Este libro es más que espectacular; es divertido, inspirador y profundo.
— Doctora **Christiane Northrup,** autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer.*

POTENCIA TU ENERGÍA

PAM GROUT

NUEVE EXPERIMENTOS CASEROS QUE DEMUESTRAN QUE TUS PENSAMIENTOS CREAN TU REALIDAD

DIANA

PAM GROUT

POTENCIA TU ENERGÍA

NUEVE EXPERIMENTOS CASEROS
QUE DEMUESTRAN QUE
TUS PENSAMIENTOS CREAN
TU REALIDAD

CONTENIDO

Prólogo de la doctora Joyce Barrett

Prefacio

Introducción: El colapso de la onda:
Cuando nos enteramos de que hemos recibido información muy equivocada

Los preliminares

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

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

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

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

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

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

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

Experimento # 8: Principio de los 101 dálmatas:
Estás conectado con todo y con todos en el universo

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

Epílogo: Elevémonos los unos a los otros

Reconocimientos

Acerca de la autora

Créditos

Para Roosky.
Que tu luz brille por siempre.

PRÓLOGO

Cuando era niña, pregunté a mi maestra de religión por qué razón los milagros ocurrieron en tiempos bíblicos pero no parecían formar parte de nuestras vidas en la actualidad. No tuvo respuesta y poco a poco llegué a la conclusión de que Dios, la Iglesia y los asuntos religiosos eran algo irrelevante y muy lejano de mi propia vida (aunque nunca dejé de ansiar que hubiera algo más). Dejé atrás la espiritualidad para perseguir el conocimiento científico que, cuando menos, hacía el intento de explicar cómo funciona el mundo.

Toparme con los escritos de Pam Grout ha sido una verdadera delicia, ya que ayudan a los escépticos como yo a satisfacer ese deseo de espiritualidad. Plantea de manera encantadora y diver tida, y a un nivel que todos podemos entender, que la energía, el poder, y sí, incluso los milagros, están aquí, ahora, y se en cuentran a disposición de todos. Las ideas y los experimentos en este libro me han ayudado a vislumbrar, en un lenguaje que tiene lógica, muchas de las cosas que los guías espirituales han estado enseñando durante miles de años.

Recomiendo ampliamente este libro a todo aquel que esté buscando entender las ideas espirituales y cómo se aplican a todos nosotros, incluso a alguien como yo, que tiene dudas sobre las religiones organizadas. Como Pam señala, reentrenar la propia mente es muy parecido a entrenar a un cachorro para que haga sus necesidades afuera de la casa: tienes que sacarlo una y otra vez al exterior para señalarle la belleza, la majestuosidad y la verdad. A través de pasos simples y encantadoramente delicados, se guía al lector para adquirir conciencia de que los milagros siguen existiendo y que todos tenemos a nuestra disposición una sorprendente fuente de energía.

—Doctora Joyce Barrett

Tenemos que hacer a un lado la manera
en que hemos estado percibiendo la vida,
para que pueda mostrarse la verdad.
—MICHELE LONGO O'DONNELL,
CREADORA DE *LIVING BEYOND DISEASE*

PREFACIO

Todo aquel que participe con seriedad en la exploración científica se convence de que en las leyes del universo se pone de manifiesto la presencia de un espíritu que es muy superior al del hombre.
—ALBERT EINSTEIN, FÍSICO TEÓRICO ALEMÁN

Dos meses antes de que cumpliera 35 años, mi novio de largo tiempo me abandonó por una estudiante de leyes de veintitantos años, rubia artificial. Tengan en mente que esto ocurrió aproximadamente al mismo tiempo que salió el estudio en que se comparó a las solteras con los asteroides y cuando se reveló públicamente que las mujeres mayores de 30 años tienen más o menos la misma probabilidad de llegar al altar que de ser borradas de la faz de la tierra por un asteroide.

Después de quedarme tirada en cama por varios días y mirar al ventilador del techo, llegué a la conclusión de que me quedaban dos opciones. Podía cortarme las venas dentro de una tina caliente… o inscribirme en un curso de trabajo y estudio de un mes de duración en Esalen, la meca de la superación personal en Big Sur, California. A sabiendas de que mi compañera de departamento en esa época odiaba el desorden, opté por ir a Esalen.

En la segunda noche en Esalen conocí a un guapo exsurfista llamado Stan que me convenció de pasar la noche escuchando el sonido de las olas que chocaban contra los arrecifes. Finalmente nos quedamos dormidos en el salón de masajes, acurrucados uno contra el otro para conservar el calor. No quiere decir que nos haya servido de mucho, pues en abril los vientos del Pacífico pueden ser feroces y, a pesar de compartir el calor de nuestros cuerpos, prácticamente nos morimos de frío. Aunque si lo pienso de otro modo, con toda seguridad eso hubiera resuelto mi espinoso dilema de suicidarme.

Si Stan no hubiera sido tan dulce y yo no hubiera estado tan desesperada por superar el asunto del desgraciado que me sacó de su vida como si fuera una bolsa vacía de Doritos, probablemente me habría disculpado y regresado a mi *sleeping bag* térmico para dormir. Pero me quedé ahí hasta la mañana siguiente, cuando las «tempranas luces matutinas» me revelaron que todo ese tiempo habíamos tenido un calentador portátil junto a la colchoneta donde nos habíamos acurrucado. ¡Un calentador portátil que pudimos haber encendido para calentarnos!

En pocas palabras, de esto es lo que trata este libro. Ahí está un calentador portátil —o más bien una fuerza energética invisible— que tenemos a nuestra disposición todo el tiempo y no nos hemos molestado en encender. La mayoría olvidamos totalmente la mera existencia de ese «calentador». Pensamos que la vida es un juego de dados. *Así es la vida*.

Aquellos que *sí* sabemos que existe ese calentador (es decir, el campo de energía que nos permite moldear y proyectar nuestra vida), no sabemos cómo funciona. Hemos escuchado rumores acerca de que las oraciones lo ponen en marcha, que las buenas obras lo mantienen en funcionamiento, pero nadie parece estar del todo seguro. Un gurú nos dice que entonemos cánticos. El otro nos sugiere la meditación. Aquel que vimos el año pasado insistía en que debíamos limpiar nuestros pensamientos y aumentar nuestras vibraciones. Entonces, ¿cuál tiene la razón? ¿La fuerza energética es realmente así de vaga y misteriosa? ¿Y por qué solo funciona a veces? En el mejor de los casos es quisquillosa y voluble, y con toda certeza no es algo en lo que podamos colocar nuestras esperanzas.

¿O sí?

Lo que me gustaría sugerir es que este campo invisible de energía es cien por ciento confiable. Funciona siempre, como un principio matemático o como una ley de la física. Dos más dos *siempre* es igual a cuatro. Una pelota que se lanza del techo *siempre* caerá. Cada uno de tus pensamientos *siempre* afecta la realidad física.

Ver para creer

Arrancan de mis dedos todo lo que creía saber. La certeza es muy útil, pero realmente puede hacer que tu mente se cierre hacia la verdadera luz.
—DAVID O. RUSSELL, CINEASTA

Si has leído *El secreto* o has estado dentro de los círculos espirituales durante algún tiempo, sabrás que tus pensamientos crean tu realidad y que el universo posee un poder capaz de sanar y que tú y solo tú creas tu propia vida. Por desgracia, todavía enfrentas

un problemita insignificante, es un pequeño detalle…

En realidad no lo crees. No del todo.

De hecho, la mayoría de nosotros seguimos operando con la arquitectura mental de nuestros ancestros. Pensamos que controlamos nuestras vidas a través de nuestros pensamientos e ideas perspicaces. Pensamos que aseveramos nuestras intenciones y creamos nuevas posibilidades, pero en realidad estamos reciclando viejas creencias, condicionamientos reflejos y comportamientos automáticos, la mayoría de los cuales adquirimos antes de los cinco años de edad. Somos como los perros de Pavlov y tan solo reaccionamos a los patrones que aprendimos antes de tener la inteligencia suficiente como para elegir de manera racional.La mayoría de los pensamientos que suponemos nuestros son, en realidad, las creencias invisibles y primordialmente axiomáticas que hemos adquirido de los demás. Así que contrastamos nuestros pensamientos positivos contra nuestra programación antigua y desempoderante. En otras palabras, algo ha tomado el control de nuestra conciencia, esa fuerza que *siempre* afecta la realidad física.

No mucho tiempo después de mi graduación en la universidad, encontré un trabajo, y estaba ocupándome de mis propios asuntos cuando me percaté de que una serie de pensamientos negativos acerca del dinero se lanzaban en picada sobre mí y robaban mi atención. Me descubrí preocupada y preguntándome si estaría a punto de quedarme sin dinero; me preguntaba si podría pagar una nueva bicicleta que quería o la nueva computadora que necesitaba. Un día, mientras trotaba por la mañana, de pronto me di cuenta de qué era lo que estaba pasando. Esos pensamientos eran la copia exacta de los comentarios que mi madre hacía con frecuencia cuando yo estaba creciendo, y aunque no había evidencia alguna que diera apoyo a esos temores dentro de mi propia vida, los había descargado a mi conciencia sin siquiera estar al tanto de ello.

Sobra decir que ese no era un paradigma que sirviera a mi mayor bienestar. Reescribí de manera consciente el paradigma que gobernaba mi vida económica y lo transformé en: *Puedo comprar lo que yo quiera. De hecho, soy tan próspera que nunca más tendré que volverme a preocupar*. Como escritora independiente, también nombré a Dios como el director ejecutivo de mi carrera. Supuse que no había forma de que pudiera tener éxito en este voluble negocio de la literatura con los circuitos defectuosos y pensamientos negativos que había traído de mi pasado. Era evidente que necesitaba una nueva impresión energética.

¡Amigo, la realidad ha cambiado!

Si hiciéramos las cosas a partir de la suposición de que lo que se acepta como verdad es realmente la verdad, entonces tendríamos poca esperanza de progresar.

—ORVILLE WEIGHT, INVENTOR ESTADOUNIDENSE

Aunque se ha probado que la perspectiva reduccionista y mecánica del mundo es defectuosa, sigue estando profundamente arraigada e incrustada en nuestra cultura. Los neurocientíficos nos dicen que 95 por ciento de nuestros pensamientos está bajo el control de nuestra mente inconsciente preprogramada. En lugar de pensar, en realidad estamos viendo una «película» del pasado.

Si no estuvieras hundido en este desorden constante de pensamientos fragmentarios y anticuados, modificarías tu vida a placer. No tendrías miedo acerca del dinero, no tendrías más que relaciones encantadoras y estarías tan extático de felicidad que nunca se te ocurriría leer un libro como este.

Para ser franca, me alegro de que se te haya ocurrido hacerlo. Este librito te probará de una vez por todas que tus pensamientos tienen poder y que existe un campo de posibilidades infinitas en espera de que las reclames. Te ayudará a reescribir los pensamientos obsoletos que impulsan tu vida.

En vez de dar un argumento grandioso, del mismo tipo que habrás leído en todos los otros libros sobre cómo cambiar la realidad, este libro tiene nueve experimentos sencillos que te ofrecen pruebas en tiempo real. Te da la oportunidad de pasar de «saber» que tus pensamientos crean la realidad, a atestiguar cómo sucede de manera diaria y de una decisión a otra.

En este punto, todo eso sigue siendo una teoría. Ver con tus propios ojos cómo cambias la realidad simplemente a través de observarla, modificará tu esquema cerebral y te liberará de los viejos condicionamientos. Aprender por medio de la experimentación científica cuán profunda es la conexión que tienes con el campo de potencialidad, literalmente te hará libre.

La magia que tiramos por la borda

Qué barbaridad, cómo sigue este mundo
disfrutando de las jaulas.
—TESS LYNCH, ESCRITORA, GRAN SEÑORA Y ENSAYISTA

La física cuántica define el campo como *fuerzas invisibles en movimiento que influyen al ámbito físico*. En este libro aprenderás a utilizar en tu beneficio este campo de potencialidad (al que me gusta llamar por sus iniciales CP). Debido a que la energía es invisible y seguimos operando a partir de los antiguos principios que colocan en primer

término al materialismo, no hemos aprendido a utilizar verdaderamente esta piedra angular fundamental.

Durante los siguientes 21 días, aproximadamente el tiempo que te tomará llevar a cabo los experimentos de este libro, tendrás la oportunidad poco común de desarrollar una relación consciente con la energía (según el físico cuántico David Bohm, incluso la materia no es más que *luz congelada*) y aprenderás a aprovecharla y transformarla en cualquier cosa que desee tu corazón; ya sea tu paz mental, dinero o una carrera profesional más fructífera. Podrás dirigir el CP hasta para conseguir unas vacaciones en Tahití.

Considera mi propio ejemplo. Hace unos años decidí pasar un mes en Australia. Un quiropráctico que me parecía muy atractivo acababa de aceptar un empleo en ese país para trabajar con los aborígenes. Me pregunté: ¿cómo podríamos enamorarnos si yo estaba en Kansas y él a 17 192 kilómetros de distancia? Una mirada a mi estado de cuenta bancaria hubiera convencido a cualquier persona razonable de que un boleto de 1 500 dólares a Sidney, el precio del viaje en ese momento, estaba fuera de discusión. Pero yo quería ir y tuve la suerte de conocer suficiente sobre el campo de potencialidad como para lograr que se volviera realidad.

