernes, amiguitos

Celebra aquello que quieres ver con más frecuencia.

TOM PETERS, AUTOR DE *EN BUSCA DE LA EXCELENCIA*

Llegó la hora de salir a celebrar. Es momento de recordar lo afortunado que eres y de lanzar alabanzas a lo más sagrado. Como diría mi mentor Rob Brezny: «Soltemos la felicidad prohibida».

Claro, tengo una lista de deberes; de hecho tengo dos.

En la mía está:

- Soñar mejores preguntas.
- Tener el mejor día de mi vida.

La otra lista de deberes es para el Origen, Dios, el campo de potencialidad infinita.

Esto es lo que dice:

1. Ocúpate de todo lo demás.

EPÍLOGO

EXPERIMENTO EXTRA #10



Corolario de las Bodas de Caná (o ¡Llegó la hora de poner manos a la obra!)

No creo en los milagros, dependo de ellos.

YOGI BHAJAN, GURÚ DE LA INDIA

¡Viva! Logré terminar el libro, lo cual sólo puede implicar una cosa: es momento de festejar. ¡Es momento de reír y gritar, de lanzar el confeti, bailar y gritar de alegría!

No sé tú, pero en mi mundo, una celebración así de grande incluye bebidas para adultos.

Y ahora que ya *superamos* esas actitudes anticuadas, de yo soy la víctima, de no tengo ningún poder, creo que llegó la hora de convertir un poco de agua en vino. Sí, como lo oíste, éste es un experimento para quienes ansían grandes logros.

Antes de que te indignes, sólo permíteme decirte que yo soy la primera en admitir que esto es bastante «exagerado». Pero también sé que hasta que mi conciencia pueda adoptar una nueva posibilidad, permanecerá más allá de mi alcance. Igual que correr una milla (1.6 km.) en cuatro minutos se consideraba una estupidez ridícula, hasta que Roger Bannister lo logró finalmente el 6 de mayo de 1954 (y desde entonces, esta proeza se ha repetido muchas veces), para los discípulos de la Cosmovisión 1.0 es una estupidez ridícula tener cualquier injerencia en los milagros.

Así que en este caso invocaré la regla de la milla en cuatro minutos, aquella que dice que si una persona lo ha logrado, el resto de nosotros también podemos hacerlo. Y como saben, una persona ya lo logró.

En San Juan 2,11, María, como típica madre judía, le pide a Jesús que intervenga cuando a los anfitriones de la boda se les acaba el vino. Aunque al principio está renuente, hace lo que haría cualquier buen hijo judío si su mamá le hace sentir culpable. Pide seis garrafas de agua (que fácilmente podían obtenerse del pozo local) y, mediante conectarse con el campo de potencialidad infinita, transforma una realidad (agua) en otra realidad diferente. Cambió la composición molecular del agua para transformarla en vino.

Si en aquel entonces hubiera existido una revista especializada en el tema de vinos, le habría concedido al producto una calificación de 99.9, según dijo el supervisor del suceso, quien por supuesto tuvo que probar el vino. Ese vino era bueno.

He escuchado rumores de que existen algunos fundamentalistas por ahí que piensan que en realidad Jesucristo convirtió esas seis garrafas de agua en jugo de uva pero, por mi parte, creo que vendría bien una buena copa de Cabernet.

Evidencia anecdótica

Ruego por el cambio en la percepción que me permita ver realidades mayores y más dulces.

ANNE LAMOTT, NOVELISTA ESTADOUNIDENSE

Y ACTIVISTA ESPIRITUAL PROGRESISTA

Es frecuente que los maestros de Chi Kung en China alteren el gusto del brandy. Al utilizar la energía del chi, pueden purificar y refinar esta bebida. Robert Peng, un maestro Chi Kung de renombre internacional que ahora vive en la ciudad de Nueva York, afirma que incluso los principiantes pueden llevar a cabo esta simple técnica. La imparte en talleres y la describe en su libro *The Master Key: Quigong Secrets for Vitality, Love, and Wisdom* (La llave maestra: secretos del Chi Kung para la vitalidad, el amor y la sabiduría).