Empecé a planear el viaje comenzando con una imagen mental de mí misma correteando entre el oleaje en Sídney. De verdad me emocioné con la imagen que tenía en la mente.

En el transcurso de una semana, me llamó mi editora de la revista *Modern Bride*.

—Sé que te estoy avisando un poco tarde —empezó la conversación—, ¿pero estarías dispuesta a ir a Australia para escribir un artículo sobre las lunas de miel? Recibirás pago adicional.

—Bueno, está bien —respondí—, si tú insistes.

Puedes transformar la energía para sanar y cambiar tu cuerpo.

Estaba practicando senderismo con una amiga en las planicies cercanas a Steamboat Springs, Colorado. Al subir por el único sendero en todo el parque, mi amiga se tropezó con una piedra, cayó y miró con espanto que su tobillo empezaba a inflamarse. Debo aclarar que su tobillo estaba realmente inflamado. No habría sido problema si le hubiera ocurrido junto a la puerta de una clínica gratuita, pero recordemos que ambas nos encontrábamos a 70 minutos del teléfono más cercano (y eso si se camina realmente rápido, lo cual no podía hacer porque cojeaba), no digamos de la clínica gratuita. Le pedí que indicara a su cuerpo que dejara de hincharse. Empezó a gritar: *¡Deja de hincharte! ¡Deja de hincharte! ¡Sana!*

—Está bien si lo dices en voz baja —le recordé.

Llegamos a nuestro campamento y nunca tuvo que acudir con un médico.

CP = PI (potencialidades infinitas)

La vida está esperando en todas partes, el futuro florece en todas partes, pero solamente podemos ver un pequeño fragmento y pasamos por encima de este, pisoteándolo con nuestros propios pies.

—HERMANN HESSE, POETA Y NOVELISTA GERMANO-SUIZO

Los nueve experimentos de este libro, la mayoría de los cuales requieren apenas 48 horas o menos, probarán que el CP, al igual que la electricidad, es confiable, predecible y está disponible para todos, desde San Francisco de Asís hasta Barbara Walters. Probarán lo que los físicos han descubierto en los últimos cien años: que el campo nos conecta a todos y que la razón por la cual controlamos nuestras vidas es porque todo pensamiento que tenemos es una onda de energía que afecta a todo lo que existe en el universo.

Pero así como sucede con la electricidad, *tenemos* que conectarnos a esta energía. Y tienes que dejar de ser tan absolutamente ñoño. Nadie que esté en su sano juicio llamaría a Sears y diría: «Oiga, envíeme algo que me guste». De igual manera, no llamarías a un plomero para que arregle el escusado, y le dirías: «Venga cuando quiera». Sin embargo, así es como la mayoría de nosotros interactuamos con el campo; somos tímidos, indecisos y no tenemos ni la menor idea de cómo funciona en realidad.

Potencia tu energía no solo explica cómo funciona el CP, sino que también proporciona nueve experimentos, cada uno de los cuales puede llevarse a cabo sin pagar ningún dinero y con un costo muy bajo de tiempo, para probar que tus pensamientos son «cosas» físicas reales. Sí, leíste bien, dije que lo *prueba*.

Los nueve experimentos de energía presentados en el libro confirmarán que el CP tiene influencia en tu vida, ya sea que estés consciente o no de su existencia. Aprenderás que es más profundo que las leyes físicas y que cada uno de sus elementos es tan confiable como la gravedad; una vez que aprendas a ser decisivo y claro en tus intenciones. Y siempre y cuando aceptes establecer fechas límite, y superes esa loca ilusión de que hay algo que está mal contigo, aunque no estés seguro de qué sea. Para trabajar de manera eficaz con estas leyes espirituales, debes *asumir* hasta la médula de tus huesos que el universo es generoso y que en todo momento está de tu parte.

Como la mayoría de la gente, yo empecé con pequeños pasos, formulando intenciones sencillas, como conseguir un lugar de estacionamiento al frente de la entrada, encontrar tréboles de cuatro hojas, conseguir entrevistas con personas famosas. Pero el *resultado* que finalmente me convenció de que era imperativo establecer una estructura, proponer una fecha límite y utilizar la experimentación científica para el verdadero crecimiento espiritual, es lo que ahora he dado en llamar el *milagro del clavo*.

Durante años tuve la costumbre de colgar un calendario junto a mi cama y de vez en cuando lo bajaba para anotar hechos importantes o para revisar las fechas de mi último

corte de pelo, de cuando conocí a tal o cual o de cuándo fui al dentista. Una noche, tomé el calendario con un poco de más fuerza de la acostumbrada y saqué el pequeño clavo que lo fijaba a la pared. Me puse de rodillas en el piso para buscarlo. ¿Qué tan lejos podría haber llegado el clavito? Busqué y busqué y busqué. Al parecer, el pequeño clavo tenía un manto de invisibilidad como el de Harry Potter, porque no podía verlo por ninguna parte.

Finalmente llegué a la conclusión de que había pasado el tiempo suficiente arrastrándome por la alfombra y simplemente planteé la intención de que el clavo saliera de su escondite y le di un plazo de 24 horas.

A la mañana siguiente, cuando desperté, el clavo estaba en mi mano, descansando plácidamente entre mi pulgar y mi índice. Desde entonces, logré que se manifestaran todo tipo de cosas fabulosas: desde citas con chicos guapos, pasando por un trabajo regular para escribir artículos sobre viajes, hasta un Toyota Prius; pero ninguno de ellos logró impresionarme tanto como ese simple clavo.

Estaba logrando resultados tan convincentes con mis propios experimentos que decidí que había llegado el momento de reproducirlos para observar si también funcionaban con otras personas. Comencé a sugerir algunos de estos experimentos sencillos a mis amigos. Una colega, ministra de la Iglesia Unity, pidió a toda su congregación que utilizaran los informes de laboratorio que encontrarás al final de cada capítulo.

Antes de que pasara mucho tiempo, los jóvenes miembros de YOU (es decir, *Youth of Unity* o jóvenes de la Iglesia Unity) estaban moviendo de manera visible la energía por todas partes con sus varitas caseras de Einstein. Se formaban grupos semanales para realizar experimentos con regularidad. La gente lograba la manifestación de todo tipo de cosas asombrosas.

Algo de lo que sí estoy segura es de que la mejor manera, y quizá la única, de comprender un principio espiritual no es leer acerca de él en un libro o escuchar a algún conferencista que lo explica desde un podio, sino enmarcarlo dentro de una estructura que demuestre cómo funciona. Verlo en acción, como ocurrirá con estos experimentos, conduce a un convencimiento completo y certero. Y eso es lo único que te liberará de modo radical de tu arquitectura mental «de la vieja escuela».

El nuevo plan de estudios

Tengo que encontrarlo aquí y justo aquí, explotando inconteniblemente desde el desaliñado y decaído núcleo de una vida común y corriente…
—BOB SAVINO, POETA Y ERUDITO DE KANSAS CITY

1. **El principio del Amigo siempre disponible.** Este es el principio básico, el fundamento sobre el cual se sustentan todos los demás. En términos sencillos, lo que quiere decir es que *existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas*. El experimento se podría describir más bien como un ultimátum. Le darás a esta fuerza un periodo exacto de 48 horas para dar a conocer su presencia. Demandarás una señal clara e inconfundible, algo que no se pueda descartar como coincidencia.

2. **El principio del Volkswagen Jetta.** ¿Recuerdas ese automóvil nuevo que compraste hace unos años? Cuando decidiste inicialmente que ese era el coche de tus sueños, te parecía como un automóvil único. Te imaginaste que serías el único en toda la ciudad que conduciría orgullosamente uno de esos autos. Pues bien, para el momento en que terminaste de leer los datos sobre este en los Informes para el Consumidor, decidiste sobre el precio que podías pagar y finalmente acudiste a la concesionaria automotriz, notaste que de cada ocho coches, uno era un Volkswagen Jetta o cualquier auto que hayas elegido. Y eso es lo que sucede cuando empiezas a pensar acerca de algo: lo atraes dentro de tu vida.

   Cada pensamiento que tienes, cada juicio que emites, tiene un impacto en el campo de potencialidad. De hecho, la realidad no es más que olas de posibilidades que hemos logrado que adquieran forma a través de *observarlas*. Este principio declara que *tienes un impacto en ese campo y te alimentas de él según tus creencias y expectativas*, y para probarlo, estableceremos la siguiente intención clara: *Esto es lo que quiero extraer del campo en las siguientes 48 horas.*

3. **El principio de Beto Einstein**. Aunque este principio: *Tú también eres un campo de energía* es uno de los principios espirituales básicos, en realidad se reveló primero en un laboratorio de física. Sí, fue un científico quien descubrió que, a pesar de parecer lo contrario, los seres humanos no son materia, sino ondas de energía en constante movimiento. De hecho, el título de este libro está inspirado en la famosa ecuación de Einstein.

   Este es el único experimento para el cual necesitarás instrumental perfectamente sintonizado y diseñado de manera específica con ese propósito. Bueno, en realidad se hace con una percha (gancho) de metal para colgar ropa (que es un dispositivo que, a menos que hayas caído en el total descuido, tendrás en tu clóset) y un popote, algo que puedes conseguir con toda facilidad y de manera gratuita en cualquier restaurante de comida rápida.

4. **El principio del abracadabra.** La mayoría de la gente asocia la palabra *abracadabra* con magos que sacan conejos de sus sombreros. En realidad es un término en arameo que se traduciría al español como *que se haga lo que he dicho*. Es un concepto poderoso. Esa es la razón por la cual era frecuente que Edison anunciara la invención de un dispositivo antes de inventarlo. Y también es la razón por la que Jim Carrey se emitió a sí mismo un cheque por diez millones de dólares antes de siquiera haber filmado una película.

   Este principio simplemente dice: *Aquello en lo que enfocas tu atención, se expande*, y en el experimento aprenderás que ningún pensamiento es ocioso y que todos somos demasiado permisivos y tolerantes con las divagaciones de nuestra mente.

5. **El principio de la guía interior**. Este principio afirma: *Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada*. Al realinear tu conciencia puedes tener acceso a respuestas confiables para cada petición que hagas. La razón por la que no estás enterado de esto es que te has enseñado a ti mismo el hábito más antinatural de sentirte como alguien independiente y que no está en comunión con el CP.

6. **El principio del superhéroe.** En este experimento, que se gobierna por el principio de *Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia*, duplicarás un experimento que realizó el doctor Gary Schwartz, un profesor de la Universidad de Arizona, en el cual demostró que enviar intenciones hacia las plantas inducía que crecieran más rápido y reflejaran más luz que las plantas que no las habían recibido.

7. **El principio de Jenny Craig**. Ya sea que consultes con frecuencia las etiquetas de los productos o que no lo hagas, sabes que los alimentos que ingieres te ofrecen ciertas vitaminas, minerales y, por supuesto, calorías. Probablemente pienses que estos nutrientes son concretos, que si en la parte posterior del recipiente de yogur dice que tiene 187 calorías, entonces tiene 187 calorías. Lo que tal vez no sabes es que tus pensamientos acerca de ti mismo y tus alimentos están en constante interacción con tu organismo, y que cuando sientes culpa de consumir calorías, tus alimentos absorben una vibra negativa que repercute en ti mismo. En este experimento probarás el principio de que *Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico* mediante infundir amor en aquello que comes.

8. **El principio de los 101 dálmatas.** Este principio espiritual de gran importancia afirma que *Estás conectado con todo y con todos en el universo*. Los científicos lo conocen como no localidad, y si alguna vez viste la película de caricaturas *101 dálmatas* (*La noche de las narices frías*), observaste ese principio en acción. ¿Recuerdas cuando los maléficos ayudantes de Cruella de Vil intentaban atrapar a los cachorritos que habían escapado? El viejo terrier escocés del granero donde se escondían los perritos ladró pidiendo ayuda a un basset hound en el siguiente condado, quien a su vez envío un mensaje con ladridos a un dachshund que estaba todavía más lejos. Solo que en la física cuántica, la comunicación sucede en forma instantánea. En el preciso momento en que el terrier escocés se entera de que los cachorritos necesitan ayuda, el dachshund que está a 32 kilómetros de distancia también lo sabe. Cualquier cosa que le pasa a una partícula se comunica al instante a las demás. En este experimento enviarás mensajes a personas que están en otros sitios sin utilizar correo electrónico, cartas o fuertes explosiones.

9. **El principio de los panes y los peces.** Este principio afirma: *El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente*. También será una prueba de que tus temores no tienen sentido y que quizás está bien que respires fuerte y profundamente.

Una visión más veraz y grandiosa

Nunca podrás cambiar las cosas luchando
contra la realidad existente.
Para cambiar algo, crea un nuevo modelo
que vuelva obsoleto al modelo actual.
—BUCKMINSTER FULLER, FUTURISTA ESTADOUNIDENSE

Espero que te resulte tranquilizador enterarte de que no serás la primera persona en utilizar tu propia vida como un experimento. Cuando el grandioso R. Buckminster Fuller tenía 32 años, decidió llevar a cabo un experimento para ver qué podría lograr a favor de la humanidad un individuo desconocido y que no tenía ni un centavo. Luego de asignarse a sí mismo el nombre de Conejillo de Indias B, se dedicó a lograr el cambio en este mundo.

Al momento de iniciar el experimento, Buckminster era lo que podrías denominar un «don nadie»; en quiebra y desempleado, tenía una esposa y un bebé que mantener. Su primera hija, hermana mayor de su recién nacido, acababa de morir. Él estaba dedicándose a ahogar sus penas en el alcohol.

Sus perspectivas no parecían prometedoras, pero decidió hacer a un lado el pasado y abandonar los pensamientos limitantes. Su pregunta era: *¿Qué puede hacer una persona para cambiar el mundo?*

Durante los siguientes 56 años se dedicó a este experimento único. Asumió riesgos y preguntó: *¿Qué pasaría si…?*

No solo se convirtió en arquitecto, inventor, escritor y un gran líder, sino que entre 1927, cuando inició su experimento, y su muerte en 1983, escribió 28 libros, recibió 44 títulos honorarios, registró 25 patentes ante el gobierno de Estados Unidos y cambió literalmente la manera en que los seres humanos se ven a sí mismos.

Eso es lo que espero que *Potencia tu energía* logre por ti. Espero que cambie la manera como te ves a ti mismo. Espero que te inspire a conducir un experimento con tu propia vida, a utilizar tu energía para convertirte en la persona más fantástica, dichosa, maravillosa, hermosa y sensible que puedas ser.

INTRODUCCIÓN

El colapso de la onda: Cuando nos enteramos de que hemos recibido información muy equivocada

El principal delirio del hombre es su certeza de que existen otras causas aparte de su propio estado de conciencia.
—NEVILLE GODDARD, ESCRITOR Y MÍSTICO BARBADENSE

Cualquier ilusionista digno de alzar una varita mágica está enterado de que el ingrediente más importante de su repertorio de prestidigitación es la distracción. Un mago distrae la atención de su público *de* lo que realmente está haciendo y la dirige *hacia* otra cosa que parece esencial pero que, por supuesto, no lo es.

Eso es justo lo que hemos hecho: desviar toda nuestra atención hacia el mundo físico. Estos «engaños» sensoriales han provocado que pasemos por alto el hecho de que aquello que es invisible, aquello que *no podemos* ver con los ojos es, de hecho, más fundamental para la vida que lo que sí vemos.

La física cuántica nos dice que la esfera de la energía invisible —que en forma colectiva se conoce como el campo, o el CP como yo le llamo— es la principal fuerza que gobierna al ámbito material. Es el plano que forma la realidad. En efecto, ahora sabemos que el universo no está hecho de otra cosa más que de ondas y partículas de energía que se conforman a nuestras expectativas, juicios y creencias.

Las energías sutiles, los pensamientos, las emociones y la conciencia representan los papeles principales en nuestras experiencias de vida, pero debido a que son invisibles, no

hemos intentado comprenderlas o utilizarlas a nuestro favor. Para cambiar al mundo simplemente se necesita cambiar estas expectativas y creencias. Así de fácil. Para lograr que una cosa se materialice en el mundo físico se requiere centrar la atención no solo en aquello que vemos, sino también en lo que *queremos* ver.

Buenas, buenas, buenas vibraciones

Estamos en presencia
de El Niño de la conciencia humana.
—DIANNE COLLINS, AUTORA DE *DO YOU QUANTUM THINK?*

Muy bien, solo dilo: *¿Cómo puede ser que algo tan simple como el pensamiento influya sobre el mundo?* Permíteme señalar que hace 100 años tampoco nadie hubiera creído que las canciones que entonan un montón de concursantes de *American Idol* pudieran atravesar ladrillos, vidrio, madera y acero para ir de una torre de transmisión a tu aparato de televisión. Nadie hubiera creído que un teléfono celular, que no es más grande que un mazo de cartas, pudiera permitirte hablar con tu hermana que está a 3 000 kilómetros de distancia.

Tus pensamientos, como los 289 canales de televisión y como tu voz en un celular, son ondas vibratorias. Cuando escuchas que Eminem rapea acerca de su hija Hailie, tu tímpano capta la vibración de las ondas sonoras. Cuando ves el bastón de Brad Pitt o el guante de cuero de Madonna (accesorios que portaron en la celebración de los Globos de Oro en 2012), estás viendo patrones de ondas vibratorias lumínicas.

Y eso es lo que son tus pensamientos: ondas vibratorias de energía que interactúan e influyen en el CP. Cada pensamiento que tienes, hayas tenido o llegues a tener, crea una vibración que llega al CP y se extiende hasta el futuro infinito. Estas vibraciones se encuentran con otras vibraciones y se entrecruzan en un increíble laberinto de energía. Si se reúne suficiente energía, se aglomerará en materia. Recuerda lo que dijo Einstein: la materia está formada de energía.

El campo de potencialidad simplemente responde a la energía que tú envías. Y tus vibraciones de pensamiento atraen otras vibraciones que se les asemejan. Aquí va otro ejemplo: hace pocos años necesitaba un pasapurés. No se lo mencioné a nadie. Tan solo me propuse recordarlo: *La próxima vez que vaya a Walmart, tengo que comprar un pasapurés*. Esa misma noche, mi amiga Wendy, que había estado limpiando los cajones de su cocina, pasó por mi casa con un par de utensilios que ya no necesitaba e incluían un pasapurés. En otra ocasión decidí que mi vida ameritaba más risa, y luego de un par de semanas empecé a salir con Todd, un simpático compañero de trabajo que a la larga

se volvería comediante.

Las coincidencias que suceden en nuestras vidas son solamente energía y el producto del CP. La mayor parte del tiempo empleamos la energía de modo inadvertido y estamos totalmente inconscientes del hecho de que aquello que pensamos, decimos y hacemos influye en la realidad. En consecuencia, activamos este poder ilimitado para que funcione siguiendo un programa automático que no utiliza la imaginación ni las posibilidades.

La gente piensa que Jesús es lo máximo de lo máximo porque era tan extraordinario para manipular la energía y la materia. Pero, como él mismo señaló de modo tan conmovedor (aunque estas no son sus palabras exactas): *Tú también puedes*.

Soy madre soltera, aunque no cumplo exactamente con ese «estereotipo». Al igual que cuando se es negro o judío, ser madre soltera trae a la mente ciertas ideas preconcebidas. La gente supone en forma automática que soy pobre y quizá dependa de la ayuda económica del gobierno.

Aunque ciertamente ese es uno de los canales disponibles, yo prefiero ver otro canal. Prefiero enfocarme en una realidad diferente.

Esto es lo que dice mi sitio web: *Pam Grout ha viajado por todo el mundo, es una madre amorosa, exitosa autora, millonaria y testimonio inspirador para todos los que la conocen*. Empecé a enfocarme en esas cosas hace 20 años, antes de siquiera tener un hijo, antes de viajar por todo el mundo o convertirme en escritora y, lo que es más, antes de siquiera sentir mucho agrado por mí misma. Como es obvio, enfocarme en las cosas que quería funcionó, porque ahora puedo decir con orgullo que todas esas cosas, excepto una, son ciertas. Dejaré que adivines cuál todavía falta por manifestarse. Hasta la fecha he escrito 16 libros, dos guiones para cine, una telenovela en vivo y suficientes artículos para revistas como para no morirme de hambre en los últimos 20 años, a pesar de no tener un trabajo fijo. Tengo un blog sobre viajes (**www.georgeclooneyslepthere.com**) que me ha llevado a visitar los actuales siete continentes. He escrito sobre todos los temas, desde el salto con *bungee* en Nueva Zelandia hasta la compra de tapetes en Marruecos, pasando por la cosecha de café en Nicaragua.

Todavía me falta lanzarme desde un avión, pero tengo que guardarme algo para mi nonagésimo cumpleaños.

El primer paso para la iluminación espiritual: Deja de lado tu poderoso apego a la realidad convencional.

Todos somos cautivos de una historia.
—DANIEL QUINN, AUTOR DE *ISHMAEL*

La realidad no es lo que nos han contado.

De hecho, no es exagerado decir que todo lo que creías real, no lo es. Desde hace 100 años, los físicos no han sabido qué interpretación darle al hecho de que la perspectiva newtoniana clásica del mundo no tiene absolutamente nada que ver con la manera en que funciona el mundo en un sentido esencial. El ámbito subatómico desafía de tal manera toda razón y lógica que la mayoría de los científicos, asustados de poner en riesgo su renombre académico, han ignorado a mayor o menor grado el hecho de que la vida no se parece en nada a lo que suponemos que es.

En verdad es tan extraña —partículas que saltan de la nada, tiempo que se vuelve más lento o se acelera, partículas que reaccionan y se comunican entre sí, a pesar de estar a cientos de kilómetros de distancia unas de otras—, que lo único que los científicos han hecho hasta la fecha con esta información es desarrollar tecnología que nos permita volarnos en pedazos, enviarnos mensajes de texto por celular y calentar en microondas nuestras cenas congeladas.

Incluso las dos bases principales de la realidad física —tiempo y espacio— no son lo que parecen. Los dos pilares físicos no son más que ilusiones ópticas sumamente convincentes. Los físicos como Bernard d'Espagnat, recient ganador de los 1.4 millones de dólares del Premio Templeton, nos dice que ha llegado el momento de que cambiemos nuestra vieja formulación de las leyes de la física por una perspectiva radicalmente diferente y más precisa de la realidad; a saber, que la conciencia misma es la que crea al mundo físico.

Aunque todos los físicos del planeta conocen sobre este extraño universo donde la materia salta de pronto a la existencia a partir de la nada, y donde los electrones pueden saltar de una a otra órbita sin viajar por el espacio que las separa, la mayoría ha elegido ignorarlo, encogerse de hombros y decir con la misma displicencia de cualquier púber: «¡lo que tú digas!»

No quiere decir que estén en total negación. Como he mencionado, han utilizado la nueva física para desarrollar láseres, transistores, superconductores y bombas atómicas. Pero no pueden siquiera comenzar a explicar cómo funciona este mundo cuántico. Como señaló el físico James Trefil: *Nos hemos topado con un área del universo que nuestros cerebros no están preparados para entender.*

Unos cuantos físicos valerosos están empezando a reconocer que es posible que sus preciosas suposiciones sean incorrectas. Están admitiendo que los dogmas fundamentales de la realidad material sencillamente no tienen sustento. Algunos incluso han tenido el valor suficiente como para admitir que la conciencia misma crea al mundo físico (como el doctor Fred Alan Wolf, un físico al que se conoce popularmente como el Dr. Quantum, quien dijo: *Todo esto se reduce a lo siguiente: el universo no existe sin alguien que lo perciba*).

Lo único que me queda por decir es que ya era hora.

Un curso de milagros, un programa de estudio personal sobre la psicología espiritual

que he practicado y enseñado durante 25 años, siempre ha defendido la idea de que la conciencia crea al mundo material. Dice que los seres humanos decidimos de antemano cómo experimentaremos la vida, que elegimos por anticipado lo que queremos ver.

El problema es que todos vemos al mundo con una actitud de resentimiento. Lo único que necesitamos para cambiar el curso de nuestra desdichada vida es superar nuestro continuo rencor contra el mundo, para ver y esperar de manera activa una realidad diferente. En la actualidad dedicamos todo nuestro tiempo y atención (nuestra conciencia, por decirlo de algún modo) a las cosas que no queremos.

Pero eso no es más que un mal hábito. Y como cualquier mal hábito, se puede cambiar con esfuerzo consciente y deliberado.

Es lo que no es

El concepto de este mundo que tiene el hombre y que se basa en la experiencia de los cinco sentidos ya no es adecuado y, en muchos casos, tampoco es válido.
—DOCTOR SHAFICA KARAGULLA, PSIQUIATRA DE ORIGEN TURCO

En este momento el planeta que conocemos como nuestro hogar gira a una velocidad aproximada de 1 500 kilómetros por hora. Orbita el sol a una velocidad asombrosa de 107 000 kilómetros por hora. Pero a menos que te hayas tomado un par de yardas de cerveza, es probable que no te des cuenta de ese movimiento. Este es solo un pequeño ejemplo de cómo distorsionamos la realidad.

Resulta ser que casi todos los conceptos y juicios quedamos por sentados son distorsiones. Desde muy temprana edad —digamos, alrededor del nacimiento— nuestras mentes establecen un patrón de percepción y luego proceden a filtrar todo lo demás. En otras palabras, solamente *experimentamos* las cosas que cuadran con nuestra percepción muy limitada.

Una chica de Filipinas me contó que después de haber llegado a Estados Unidos, pasaron semanas, sino es que meses, antes de que se percatara de que algunas personas eran pelirrojas, incluyendo aquellas a las que conocía y con quienes trataba de manera regular. El pelo rojo era inconsistente con lo que se le había condicionado a ver y esperar. Así que durante meses fue subjetivamente ciega al cabello rojo, viéndolo como el pelo castaño común en su cultura.