Recomienda verter dos copas para comparar, pues según me dijo, terminan con un sabor asombrosamente diferente. Como él mismo señala: «Si puedes transformar el sabor de la bebida alcohólica en menos de un minuto utilizando tu propia fuerza de voluntad, ¿qué supones que suceda cuando recicles los pensamientos dolorosos acerca de ti misma? ¿Y qué efecto tendrás en otras personas como resultado de proyecciones negativas? Nos preocupa cada vez más la contaminación ambiental, la contaminación del agua, la contaminación electrónica y la contaminación por ruido, pero ¿qué tanto cuidado ponemos en la “contaminación” que provoca nuestra propia conciencia?».

Dice que la línea entre nuestros pensamientos privados y el mundo exterior es permeable, y que nuestros pensamientos negativos dejan «huellas sangrientas» invisibles.

El método

Un milagro es cuando uno más uno es igual a mil.
FREDERICK BUECHNER, AUTOR DE *THE ALPHABET OF GRACE*

Estos pasos se adaptaron del Ejercicio 11 de Robert Peng en «Dominio de la fuerza de voluntad», de su libro *The Master Key*.

1. Vierte agua en una copa de vino. Colócala frente a ti.
2. Frota vigorosamente las manos durante 20 segundos y luego sostenlas a 30 centímetros de distancia a ambos lados de la copa, mientras creas el campo chi entre tus palmas. Siente cómo penetra tu energía en el líquido de la copa durante 20 segundos.
3. Toma la copa. Visualiza una luz brillante que resplandece desde tu mano hacia el líquido y más allá. Siente cómo fluye la energía. Visualiza que el agua se convierte en vino. Prosigue enviando tu energía durante un minuto completo.
4. Imagina que rayos de luz dorada brotan de la punta de tus dedos y usa el chi para «mezclar» y refinar. Siente que tu chi entra a la copa y transforma el agua. Sonríe mientras continúas haciendo esto de manera constante y relajada durante un minuto.
5. Con tu dedo índice y medio, haz lo que Peng denomina «dedos en forma de espada» y sella la energía en la copa.
6. ¡Bebe el contenido con gozo desenfrenado!

Hoja de informe de laboratorio

Corolario: Corolario de las Bodas de Caná.

Teoría: Si una persona hizo algo, eso es posible para todos.

Pregunta: ¿Es posible transformar el agua en vino? Si realmente Jesús lo hizo, ¿entonces yo también puedo hacerlo?

Hipótesis: Si vierto agua en una copa de vino, puedo utilizar la energía del Chi Kung para convertirla en vino.

Tiempo requerido: 3 minutos.

Fecha de hoy: _____

Hora: _____

Fecha límite para recibir respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Seguiré los pasos y visualizaré los resultados finales de esta fiesta gigantesca de celebración que estoy por hacer.

Notas de investigación: Notarás que he llenado esta sección por ti porque, ¿quién querría estar tomando notas en una fiesta? Muchas felicitaciones por seguir mis indicaciones en los experimentos, por tener una actitud abierta y por ayudarme a cambiar el paradigma dominante. Sin importar lo que hagas, no pares ahora. Sigue siendo valiente, sigue explorando y sigue usando estos principios para una genuina exploración de territorios vírgenes. Bueno, ¿querrías disponerte a beber un poco de vino?!

Sin la desviación de la norma, no es posible el progreso.

FRANK ZAPPA, MÚSICO ESTADOUNIDENSE

RECONOCIMIENTOS

Hay cuando menos siete mil millones de personas¹⁴ a las que desearía darles las gracias. Me siento tan agradecida de vivir en esta época, cuando realmente todos podríamos tener alimento, un techo y vivir juntos en paz.

En vista de que creo en decir «gracias» por lo que más deseo (hacer esto lo convierte en realidad), quiero agradecer a cada uno de ustedes por elegir bailar en vez de pelear, por elegir el amor en vez de los juicios, por elegir abrir su corazón en vez de huir de aquello que ahora es verdaderamente posible.