Ahora los científicos saben que el cerebro recibe 400 mil millones de bits de información cada segundo. Para darte una idea de cuánta información representa eso, considera lo siguiente: se requerirían cerca de 600 000 libros de tamaño promedio tan solo para imprimir 400 mil millones de ceros. No hace falta decirlo, eso es «un montón»

de realidad. ¿Entonces qué hacemos? Comenzamos a seleccionar. Empezamos a reducirlo. *Tomaré ese bit de información y ya veremos; este encaja muy bien con mi telenovela actual acerca del sexo opuesto.* Al final nos quedamos con 2 000 míseros bits de información. Acepta el aplauso del público, porque eso es bastante impresionante. Estamos hablando de 2 000 bits de información cada segundo. Pero hay un problema. Lo que elegimos detectar es solo la mitad de una millonésima de uno por ciento de todo lo que está ahí afuera.

Supongamos que cada punto escrito con la punta de una pluma es un bit de información. He estado practicando y lo más razonable que puedo escribir en un segundo son cinco puntos. Pero seamos generosos y supongamos que tú eres más rápido para escribirlos; supongamos que puedes hacer 10 puntos por segundo. De nuevo, estamos suponiendo que cada punto es un bit de información. Para hacer tantos puntos como tu cerebro procesa en un segundo se requieren cerca de tres y medio minutos, a tu velocidad sumamente superior de diez puntos por segundo. Pero si tu cerebro estuviera procesando toda la información disponible (400 mil millones de puntos), ¡se necesitarían 821 años!

Nuestro cerebro tamiza las posibilidades y elige los bits de información que «ve» y cree. Por pura flojera, las cosas que elegimos percibir —y no te equivoques… *es* una elección—, son las cosas que ya sabemos. Son cosas que decidimos en nuestro pasado remoto. No vemos, sentimos, probamos, tocamos ni olemos el mundo real, sino una versión drásticamente condensada de él, una versión que, de manera literal, inventa nuestro cerebro. El resto pasa a gran velocidad sin que lo reconozcamos. John Maunsell, un neurocientífico de la Universidad de Harvard, dice que *La gente imagina que está viendo lo que existe en la realidad, pero no es así.*

Una vez que tu cerebro decide cuáles bits de información permite, crea puentes entre diversas neuronas que entrelazan las fibras nerviosas para crear vías neurales. El ser humano promedio tiene 100 mil millones de neuronas, cada una con innumerables extensiones, así que en cada cerebro se construyen diferentes vías. Los mapas de las vías neurales en tu cerebro y, digamos, el cerebro de Johnny Depp, son tan diferentes como los mapas de Wisconsin y de Rhode Island.

Una vez que estableces tus vías neurales, dejas de viajar por el resto del país. La interestatal 70 en mi estado natal de Kansas representa una perfecta metáfora. Aunque no lo creas, Kansas —el estado que *El Mago de Oz* presentó en blanco y negro— contiene en realidad gran cantidad de hitos geológicos. Por ejemplo, en el extremo noroeste existe un Gran Cañón en miniatura, así como una gigantesca formación de piedra caliza que mide el equivalente a siete pisos y se llama Castle Rock, cerca del pueblo de Quinter. Pero dado que la gente que cruza Kansas rara vez deja la interestatal 70, nadie tiene ni la menor idea de que existen esas formaciones geológicas. Literalmente han pasado de largo por todas las cosas bellas y que valen la pena, y han llegado a la conclusión errónea de que Kansas es un lugar plano y aburrido. Pero esa no es la

realidad.

Como aquellos planificadores que trazaron la interestatal 70 sobre la ruta más plana, simple y fácil, nosotros hemos formado nuestras vías neurales siguiendo los trayectos menos complicados, aquellos por los que hemos viajado antes en muchas ocasiones. Pero esto no nos muestra la realidad. No estamos ni cerca de ella. Ni siquiera empezamos a ver todo lo que hay: solo tres y medio minutos, en comparación con 821 años.

Las carreteras y vías de nuestro cerebro se establecen a una edad muy temprana. Al nacer existen todas las posibilidades. Por ejemplo, veamos el lenguaje. Dentro de cada recién nacido está la capacidad para pronunciar todos los sonidos en todos los idiomas. Tiene el potencial de arrastrar la *r* del idioma español. También puede enunciar esos diptongos guturales del alemán.

Pero desde los primeros días nuestros cerebros establecen las vías neurales que encajan con los sonidos que oímos todos los días, lo cual elimina los demás sonidos de otros idiomas.

Con la posible excepción de Elmer Gruñón, casi todos los hablantes del español pueden pronunciar la siguiente frase: «R con R cigarro, R con R barril, rápido corren los carros cargados de azúcar del ferrocarril»*. Pero cuando la gente que viene de China intenta aprender español, ya no cuenta con las vías neurales adecuadas para pronunciar las erres y esa es la razón por la cual «arroz rojo» se convierte en «aloz lojo». Así que para que nadie piense que estoy siendo etnocentrista, es probable que deba añadir que he intentado pronunciar esas palabras guturales alemanas y he averiguado que mis vías neurales para el alemán han tenido que pasar las de Caín.

Quizás el mejor ejemplo de cómo es que tu mente crea su propio juego de realidad virtual es cualquier sueño que hayas tenido. Cuando Morley Safer se apareció en tu puerta anoche y te hizo todas esas preguntas embarazosas, parecía algo muy real. Pero una vez que sonó el despertador, Morley y su entrevista virtual para *60 minutos* desapareció como la frágil pompa de jabón que era en realidad.

Nuestras vías neurales transmiten refritos de lo que ha ocurrido antes. Como la niña de tres años que insiste en ver *La sirenita* una y otra vez, nos aferramos tenazmente a nuestras ilusiones distorsionadas. *¡Quita tus sucias manos de mi ilusión!* Aunque nos haga sentir miserables, preferimos poner nuestra fe en el desastre que hemos creado.

Hacemos que las cosas adquieran forma a través de nuestra observación

No se necesita un ápice de fe. Lo que se requiere es imaginación. ... Si está

claro en tus pensamientos, incluso
en este mismo momento se abalanza sobre ti como un tráiler.
—RICHARD BACH, AUTOR DE *ILUSIONES*
Y DE OTRAS NOVELAS METAFÍSICAS

Si me preguntas, aprender a transformar la energía es tan importante que debería enseñarse junto con la lectura, la escritura y la aritmética. Todo comienza con un propósito, la fuerza que sustenta todo lo demás. Es la energía, el combustible, la carga eléctrica que detona un campo de resonancia y transmite ondas de probabilidad al CP. Esther Hicks, quien facilita el material de Abraham-Hicks, lo denomina *lanzar un cohete de deseos*. Brindarle atención añade la masa.

En el momento que te haces un propósito, lo creas. Es instantáneo. Existe como algo real. No lo ves aún porque sigues funcionando desde una perspectiva lineal en cuanto al tiempo. Aún estás convencido del anticuado adagio de que «crear las cosas requiere tiempo». Así que sigues esforzándote y esperando. Sigues los siete pasos del libro más reciente de autoayuda.

Pero fíjate en lo que dicen los físicos. En el mundo cuántico, las cosas no suceden por pasos, ocurren de inmediato.

Así que aquello que te propones, en el instante en que lo propones, existe, pero como el gato de Schrödinger, un famoso experimento sobre el pensamiento que llevó a cabo el físico austriaco Erwin Schrödinger en 1935, tan solo estás consciente de la realidad que decides observar. La manifestación física permanece oculta fuera de tu conciencia actual.

Los físicos de vanguardia nos dicen que la vida es multidimensional, pero la mayoría estamos atrapados en nuestra realidad física unidimensional, restringidos a lo que experimentamos con nuestros cinco sentidos. Lo que experimentamos con estas herramientas de observación que supuestamente son infalibles no es más que aquello que decidimos ver. No es siquiera una cuestión de si primero fue el huevo o la gallina; lo que vemos, experimentamos y sentimos con nuestros cinco sentidos siempre ocurre después de que hemos tomado la decisión de verlo, experimentarlo y sentirlo.

Comparo la conciencia con un gigantesco rascacielos. Quizá yo esté viviendo en el segundo piso, pero la «cosa» que he creado con mi pensamiento está en el piso diecisiete. Hasta que pueda llegar a dicho piso, pareciera que eso aún no existe, que sigo esperando a que llegue.

Otra gran analogía es un televisor. Si tienes televisión por cable, dispones de una elección entre más de 100 canales. Pero aparte de que puedas tener TiVo, solo puedes ver un canal a la vez. Cuando estás viendo *Modern Family*, ríes con las bufonadas de Cam, Mitchell, Phil y Gloria, y no tienes ni la menor conciencia acerca de los otros 99 (o más) canales. Esa es la razón por la que es realmente importante que permanezcas en el canal que deseas. No le concedas tiempo a la realidad de la que intentas escapar.

Sintoniza solamente aquello que te propones.

Razones por las que sintonizamos programas que no nos gustan

Vivimos en un mundo que adora las limitaciones.
—TAMA KIEVES, AUTORA DE *THIS TIME I DANCE!*

1. **En realidad no estamos aquí,** no vivimos en «este momento». El ahora es donde se encuentra el poder. Es por ello que a los yoguis les resulta tan fácil cambiar su frecuencia cardiaca, su pulso y otras funciones de su organismo, porque eliminan de manera consciente su estática mental. Si no te encuentras realmente aquí, tu mente no está disponible para hacer lo que le pides que haga. Es imperativo que practiques una concienciación activa, segundo a segundo. De otro modo, operarás con base en viejas creencias arraigadas, creencias que descargaste a tu cerebro antes de tener cinco años de edad. ¿En verdad quieres que un niño de cinco años controle tu vida?

   Cuando descubro que mi conciencia opera fuera del *ahora*, lo cual por desgracia ocurre un gran porcentaje del tiempo, me recuerdo amablemente la siguiente analogía: el conductor de un camión de UPS acaba de entregar en mi casa todas las cosas que siempre he deseado, pero como me fui del edificio, ni siquiera estoy enterada. He salido a buscar sustitutos irrisorios. Pero todo está ahí, una vez que logre traer de regreso mi conciencia a la intemporalidad del *ahora*.

2. **Lo llamamos difícil.** El poder de crear con nuestros pensamientos es cosa fácil, eso ni siquiera está en duda. Pero decimos constantemente a nuestros amigos, y en especial a nosotros mismos, que es difícil o que seguimos esforzándonos en conseguir lo que deseamos. Solo atiende durante los siguientes dos días cuántas veces declaras que es «difícil» o que es «todo un reto». Presta atención a cuán frecuente dices que las cosas «siempre han sido así» o que es una «característica de familia». Ocupamos tanto tiempo hablando sobre lo que no funciona, que pasamos por alto lo más importante: que tenemos el poder de crear algo que *sí funciona*.

3. **Estamos al acecho de la negatividad.** ¿Qué cosas estudiamos? La enfermedad, los problemas, las tragedias del pasado. ¿Para qué nos preparamos? Para las emergencias. Nos encanta hincarle el diente a los problemas y preguntarnos qué está

mal. Este es un modelo anticuado que exige una transformación. Una vez que empezamos a ver lo que está bien, nuestras vidas comienzan a girar en direcciones nuevas y emocionantes que no podemos siquiera imaginar.

Y esta es la verdad. Todo aquello que está «mal», lo cual en realidad no es más que un juicio temerario, tiene un lado contrario. La carencia es el contrario de la abundancia. La enfermedad es el contrario de la salud. Ambas ideas coexisten al mismo tiempo y ambas son ciertas. Al elegir un aspecto, se oculta el otro aspecto igualmente probable.

Por desgracia, cuando se vive en la conciencia del espacio y del tiempo, solo podemos observar una cara de la moneda en un momento determinado. Pero es importante darnos cuenta de que el otro lado también es real y que en cualquier instante puedes simplemente darle la vuelta. Los contrarios (por ejemplo, abundancia/carencia) son verdaderos. Tan solo es un asunto de decidir cuál es la realidad en la que deseas vivir.

4. **Por las barbas de Neptuno, creo que al fin entendimos.** Una vez que defines algo, ya no lo pones en duda. Una vez que sabes algo, se vuelve realidad. Pero saber cualquier cosa representa una enorme restricción. En términos cuánticos, el conocimiento colapsa las ondas y no deja espacio para el misterio, la sorpresa y los nuevos descubrimientos. Considéralo por un instante. Si en uno de tus brazos llevas libros y en el otro una bolsa de mercancías, es imposible que cargues cualquier otra cosa. Quizá tengas mucho conocimiento y un montón de títulos académicos que cuelgan de las paredes en el segundo piso del rascacielos, pero recuerda que existen muchos otros «pisos» (es decir, *dimensiones*) y todo aquello que «sabes» puede bloquear las potencialidades.

5. **La mente es *tan* poderosa que es capaz de crear algo *fuera* de sí misma para ser *más* poderosa.** Esa es la razón por la cual resulta esencial que al realizar los experimentos, aplaces los juicios el tiempo suficiente para creer que funcionan. Si estás convencido de que son un montón de necedades tamaño familiar, entonces recolectarás datos que sustenten ese punto de vista.

6. **En realidad no hemos practicado.** Utilizar el CP para dirigir tu vida no es un ejercicio intelectual. No es una teoría, sino una práctica, como practicar escalas o aprender a jugar ping-pong. Es posible que Tiger Woods haya tenido 18 años cuando ganó el campeonato de golf amateur de Estados Unidos, pero ya llevaba 16 años de práctica, y sigue dedicando muchas horas diarias al acondicionamiento y la práctica.

La sabiduría no es algo que se sabe, sino que se vive. Y es a eso a lo que atiende este libro.

Elegir otro canal

Emancípate de la esclavitud mental.
Nadie más que uno mismo puede liberar su mente.
—CALCOMANÍA PARA VENTA EN EL SITIO WEB *GREEN LIVING*.

El propósito de este libro es liberarte de la cárcel de tus ilusiones, ayudarte a hacer a un lado el comunicado de prensa prefabricado que consideras como la realidad. La buena noticia es que no tienes que cambiar ninguno de tus comportamientos. Lo único que debes hacer es modificar tus pensamientos.

En caso de que no hayas visitado Amazon en fecha reciente, existen literalmente cientos de libros sobre cómo cambiar tu cuerpo. Según mi último recuento, tan solo el «trasero» ha merecido 678 libros y discos compactos, y hasta donde puedo darme cuenta, no hay un solo libro sobre cómo cambiar tu mente. Sin embargo, tu mente, con todas sus vías neurales preestablecidas y llenas de interpretaciones equivocadas, es la raíz de todos tus problemas. Recuerda que, como están empezando a reconocer físicos valerosos como Fred Wolf, la conciencia es la que crea la realidad física. Incluso esos traseros que aún no son firmes como el acero.

Por más que vayas una y otra vez a la zapatería, nunca te venderán leche. Y todos esos intentos desesperados por cambiar tu cuerpo, tus relaciones, o lo que sea, nunca funcionarán hasta que aprendas a cambiar y moldear tu mente.

Es bastante difícil controlar tu mente cuando piensas que tienes que hacerlo para siempre. Pero al establecer un periodo definido, como lo harás en los experimentos de este libro, puedes convencer a tu mente para que le dé una oportunidad al cambio. Es como un programa de 12 pasos. El intento por permanecer sobrio para siempre no funciona. En cambio, un día a la vez es algo que la mente puede comprender.

Excepto por dos de los experimentos, los demás requieren 48 horas o menos. Eso son dos días en un periodo de vida superior a 70 años. Incluso una mente acostumbrada a la flojera puede comprometerse con ello. ¿Por qué te hablo de 48 horas? Considéralo como el principio de la fecha límite. Cuando un editor te da una fecha límite, sabe que debe empezar a preguntar por el manuscrito al acercarse el plazo estipulado. Las fechas límite nos dan algo que esperar, algo de lo que debemos estar pendientes. Cuando estás en un camino vecinal desconocido y buscas un buzón verde, que es donde se supone que debes dar vuelta a la izquierda para ir a la casa de una persona que no conoces, te sirve

saber que está a 13.04 kilómetros de distancia de la última curva. De otro modo empiezas a preguntarte si lo pasaste de largo y terminas regresando. Una fecha límite simplemente te obliga a prestar atención.

Una vez pedí que mis guías me orientaran acerca de si debería comenzar a dedicarme de tiempo completo a escribir por cuenta propia. Estaba trabajando 20 horas por semana en una pequeña empresa y escribía como actividad adicional.

—Realmente me gusta Recursos y Desarrollo —dije pensando en el sitio donde trabajaba—, pero, verán, tengo este sueño de convertirme en escritora independiente de tiempo completo. No es que no me guste escribir cartas para solicitar financiamiento, es que quiero trabajar en mis propias ideas sobre artículos, escribir sobre las cosas que interesan a mi corazón. ¿Qué piensan ustedes?

Para ese momento ya me estaban haciendo varios encargos de artículos. Las grandes revistas nacionales me solicitaban trabajos. Estaba haciendo nuevos contactos y dando probaditas a un par de ideas para escribir columnas. Esa hubiese sido respuesta suficiente para algunas personas.

Pero yo soy necia. Quería una señal incuestionable.

—Muy bien —proseguí—, necesito una señal que no pueda adjudicarse a una coincidencia. Lo que es más, pondré una fecha límite específica. Necesito saberlo en las próximas 24 horas.

Al día siguiente me despidieron.

En otra ocasión, cuando mi trabajo como escritora independiente andaba muy lento, envié currículos, algo que tengo propensión a hacer cuando empiezo a sentir pánico. Como es de suponer, unas cuantas semanas después me ofrecieron un trabajo. El ofrecimiento —escribir materiales mercadotécnicos para una línea local de autobuses (no dije que hubiera recibido en dos semanas una oferta para un trabajo interesante)— representaba una cantidad de dinero que nunca antes había ganado en toda mi vida. ¿Pero cómo podía permitirme ceder una parte tan importante de mi tiempo?

¿Estaría realmente dispuesta a olvidarme de mi carrera como profesional independiente? De nuevo pedí una señal clara. Necesitaba saber la respuesta en 24 horas, porque ese era el periodo en que tendría que responder sí o no a mi posible empleador.

A la mañana siguiente, *Travel + Leisure*, la revista con la que más ansiaba trabajar, me llamó para darme un proyecto.

Colgué, grité *¡Sí!*, y me puse a bailar de gusto. Pero mis guías deben haber estado con ánimo de presumir, porque no habían pasado 15 minutos cuando otra revista de la que nunca había escuchado, ni a la que me hubiera acercado solicitando empleo, llamó y me pidió que escribiera un artículo sobre los filetes que se sirven en Kansas City. Tuve que llamar y decirle a mi prospecto de jefe que le agradecía la oferta, pero que no, gracias.

Como lo dice *Un curso de milagros*, para estar en el reino, simplemente se debe enfocar toda la atención en ello. Tienes que estar dispuesto a no percibir otra cosa.

En la actualidad, nuestras mentes se dedican a cosas que no queremos. Nuestros propósitos positivos ocupan solo un pequeño fragmento de nuestra mente. El resto se centra en los problemas que esperamos eliminar con nuestros propósitos. La mayor parte de nuestra energía mental se dedica a las viejas creencias sobre la escasez, las relaciones problemáticas y un dios que nos amenaza con la espada flamígera desde los cielos.

La razón por la cual 99.9 por ciento de tu mente se dedica aún a las cosas que no quieres es porque esa es la configuración por defecto que establece el mundo y que se define como normal. La configuración por defecto que ha establecido el mundo se dedica a ver noticias sobre inundaciones y terremotos, escucha historias sobre la epilepsia de tu primo segundo y dice: «Ya ves, qué te dije». Es casi imposible anular la configuración por defecto que establece el mundo, aunque sepas —cuando menos en teoría— que existe la posibilidad de seguir otro camino.

Por ejemplo, pensemos en estar en la pobreza. La mayoría coincidiremos en que no queremos estar quebrados. ¿Entonces qué hacemos? Dedicamos nuestra mente a evitarlo. Trabajamos muchas horas. Llamamos a nuestros corredores de bolsa. Leemos libros y artículos sobre cómo volvernos ricos, ignorando por completo el hecho de que, al tratar de «volvernos» ricos, dedicamos nuestra mente a la idea de que no somos ricos. En consecuencia, hemos decidido de antemano ser pobres.

Si simplemente dedicamos nuestra mente a sentirnos ricos, a agradecer por las riquezas que ya son aparentes en nuestra vida —digamos, nuestras familias y nuestros maravillosos amigos—, desaparecería la idea de estar en la pobreza. Solo experimentamos estar en quiebra porque dedicamos nuestros pensamientos a ello. Así de poderosa es nuestra mente.

Mi amiga Carla es perseverante en su creencia de que cuando te sientes pobre, simplemente debes salir de compras. De inmediato. Creo que la manera en que lo frasea es: *Tienes que darle una patada a ese modo de pensar*. Una vez puse en práctica este concepto en un viaje de trabajo a la Isla Mackinac, en Michigan. Apenas me estaba lanzando en mi carrera como escritora independiente y aún no sabía cómo saldría el asunto en cuestiones de dinero. Me alojé en el lujoso Grand Hotel y estaba más que consciente de que la ropa que había metido de último minuto en mi equipaje no estaba a la altura del guardarropa de Jane Seymour en *Pide al tiempo que vuelva*, ni incluso del vestuario que portaban los huéspedes actuales, que mordisqueaban con gran delicadeza sus pastelillos y tomaban té en el enorme porche de más de 200 metros. Como era evidente, yo estaba mal vestida, y la cena de cinco tiempos, con señores vestidos de saco y corbata, ni siquiera había comenzado.

Me paseé tranquilamente por la elegante tienda de regalos y de inmediato me atrajo un hermoso vestido de seda color turquesa. Una mirada de reojo al elevado precio fue prueba más que evidente de que el atuendo superaba con mucho mi presupuesto habitual; de hecho, era cuatro veces mayor de lo que gasto por lo común en un vestido. Ahí fue cuando supe que debía tenerlo. Tenía que «hacer el papel» de la exitosa escritora

independiente en la que quería convertirme. Compré el vestido a sabiendas de que estaba abriéndome el camino al éxito económico en mi carrera recién iniciada.

Es como entrenar a un cachorrito

Todo el mundo piensa en cambiar al mundo,
pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.
—León Tolstoi, Novelista ruso

Si tu cerebro se parece un poco al mío (propenso a posponer las cosas, fácilmente confundido y tendiente a la distracción), cambiar tu mentalidad puede ser francamente desafiante. Me gusta compararlo con entrenar a un cachorrito a hacer sus necesidades fuera de casa.

Lo sacas una y otra vez y le enseñas una realidad diferente, hasta que finalmente se da cuenta y se dice: *Vaya, existe todo un mundo allá afuera. Y es más divertido hacer pipí en los árboles, arbustos y tomas de agua, que en las viejas pantuflas de Pam*. Tu mente se asombrará ante la belleza disponible cuando centras tu atención en ella. Aparecerá una gran paz. Las grandes ideas se materializarán y expandirán. Surgirá la dicha.

Lo único que necesitas hacer es dedicar tu mente *solo* a las cosas que quieres. Si deseas la paz, piensa en la paz. Si quieres amor, piensa en amor. Si quieres unos tacones Jimmy Choo, piensa en tacones Jimmy Choo. No pienses que la paz parece imposible o que el amor parece fugaz o que no tienes dinero suficiente en tu cuenta bancaria como para comprar tacones Jimmy Choo. Mantén tu mente enfocada solamente en aquello que quieres. Y cada vez que el cachorrito empiece a acercarse a esas pantuflas, recógelo del suelo y sácalo a la calle.

En la película *Hombre en llamas*, Denzel Washington representa a un hombre que había sido agente de las Fuerzas Especiales y se convierte en guardaespaldas de la pequeña hija de un rico empresario mexicano. A pesar de los intentos del personaje interpretado por Denzel de seguir siendo neutral y no involucrarse, termina convirtiéndose en figura paterna para Pita; funge de tutor con sus tareas y le enseña a conseguir un sitio dentro del equipo de nado, una actividad que la niña disfruta más que las clases de piano que impone su padre. Una y otra vez en su entrenamiento de natación, el protagonista le grita la misma pregunta: *¿Tienes el entrenamiento o no tienes el entrenamiento?* Y Pita responde con euforia: *¡Lo tengo!*

Entonces te repetiré la pregunta: ¿Tu mente tiene el entrenamiento o no lo tiene?

Y espero que pronto puedas responderme: *¡Sí lo tiene!*

NOTA:

* Juego de palabras en inglés en el libro original. N. de la T.

El mayor descubrimiento y avance de los años por venir estará en el ámbito espiritual. Según han dejado en evidencia los recuentos históricos, en la esfera espiritual se encuentra una fuerza que ha constituido el mayor poder para el desarrollo del hombre y la historia y, sin embargo, tan solo hemos estado jugando con ella y nunca la hemos estudiado con la seriedad con que nos hemos aplicado al análisis de las fuerzas físicas. Algún día la gente aprenderá que las cosas materiales no traen la felicidad y tienen poca utilidad para lograr que hombres y mujeres sean creativos y poderosos. Entonces los científicos del mundo dirigirán el interés de sus laboratorios al estudio de las fuerzas espirituales. Cuando llegue ese día, el mundo verá un mayor avance en una generación que el presenciado en las últimas cuatro.

—CHARLES PROTEUS STEINMETZ,
INVENTOR DEL MOTOR DE CORRIENTE ALTERNA

LOS PRELIMINARES

La vida entera es un experimento.
Mientras más experimentos hagas, mejor.
—RALPH WALDO EMERSON, ENSAYISTA ESTADOUNIDENSE

No necesitamos una bata de laboratorio, nanotubos de carbono o incluso esas feas gafas protectoras para realizar los siguientes experimentos. Lo único que requieres es una mente abierta y capacidad de observación, anotar tus descubrimientos y estar dispuesto a enmarcar las cosas dentro de una nueva perspectiva.

Para aquellos de ustedes que reprobaron química, comencemos con un curso de actualización.

Elementos científicos fundamentales

Nada me asombra. Soy un científico.
—LEMA DE UNA CAMISETA DEL DISEÑADOR J. BERTRAND

1. ¿Qué es exactamente la *ciencia*? De acuerdo con el diccionario Webster, la ciencia es *el conocimiento que se obtiene por medio del estudio o la práctica*. En general inicia con una teoría.