Unos cuantos miembros específicos de esos siete mil millones de personas merecen bastante más de lo que podría escribir alguna vez en estas páginas. Pero intentaré hacerlo:

Agradecimientos jubilosos para:

- Reid Tracy, por lograr que esto se concretara.
- Louise y Wayne, por contarle al mundo.
- Alex Freemon, por ser el más extraordinario editor.
- Jim Dick, por tu paciencia y por tu personalidad tipo F.
- A todo el clan Sheridan, que, en conjunto, constituye un porcentaje de buen tamaño de esos siete mil millones.
- Donna Abate, Diane Ray, Pam Homan, Stacey Smith, Perry Crowe y a todos mis otros nuevos amigos de Hay House.
- A mi grupo Vórtice.
- A mi pandilla poderosa (Linda Gwaltney, Carla Mumma, Annola Charity, Elizabeth Stiers y Diane Silver), por reunirse fielmente conmigo en esta maravilla diaria.
- A los emprendedores espirituales (ustedes saben a quién me refiero).
- Joyce Barrett, quien se ha estado reuniendo conmigo para conversar y tomar café durante cuando menos cinco años.
- Rhonda Burgess, quien siempre parece saber el momento preciso para

- invitarme a los martinis.
- Wendy Druen y Kitty Shea, que siempre han sido mis lectoras más fieles.
 - Betty Shaffer, mi mejor camarada de *Un curso de milagros*.
 - A todos los lectores de *Potencia tu energía*, que transformaron el 2013 en el mejor año de mi vida... ¡hasta el momento!
 - Y a mi mejor amiga y compañera, Tasman McKay Grout.

NOTAS

¹⁴ Según las últimas estimaciones de población mundial de Naciones Unidas.

Acerca del autor

PAM GROUT es autora de éxitos núm. 1 en ventas de la lista de *The New York Times* que incluyen 17 libros, tres obras teatrales, una serie para televisión y dos aplicaciones para iPhone. Escribe para la revista *People*, *CNN Travel*, *The Huffington Post*, *Men's Journal* y para su blog de viajes de lujo, www.georgeclooneyslepthere.com. También es una madre dedicada, jugadora de *pickleball* y fanática de los crucigramas.

Descubre más sobre Pam y sobre su actitud poco convencional hacia la vida en su sitio web que a veces actualiza.

www.pamgrout.com

Título original: *E-Cubed*
Traducción: Gloria Estela Padilla Sierra

Diseño de portada: Amy Rose Grigoriou
Diseño de interiores: Mariana Alfaro
Fotografía de la autora: Constance Whiston

© 2014, Pam Grout
Publicado originalmente en 2014, por Hay House Inc., Estados Unidos.

Derechos mundiales exclusivos en español

© 2015, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11560, México, D.F.
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: mayo de 2015
ISBN: 978-607-07-2769-6

Primera edición en formato epub: mayo de 2015
ISBN: 978-607-07-2837-2

La autora de este libro no prescinde del consejo médico o receta el uso de alguna de estas técnicas como forma de tratamiento para los problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un doctor, ya sea directa o indirectamente.

La intención de la autora es ofrecer únicamente información de carácter general para ayudarle a usted en su búsqueda de bienestar emocional y espiritual. En el caso de que utilice en usted cualquier información que se presenta en este libro, lo que es su derecho constitucional, ni la autora ni los editores asumen responsabilidad alguna por las acciones que tome.

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- Votar, calificar y comentar todos los libros.
- Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

| | |
|---|-----|
| Portadilla | 2 |
| Índice | 4 |
| Prólogo de Gabrielle Bernstein | 8 |
| Prefacio | 10 |
| PRIMERA PARTE: ¡Bazinga! | 13 |
| Capítulo 1: Houston, tenemos un problema | 15 |
| Capítulo 2: Faja para la memoria | 22 |
| Capítulo 3: ¡Obvio! | 32 |
| SEGUNDA PARTE: Los experimentos | 50 |
| Los preliminares: Pautas importantes para liberar la magia. | 51 |
| Experimento #1 | 59 |
| Experimento #2 | 76 |
| Experimento #3 | 90 |
| Experimento #4 | 102 |
| Experimento #5 | 113 |
| Experimento #6 | 130 |
| Experimento #7 | 142 |
| Experimento #8 | 154 |
| Experimento #9 | 164 |
| Epílogo: Experimento extra #10 | 175 |
| Reconocimientos | 180 |
| Acerca del autor | 182 |
| Créditos | 183 |
| Planeta de libros | 184 |