2. Muy bien, ¿entonces qué es una *teoría*? Para la mayoría de nosotros, una teoría es un hecho indeterminado e indefinido. Pero cuando se habla sobre una teoría científica, se trata de una estructura conceptual que explica las observaciones existentes y pronostica otras observaciones nuevas. Una teoría es algo que se ha aceptado, que no se basa en el prestigio o en el poder de convencimiento de sus exponentes, sino en los resultados que se consiguen por medio de observaciones, experimentos, o ambos, y que cualquier persona puede reproducir. Por ejemplo, la teoría de la gravedad es algo que cualquiera puede probar, desde un infante que se lanza de una litera hasta un sacerdote vudú que se abalanza sobre una cabra que está a punto de sacrificar. De hecho, la mayoría de los experimentos de laboratorio se repiten muchos miles y millones de millones de veces.

   La otra característica de una teoría científica es que es refutable, lo cual significa que también es posible probar que un experimento es *falso*. La teoría de que «Marte está poblado de hombrecitos verdes que se ocultan cada vez que tratas de atraparlos», no se puede refutar, porque la teoría enuncia que los marcianos siempre desaparecen cuando alguien los busca. Pero la teoría de que «los marcianos no existen» es científica, porque podrías refutarla si atrapas a un marciano y le extiendes una invitación para una entrevista en el noticiero matutino.

3. ¿Entonces qué es una *hipótesis*? De nuevo, en lenguaje popular, hipótesis es sinónimo de suposición. Sin embargo, para un científico, una hipótesis es una suposición básica sobre cómo funciona el mundo. Todo experimento comienza con una hipótesis. Se observa cómo funciona el mundo y luego se plantea una hipótesis que puede someterse a prueba para ver si es verdad. En general se enuncia como una afirmación que puede refutarse o comprobarse. A menudo se escribe como una afirmación condicional (si hago tal y tal, entonces sucederá tal o cual): «Si ocurre *x*, entonces la consecuencia será *y*» o «A medida que aumenta *x*, también aumentará *y*». La utilizamos para formar un método científico.

4. ¿Qué dijiste? *¿Método científico?* El método científico es algo aceptado en forma universal como la mejor manera de separar la verdad de las mentiras y los engaños. La versión sencilla sería más o menos así:

   - Formula una pregunta.
   - Recopila información.
   - Plantea una hipótesis.
   - Somete a prueba la hipótesis.
   - Anota y estudia los datos.

- Llega a conclusiones.

La mayor ventaja del método científico es que no tiene prejuicios. Funciona igual para todo el mundo. Las conclusiones se sostienen sin importar el color de tu pelo, tus creencias religiosas o la talla de tus zapatos.

Un par de reglas básicas

Estás haciendo esto porque eres fabuloso,
valiente y curioso.
Y sí, es probable que también estés un poco loco.
Y eso es algo bueno.
—Chris Baty, fundador de National Novel Writing Month
(NaNoWriMo)

Cada uno de los siguientes capítulos presenta un importante principio espiritual y un experimento empírico de naturaleza científica para demostrar su validez. Puedes hacer los experimentos en orden (que es lo que hace la mayoría de la gente, porque se emocionan tanto después de llevar a cabo el primero) o saltearlos. Haz uno por semana. Intenta otro a la semana siguiente. En realidad tú decides.

Antes de iniciar cada experimento, haz el propósito de dejar atrás el condicionamiento del pasado. Suelo empezar con el siguiente refrán de *Un curso de milagros*: *Abre tu mente y despéjala de todos los pensamientos que puedan engañarte.*

Y después atiende a recibir las evidencias. Busca de la misma manera que buscarías las llaves del auto cuando las has perdido, justo el día que se termina la leche y el bebé llora. Después de buscar en todas partes donde normalmente las guardas —en tu bolso, en las bolsas de tus pantalones, en la repisa junto a la puerta— comienzas a levantar los cojines del sofá, te arrastras bajo la cama y pasas la arena del gato por un colador. Lo importante es que no dejas de buscar hasta que las tienes entre tus dulces manitas.

Si vas al supermercado a buscar limpiador para el fregadero, no regresas a casa hasta que hayas encontrado el anaquel con el Comet, el Ajax o el Maestro Limpio. Si vas a una librería a buscar la última novela de John Grisham, no te escudas detrás de la torpe excusa de que no pudiste encontrar la sección de la «G». Vas a la tienda con el pleno conocimiento de que ahí encontrarás lo que buscas.

Al final del capítulo hay un informe de laboratorio. Es similar a los utilizados por los verdaderos científicos. Es importante que anotes la hora en que iniciaste cada

experimento. Toma notas y documenta todos tus hallazgos. Mientras más detallado sea el mapa, mejor será el patrón para futuros estudios. A medida que registres todas tus tus percepciones y experiencias, arriésgate a «estar equivocado», a fin de obtener los detalles verificables que prueben que estás en lo correcto.

Muy bien, ¿estás listo para convertirte en científico loco?

EXPERIMENTO # 1

PRINCIPIO DEL AMIGO
SIEMPRE DISPONIBLE:

Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas

Todo el mundo está esperando la eternidad
y los chamanes dicen: ¿Qué tal esta misma noche?
— DOCTOR ALBERTO VILLOLDO, ESCRITOR DE ORIGEN CUBANO
Y MAESTRO DE MEDICINA ENERGÉTICA

La premisa

Este experimento te probará de una vez por todas que en el universo existe una fuerza amante, abundante y totalmente maravillosa. Algunos le llaman Dios. En lo que a mí concierne, puedes llamarle *prana*, *el todo lo que existe* o «Juan Pérez».

El problema es que, hasta ahora, hemos tenido que aceptar esta fuerza como artículo de fe. No se nos permitía verla o tocarla, pero sí que se nos ha pedido hacer muchas cosas en su nombre, como dar el diezmo, meditar y ponernos ceniza en la frente. Prefiero mucho más la idea de una fuerza energética que viaja en dos direcciones. ¿Ese

asunto de toma y daca te suena conocido?

En este experimento le haremos conocer al CP que es ahora o nunca. Estamos hasta el copete de creer en algo que se divierte jugando a las escondidillas. Queremos una prueba irrefutable y la queremos *ahora*. Le diremos al CP que queremos su respuesta *inmediata*. Bueno, a eso aspiramos. Le diremos que tiene exactamente 48 horas para darnos una señal, una señal clara y que no pueda descartarse. Vale si lo anuncia en neón.

Debido a que compramos la idea de que la fuerza es indeterminada y misteriosa, en realidad no esperamos encontrarla. O al menos no nos sorprende cuando no lo hacemos, porque no hemos sido entrenados para percatarnos de que esta fuerza inspiradora, energética, cuya habilidad es cambiar nuestra vida, está moviéndose a gran velocidad dentro y alrededor de nosotros sin que nos demos cuenta.

¿Me estás diciendo que espere?

Si tu medicina no sirve para cultivar maíz,
¿entonces para qué sirve?
—OSO DEL SOL, ANCIANO CHIPPEWA

Para quienes deseen esperar a llegar a las puertas del cielo, adelante. Es como una persona que en la actualidad se niega a usar la electricidad. Lo único que tienes que hacer para acceder a la electricidad es encontrar un enchufe, conectar un dispositivo electrónico o un electrodoméstico, ¡y listo! Tendrás todo tipo de cosas geniales: pan tostado, música que se trasmite desde las torres de radio, películas y noticias, y podrás ver que otros humanos comen babosas en islas desiertas.

Tenemos que reentrenarnos a considerar esta fuerza energética del mismo modo que vemos la electricidad. No nos preguntamos cosas como: *¿Somos suficientemente buenos como para conectar el tostador en la toma de corriente?* O, *¿He rezado el tiempo suficiente o con la profundidad adecuada para merecer el derecho de encender las luces de la cocina?*

No nos sentimos culpables de tener el deseo de encender la radio o escuchar un programa de la radio pública. El CP es tan carente de prejuicios y está tan disponible como la electricidad, una vez que tomemos la decisión de buscarlo realmente.

Y no es difícil de encontrar.

Evidencia anecdótica

Dios no es un pelele, como algunas personas
quieren que creas.
—ALEX FRANKOVITCH EN *SKINNY BONES,* DE BARBARA PARK

Esta sección es donde hablamos de algo más que obvio, pero nadie se atreve a mencionarlo. Sí, me refiero a Dios.

A menos que hayas salido debajo de una piedra, es probable que observaras que muchísima gente habla sobre ese tipo al que llaman Dios. Uno de cada siete días se dedica a su adoración. En su honor se han construido edificios de todo tamaño y forma. Muchos periódicos tienen una sección sobre religión junto a la sección de política, noticias locales, el clima y el crucigrama.

En toda cultura hay una versión de «el amigo o el cuate» (por tomar prestado un apodo de la película de culto *El gran Lebowski*). Incluso los físicos, cuya única ocupación es estudiar las propiedades de la materia y la energía, están enterados de la fuerza invisible. La mayoría no le llama Dios. Por ejemplo, Albert Einstein afirmaba no creer en el Dios tradicional, pero por supuesto que sabía que en el cosmos existe algo mucho más sabroso. Según decía él mismo, eso era lo único que le importaba, lo demás son solo minucias.

El Dios en que la mayoría creemos es una invención del hombre, que se fabricó por conveniencia. Aceptamos este Dios de creación humana como un hecho indiscutible, pero no tiene sentido. Si Dios es amor, si Dios es perfecto, si Dios es todas las demás descripciones benévolas que le adjudicamos, ¿por qué arrojaría a alguien a la guarida de los leones? Lo que es más, ¿por qué cualquier persona en su sano juicio querría asociarse con un dios caprichoso e injusto que se divierte castigándolo? Incluso la chica más cabeza hueca sabe, por lo menos en teoría, que no debería andar con un tipo que pueda lastimarla.

Es decir, ¿quién necesita eso?

Dios como terrorista

No sé si Dios existe, pero sin duda sería mejor
para su reputación que no existiera.
—JULES RENARD, AUTOR FRANCÉS

Apenas había empezado a dominar el abecedario cuando me enseñaron que yo, la

pequeña Pammy Sue Grout, era una pecadora miserable que no estaba a la altura de la gloria de Dios. Ese era un hecho, igual que dos más dos es cuatro y que a-b-c-d son letras del alfabeto. El único elemento positivo de esta importantísima lección era que no estaba sola. Resulta que la demás gente de este mundo también es pecadora. Incluso la señorita Beckwith, mi dulce maestra de jardín de niños que me dejó que llevara cada dos semanas a Pokey, mi tortuga, para enseñarla a mis compañeros de clase.

El aspecto negativo de ser un pecador es que te garantiza un boleto de ida al infierno. Era un poco difícil entender el concepto de ir al infierno, ya que no había llegado más lejos de la frontera de Kansas. Pero según mi papá, el infierno no era un sitio al que quisiera ir. Era más caliente que la casa de mi tía Gwen y mi tío Ted en Texas ese verano que se descompuso el aire acondicionado. Y, a diferencia de esas vacaciones que terminaron luego de cuatro días, en el infierno uno se queda por toda la eternidad. Para comprender qué es la eternidad, piensa en cómo te sentiste el 26 de diciembre cuando te diste cuenta de que debías esperar a que fuera Navidad otra vez.

La cláusula para escapar de ello es que puedes *lograr la salvación*.

De modo que cuando tenía cuatro años, mientras el organista tocaba «Tal como soy», caminé hasta el frente de la pequeña iglesia metodista en Canton, Kansas, me dejé caer sobre mis frágiles rodillitas de cuatro años y pedí al buen Señor que «me perdonara todos mis pecados». Mi familia, que tiene una herencia metodista de gran abolengo, dio un suspiro de alivio en forma colectiva. Esa misma noche papá y mamá llamaron a todos mis tíos y tías para anunciar la buena nueva.

—Bueno, nuestra hija mayor está oficialmente salvada —anunciaron con gran orgullo —. Al menos podemos tener la certeza de que Pam irá al cielo.

Según pensaron, lo mejor de todo era que mi conversión serviría de ejemplo a mi hermana Becky, que entonces tenía dos años, y a mi hermano Bobby, de solo tres meses de edad, aunque en secreto yo esperaba que le dieran oportunidad de llegar a cumplir la edad suficiente para hablar.

Por supuesto, no querías arriesgarte. Es decir, Jesús podría regresar en cualquier instante, ya fuera de día o de noche. Era como un ladrón nocturno. Podría venir en la mañana mientras hacías circulitos en la leche con tu cereal del Capitán Crunch. Podría venir durante el recreo, mientras estabas colgada de las rodillas en las barras paralelas del patio de la escuela. Incluso podría llegar a las dos de la mañana mientras estabas dormida, lo cual sería un verdadero problema si dormías profundamente. Jesús podría arrancarte de los brazos de tu familia antes de que tuvieras tiempo de quitarte las legañas de los ojos.

Y *eso* era algo en lo que ni siquiera querías pensar. Me refiero a que la casa de la tía Gwen y del tío Ted sí que era caliente.

Al mismo tiempo que estaba aprendiendo a aceptar mi verdadera identidad pecaminosa, se me decía una y otra vez que «Dios es amor». Y no tomemos en cuenta el hecho de que las iglesias presentaban a Dios como una especie de cámara escondida

que observaba todo lo que hacía.

No tenía sentido desde un punto de vista racional. Pero, por supuesto, apenas tenía cuatro años. ¿Qué podía saber yo?

Aunque estaba a un suspiro de convertirme en la niña perfecta (siempre sacaba 10 en la escuela, intentaba no pelear con mis hermanitos, me mantuve alejada del alcohol y las drogas, incluso hacía mi cama sin que me lo ordenaran), sentía que me enfrentaba constantemente a la crítica de este «Dios amoroso» que estaba sentado en el cielo, frotándose las manos con alegría cada vez que yo cometía errores. Lo cual, por Dios (válgame, ya lo hice de nuevo, ¡usé el nombre de Dios en vano!), parecía ocurrir de manera bastante frecuente.

Qué carga para poner sobre los hombros de una niña inocente.

Dios parece miembro de Z. Z. Top y otros mitos fastidiosos

Nuestras ideas sobre Dios nos hablan
más de nosotros mismos que de Él.
—THOMAS MERTON, MÍSTICO CRISTIANO

Pregunta a la persona común si cree en Dios y es probable que te diga algo como «obvio que sí»; sin embargo, es poco factible que se haya preguntado a sí misma qué quiere decir cuando habla de Dios. Si se le presiona, es posible que ofrezca algún lugar común como «el tipo de allá arriba».

Es evidente que tratar de definir a Dios es imposible. No es más estático que la electricidad o la luz. Dios se encuentra más allá del mundo de la materia, la figura y la forma. Llena el cosmos, satura la realidad y va más allá del tiempo y el espacio. Pero eso no nos impide intentar construir definiciones. Estos son los ocho principales rollos que hemos inventado acerca de Dios.

Rollo # 1: Dios es hombre. Aunque las iglesias progresistas a veces hacen referencia a Dios en femenino, en realidad el CP no tiene género. Con toda seguridad no nos referimos a la señora Electricidad o al señor Gravedad. El pronombre más adecuado sería *ello*. El CP es un campo de fuerza que cubre todo el universo, la misma fuente de energía que hace crecer las flores, forma las costras sobre las rodillas raspadas e impulsa constantemente a lograr la integridad.

Dios se parece más a la fuerza de *La guerra de las galaxias*, una presencia que

vive dentro de nosotros, un principio según el cual vivimos. Esa es la razón por la que Luke Skywalker y Darth Vader se han vuelto un fenómeno tan importante. *La guerra de las galaxias* es un mito que llega a los aspectos más recónditos de nuestro ser. Una parte de nosotros sabe que *la fuerza* está con nosotros y que nosotros, a través de nuestras palabras, pensamientos y hechos, creamos el mundo.

Rollo # 2: Dios se parece a uno de los músicos de Z. Z. Top: pone palomitas o tachones junto a tu nombre y básicamente está demasiado ocupado con el hambre del mundo como para preocuparse de ti. Si crees la norma aceptada, Dios se parece un poco al personaje de Boo Radley en *Matar a un ruiseñor*: un vecino misterioso que constantemente se asoma por la ventana de su departamento en el piso superior del edificio y espera atraparnos haciendo algo «muy malo». En realidad no podemos verlo, pero se nos ha advertido de buena manera que ahí está observando, juzgando, vigilando cada uno de nuestros movimientos. Si no sigues este mandamiento o si rompes aquella regla, Dios podría enviar a los ángeles de su Servicio Secreto para que te tiren al piso como el Conejito Fufu.

Rollo # 3: Dios tiene favoritos. El CP es un campo de fuerza que está igualmente disponible para todos. Es una capacidad natural dentro de todos nosotros, no un don exclusivo que se otorga a unos cuantos. De hecho, esa es la principal lección que enseñó Jesús. Dios está en tu interior. Eres parte de Dios. Puedes hacer milagros.

Adorar a Jesús del modo en que lo hacemos es como adorar a Benjamin Franklin porque fue el primero en descubrir la electricidad. Ben Franklin elevó una cometa durante una tormenta eléctrica para que pudiéramos utilizar el principio que demostró. No lo hizo para que le construyéramos templos, para pintar retratos de él y llevar pequeñas llaves conmemorativas alrededor del cuello. Quería que tomáramos el principio de la electricidad y lo utilizáramos, que es lo que hacemos para que funcionen radios, computadoras y aires acondicionados. Si nos hubiéramos quedado con el descubrimiento de Franklin como lo hicimos con el descubrimiento de Jesús, todos estaríamos sentados en la oscuridad.

Benjamin Franklin no inventó la electricidad más de lo que Jesús inventó los principios espirituales. El rayo y la electricidad resultantes siempre estuvieron disponibles; simplemente no nos habíamos dado cuenta o no sabíamos cómo acceder a esta. Galileo no inventó la gravedad cuando dejó caer una pelota de madera de la torre inclinada de Pisa, tan solo demostró su existencia.

Del mismo modo, Jesús demostró los principios espirituales que quería que utilizáramos y desarrolláramos. Hemos desperdiciado 2 000 años adorando a este ídolo que lo representa, en lugar de utilizar los principios que nos enseñó. Examina la

Biblia y en ninguna parte se encuentra que Jesús haya dicho: «Adórenme». Su llamado fue para que lo *siguiéramos*. Esa es una gran diferencia.

Al convertir a Jesús en héroe, hemos pasado por alto lo esencial. Jesús no nos estaba diciendo: «Soy lo máximo. Hagan estatuas de mí; conviertan mi cumpleaños en una gigantesca fiesta comercial». Lo que decía era: *Miren lo que es posible. Vean de lo que somos capaces los seres humanos*.

Jesús es nuestro hermano, nuestro legado, el tipo que se supone debemos imitar.

Lo que Jesús estaba tratando de decirnos es que las iglesias, los líderes religiosos con su oratoria estridente, han ahogado la verdad de Dios. Han colocado una venda sobre nuestros ojos al obviar la mención de que el CP no es un objeto de adoración, sino una presencia muy real y un principio según el cual debemos vivir.

Rollo # 4: Dios recompensa nuestro sufrimiento y concede estrellitas de buena conducta por nuestro sacrificio (lo cual se conoce más bien como: «La vida apesta y al final te mueres»). Muchos pensamos que la vida es una especie de campo de entrenamiento antes de llegar al cielo. Creemos que este breve periodo de vida es «tan solo una prueba» para el paraíso que finalmente podremos ganar. Si permanecemos firmes y toleramos las cosas, algún día atravesaremos las puertas del cielo y seremos felices. Estos razonamientos erróneos se han condensado como hechos reales. Nada es más llano y simple que la inevitabilidad de las penas y las pruebas.

¿Pero qué tal si no fuera necesario? ¿Qué tal si no hay razón para ser pobre? ¿O para enfermarse? ¿O hacer cualquier otra cosa que no sea vivir una vida de abundancia y emoción? ¿Qué tal si estas vidas trágicas y difíciles son otro rumor que han propagado las iglesias y se han implantado en nuestra conciencia gracias a años y años de condicionamiento? Lo que quiero sugerir con esto es que ese cielo que esperas ya está disponible en este momento, y que se te ha vendido gato por liebre acerca de quién eres y qué cosas son posibles.

Rollo # 5: Dios es tan exigente. El CP no juzga. No castiga. No piensa cosas como: «Ayer Samuelito se portó como un buen niño cuando ayudó a esa viejita a cruzar la calle. Creo que responderé a sus oraciones sobre ganarse la lotería». Esos son pensamientos que tendría una persona como Clarence Thomas. El CP no necesita nada ni requiere nada de nosotros. No hace ninguna demanda. No siente mayor agrado por la Madre Teresa que por Celine Dion. Solamente a las personas mal informadas y que se esfuerzan con desesperación por entender este mundo se les ocurre un Dios que juega a «de tín marín de do pingüé» con nuestras vidas; un Dios al que le agradan o desagradan las mismas personas que a nosotros. Nuestro temor

nos tiene atrapados dentro de una caja donde solo vemos aquello que entra en nuestra percepción tan limitada.

Rollo # 6: No querrás pedirle demasiado a Dios; seguramente no querrás molestarlo. Como ya he señalado, el CP no es una persona; en consecuencia, *no puedes* molestarle. El CP es una energía, una fuerza energética invisible. No es finita ni limitada, así que con toda seguridad no es posible que le pidas demasiado. Como dice un viejo refrán, puedes tratar de vaciar el mar con un gotero o con una cubeta. Al mar no le importa. En todo caso, ni siquiera aprovechamos suficiente el poder del CP. Estamos hablando de una fuerza omnipotente, no de un equipo de salvamento de último minuto que llega a tiempo para pagar la hipoteca. El CP no es un adversario al que tenemos que persuadir para que se acerque a la mesa de negociaciones.

Rollo # 7: Dios simplemente es indefinido. Por el contrario, una vez que te deshaces de la negra nube de rumores y medias verdades que obstaculizan tu concienciación, descubrirás que esa fuerza invisible se comunica con tanta claridad como el Dr. Phil. Una vez que te liberes de bloqueos, se te mostrará con exactitud qué debes hacer y cómo hacerlo.

De nuevo, necesitamos condicionarnos a pensar acerca de Dios como lo hacemos con respecto a la electricidad. A la electricidad no le importa quién conecta una tenaza para el pelo. La electricidad no necesita que le pruebes que eres bueno para que puedas tostar un pan.

Rollo # 8: Dios solamente responde cuando es su voluntad hacerlo. No existe un momento en que no tengas la guía de Dios o de *la fuerza*. Y no necesitas esperar ninguna luz verde ni ningún permiso. El jefe está disponible los siete días de la semana y las 24 horas del día, una vez que estés listo para enfocar toda tu atención en ello. Como las cosas de la vida, la guía del CP simplemente sucede, a través de la letra de una canción en la radio, en una llamada telefónica de un viejo amigo al que no has visto en años. El asunto es prestar atención, confiar y, como seguiré repitiendo, enfocar toda tu atención en ello.

Y ya que tocamos el tema de la voluntad de Dios, retiremos ese asunto de la discusión. No existe sitio en nuestra imagen actualizada de Dios para un infierno de tormento eterno o para un sádico que quiera o pueda enviarte ahí. Tampoco existe espacio para la idea de que la enfermedad, la deformidad, la muerte, la pobreza o las limitaciones de cualquier clase puedan ser la voluntad de Dios. Para aquellos que insistan en emplear el término, la voluntad de Dios es el incesante anhelo del espíritu que vive en tu interior por convertirte en todo lo que eres capaz de ser. Amén.

El método

Permitirme ser un poco loco e irracional hizo abrirme a ciertas experiencias místicas.
—D. PATRICK MILLER, FUNDADOR DE FEARLESS BOOKS

En este experimento dedicarás 48 horas a buscar evidencia de este CP omnisciente y perfecto. Llámale Dios si eso te hace sentir más cómodo. Por suerte, el CP existe en todo lugar donde se te pueda ocurrir buscarlo.

Para hacer más interesantes las cosas, le pedirás al CP una bendición, o lo que yo llamo un regalo inesperado. Le darás 48 horas para enviarte un regalo que no recibirías normalmente: un cheque sorpresivo en el correo, una tarjeta de un viejo amigo, algo que realmente sea inesperado. No puedes especificar cuál será la bendición (eso vendrá después en el experimento # 4), pero sí necesitas definir con claridad la petición y debes poner una fecha límite concreta. Como siempre, es útil pedir ayuda para reconocer ese regalo.

Cuando mi amiga Wendy intentó este experimento, no recibió una sino *dos* bendiciones inesperadas. Obtuvo un aumento de un dólar la hora (su jefe la llamó de la nada para decírselo), y su hermano, que vive en otro estado y nunca le llama a menos que haya una muerte en su familia, se ofreció a ayudarle a mudarse, algo que nunca hizo en las seis ocasiones anteriores en que Wendy se mudó.

Robbin, otra amiga, fue hacia su automóvil durante el periodo de 48 horas en que estaba conduciendo el experimento y encontró una hermosa bolsa de piel hecha a mano, era un regalo que le había dejado una amiga que no tenía ni la menor idea de que Robbin estuviera haciendo el experimento. *Me gusta tanto la bolsa que sigo usándola en la actualidad*, comenta.

Los resultados varían, dependiendo de tu concienciación. Algunas personas obtienen algo sencillo. Por ejemplo, a mi amiga Julie le llegó en la forma de un niño de dos años, al que nunca antes había visto, y que se sentó junto a ella en la banca de un parque; se sonrieron, como dos almas gemelas que se hubieran reencontrado. O podría ser quizá algo bastante asombroso. Otro experimentador que se llama Eric recibió la oferta de un viaje gratis para esquiar en Lake Tahoe.

Toma nota de cómo te sientes acerca de pedir una bendición al campo de energía. ¿Te sientes un poco inquieto, te preguntas si estás siendo egoísta, dudas de que sea apropiado pedir algo bueno? Estas sensaciones te proporcionan un discernimiento revelador. Quizá piensas que no mereces un regalo. Ese pensamiento envía señales al

campo de energía y afecta su resonancia. Quizá crees que solo es apropiado pedir algo que necesitas. Esa señal también se transmite hacia el campo de energía.

Para realizar este experimento en forma correcta, debes hacer a un lado el escepticismo. No es para siempre. Tan solo es durante 48 horas. Lo único que tienes que hacer es pasar dos míseros días esperando a ver la prueba. Espera encontrarte con «el amigo» en vivo y a todo color. Espéralo con todo tu corazón. Espéralo con cada fibra de tu alma. Como cualquier buena hipótesis, esta también es refutable. Si no recibes noticias del CP en las 48 horas acordadas, estás en libertad de descartarlo.

1. Elije un momento para comenzar el experimento.

2. Ahora es lo que generalmente me funciona a mí.

3. Anota la hora y la fecha.

Pide al CP que revele su presencia. Pide una bendición. Si quieres, repite la *intención* o *cómo enfocarlo* que se menciona en la hoja de informe de laboratorio que aparece en la siguiente página. O inventa uno personal.

Eso es todo. Adelante y observa.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Del amigo siempre disponible.

Teoría: Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas.

Pregunta: ¿Existe el CP?

Hipótesis: Si existe una fuerza energética que funciona 24 horas, siete días de la semana, y está disponible por igual para todos, yo puedo acceder a ella en cualquier momento, simplemente al prestar atención. Lo que es más, si pido una bendición a esa fuerza y le doy un periodo específico e instrucciones claras, me enviará un regalo y dirá: *De nada*.

Tiempo requerido: 48 horas

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: Odio darte esta noticia, CP, pero la gente está empezando a quejarse. Han comenzado a preguntarse: «¿Este tipo es real?» Es que, vamos, como si te fuera tan difícil bajar aquí y terminar de una vez por todas con esa locura de las escondidillas a las que has estado jugando. Te doy exactamente 48 horas para que des a conocer tu presencia. Quiero un visto bueno, una señal clara, algo que no pueda descartar como una coincidencia.

Notas de investigación: _____

Ahora tenemos una ciencia de la espiritualidad que es plenamente verificable y objetiva.
—DOCTOR AMIT GOSWAMI, FÍSICO TEÓRICO RETIRADO

EXPERIMENTO # 2

PRINCIPIO DEL VOLKSWAGEN JETTA:

Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas

Los milagros se parecen a las espinillas, porque una vez que empiezas a buscarlos, encuentras más de los que alguna vez soñaste ver.
—LEMONY SNICKET (SEUDÓNIMO DE DANIEL HANDLER)
EN *UNA SERIE DE CATASTRÓFICAS DESDICHAS*

La premisa

Lo que aparece en nuestras vidas es un reflejo directo de nuestros pensamientos y nuestras emociones profundas. Mi amiga Linda me contó una historia asombrosa sobre

una joven a la que observó en cierta ocasión en el aeropuerto. Esta pobre mujer peleaba con tres enormes maletas. Pero algo peor que sus dificultades para manejar su equipaje era su actitud poco positiva. Anunciaba de manera muy enfática su enorme desagrado hacia la falta de ayuda.

—¿Por qué tarda tanto el autobús? —gritaba a voz en cuello—. ¿Dónde demonios está el autobús? ¡Esto es totalmente inadmisible!

Linda cuenta que podría haber sentido pena por la joven, excepto que el mismo autobús que estaba criticando se encontraba a metro y medio de distancia frente a ella, con la puerta bien abierta. Dos veces pasó el autobús y en ambas ocasiones se detuvo a recoger pasajeros, pero la iracunda mujer no logró verlo. Gracias a su intenso compromiso con las dificultades y el enojo, el camión estaba literalmente fuera de su esfera energética.

Esa es la razón por la que he dado a este principio el nombre de un popular modelo de automóvil. Una vez que un nuevo modelo o marca entra en tu esfera de conciencia, de pronto lo ves por todas partes.

Y eso es lo que sucede cuando dedicamos nuestra mente a las cosas que no queremos.

La carencia, la infelicidad y el peligro no están más generalizados que un Volkswagen Jetta, pero cuando los traemos a nuestra conciencia, tristemente adquieren preeminencia.

Según los físicos, existe un campo de punto cero (lo que yo denomino campo de potencialidad o CP) donde existen todas las posibilidades. Por ejemplo, existe la posibilidad de que seas bailarina, otra sería que te conviertas en senadora de la República, incluso otra posibilidad es que seas una pordiosera en una de las grandes calles de tu ciudad. En lo que se refiere al CP, las posibilidades son infinitas.

En vista de que no soy física y apenas puedo pronunciar el nombre de David Bohm, no digamos entender su teoría de las realidades estratificadas, prefiero imaginarme al campo como un gigantesco Walmart que tiene cientos de miles de «productos» o *posibilidades*. Es probable que este sea un buen momento para mencionarte que no soy fanática de Walmart y que nunca he podido perdonar al gigante corporativo por sacar del mercado a la tienda de telas y a mi farmacia favorita de la esquina. Pero como madre soltera que tiene que cuidar el presupuesto, en ocasiones me he tenido que humillar e ir de compras a sus tiendas. Y cuando lo hago, sé exactamente dónde encontrar las telas, los rompecabezas, los zapatos infantiles, todas las cosas que suelo comprar. Sin embargo, paso totalmente por alto la mayoría de los cientos de miles de productos que están en los anaqueles.

¿Por qué? Porque eso no es lo que estoy buscando.

Eso no quiere decir que no estén ahí; eso no significa que no sean tan *reales* como los rompecabezas y los zapatos. Tan solo significa que no estoy consciente de ellos. Por ejemplo, una vez mi hija regresó de la escuela contagiada de piojos en la cabeza. Después de tener un ataque de pánico y considerar por un breve instante la posibilidad de

tirarme del puente más cercano, al final concluí que le daría un mejor ejemplo como madre si fuera a buscar un champú para combatir los piojos. Como es obvio suponer, en uno de los pasillos de Walmart por donde había caminado docenas y probablemente cientos de veces, estaba toda una sección de champús para piojos. ¿Por qué no lo había notado antes?

Porque no era algo que estuviera buscando.

Las cadenas que nos unen

Tus más insólitos errores de percepción, tus fantasías más raras, tus pesadillas más oscuras no significan nada.
—*UN CURSO DE MILAGROS*

Hace varios años, una agencia de premiación regaló 100 viajes gratuitos a cualquier parte donde quisieran ir los ganadores. Eso significaba que los suertudos premiados podían viajar a París para ver la Torre Eiffel o tomar un avión a Australia para escalar la Ayers Rock o descansar en las playas de una isla caribeña. ¿Y sabes qué? 95 por ciento de los ganadores eligió un destino a cuatro horas de su casa. Cuatro horas.

Eso es un ejemplo clásico de la condición humana. Existen tantas cosas allá afuera, pero la mayoría elegimos permanecer a cuatro horas de nuestras «zonas de confort». Nos negamos a dar nuestro brazo a torcer, incluso cuando existen evidencias más que suficientes de que nos estamos perdiendo de grandes cosas. Sin tener plena conciencia de ello, pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia inmersos en la zona de confort de la negatividad. El atractivo de lo negativo es tan fuerte que muchos de nosotros ocupamos todo el día saltando de una idea deprimente a otra: «De nuevo me quedé dormida. Esta guerra es irracional. La economía está por los suelos. La gasolina es costosa. Mi jefe [o mi hijo o mi ____] me está volviendo loca».

La negatividad y el temor inician al momento en que nacemos: «Juanito, el mundo es un lugar temible. No te atrevas a hablar con desconocidos. No te atrevas a cantar en voz alta esa tonta canción en el supermercado, alguien podría oírte».

Aprendemos a limitarnos. Aprendemos a creer en la escasez. Aprendemos que nuestra inclinación natural a amar, a crear y a bailar es impráctica y loca.

Nuestros padres creen que su deber sagrado es enseñarnos a tener cuidado, a ser responsables y a actuar como adultos. Y si por alguna razón hemos tenido la suerte de contar con padres que no nos imparten esas lecciones, nuestra cultura nos adoctrina rápidamente para que creamos que obtener cosas materiales es nuestro propósito en la vida y que el único modo de conseguir todas esas cosas buenas es sudar la proverbial

gota gorda. Para cuando llegamos a la primaria, ya somos los amos de la competencia, viejos expertos en cómo vivir la vida desde una perspectiva de escasez y temor.

Pero, ¿adivina qué? Todo es un ardid, un mal hábito. Como declara *Un curso de milagros* de manera explícita: *Una vez que desarrollas un sistema de pensamiento de cualquier tipo, vives de acuerdo con él y lo enseñas a los demás*. En el momento que desarrollas una creencia, haces que todos tus sentidos y tu vida se dediquen a su supervivencia.

Los físicos llaman a este fenómeno *el colapso de la onda*. En el campo universal hay cantidades infinitas de partículas cuánticas que bailan por todas partes y se propagan en ondas. En el momento que alguien ve estas ondas de energía, se solidifican como la gelatina en el refrigerador. Tu observación es lo que hace que parezcan sólidas, reales y materiales.

¿Recuerdas que en la película *Blanca Nieves* de Disney hay una escena donde la protagonista está llorando, recostada en el suelo del bosque? Blanca Nieves siente que muchos ojos la están mirando; y, de hecho, docenas de criaturas del bosque se escabullen y corretean por todas partes. Pero en el momento que eleva la cabeza para mirar, todas las simpáticas avecillas, ardillas y venados se ocultan detrás de los árboles. Lo único que puede ver es el bosque sólido e inmóvil.

En realidad nuestro universo es un campo energético de posibilidades infinitas que está en movimiento constante, pero como nuestros ojos funcionan en un modo enfocado en los problemas, eso es lo que parece ser la realidad.

Pareciera como si esto fuera la realidad (o podrás verlo cuando creas en ello)

No vas a zafarte hasta que te des cuenta de que tú mismo forjas las cadenas que te atan.
—ARTEN EN *LA DESAPARICIÓN DEL UNIVERSO,* DE GARY RENARD

En 1970, Colin Blakemore y G. F. Cooper, dos científicos de la Universidad de Cambridge, llevaron a cabo un fascinante experimento con gatitos. Esto debe haber ocurrido antes de que los defensores de los derechos de los animales alzaran la voz, porque lo que hicieron estos científicos fue tomar una camada de gatos recién nacidos y privarlos de luz. Solamente los expusieron a la luz una vez al día, durante un periodo de una o dos horas, cuando los científicos prendían nada más la luz suficiente para que los gatitos vieran un par de franjas verticales negras y blancas; es decir, un par de horas, un par de franjas. Ahora bien, no sé si finalmente sintieron cargo de conciencia o si algún

antecesor de los defensores de derechos animales empezó a mostrar su desaprobación, pero luego de unos cuantos meses, dejaron salir de la oscuridad a los gatitos. Lo que descubrieron estos científicos fue que las células corticales de los gatos (es decir, células en el globo ocular, para aquellos lectores que no se inclinan mucho por la ciencia), que favorecen otra orientación que no sea vertical, habían entrado en hibernación. Los gatos ya no eran capaces de identificar las líneas horizontales. Literalmente se tropezaban con cuerdas horizontales colocadas frente a ellos.

En 1961, cuando el antropólogo Colin Turnbull estudió a los pigmeos, sacó a uno de sus individuos de la selva donde vivía. Como nunca se le había expuesto a las planicies abiertas y extendidas, la percepción de profundidad del pigmeo hizo el mismo acto de desaparición que las células corticales de los gatitos. Turnbull le señaló una manada de búfalos que estaban a la distancia y el pigmeo, que tenía una percepción distorsionada de la profundidad, se negó a creerle. Insistía en que los búfalos «*debían* ser hormigas».

Sus percepciones estaban bajo la influencia de aquello que se le había condicionado a ver. Como seres pensantes, continuamente tratamos de encontrar la lógica de nuestro mundo. Suena como algo bueno, ¿no crees? Excepto que, sin darnos cuenta, alteramos cualquier trozo de información que no encaje del todo con nuestras creencias. Amasamos y apretamos todo hasta que finalmente encaja en la estrecha cajita de nuestro sistema limitado de creencias.

Pensamos que aquello que perciben nuestros sentidos es cierto, pero el hecho que seguiré repitiéndote una y otra vez es que… eso es solo la mitad de una millonésima del uno por ciento de lo que es posible.

En la base del tronco encefálico se encuentra un grupo de células que, en conjunto, son del tamaño de una goma de mascar y cuyo trabajo es clasificar y evaluar los datos que ingresan al cerebro. Este centro de control, conocido como *sistema de activación reticular* (SAR), tiene la labor de enviar aquello que considera urgente a la parte activa del cerebro y redirigir a segundo plano las cosas que no son urgentes. Pero a medida que organiza, también está ocupado en interpretar, formular inferencias y filtrar todo lo que no cuadre con lo que creemos.

En otras palabras, ensayamos por anticipado el mundo que queremos ver. Qué lástima que todos hayamos elegido el guión incorrecto.

Este experimento sencillo que tiene una duración de 48 horas, te probará que aquello que ves en la vida no es más que lo que estás buscando. También te probará que es posible *encontrar* cualquier cosa que busques. Y más importante todavía, probará que al cambiar lo que buscas, modificarás en forma radical lo que se presenta en tu mundo.

Evidencia anecdótica

Toto, creo que ya no estamos en Kansas.
—CALCOMANÍA EN UN AUTOMÓVIL EN LAWRENCE, KANSAS

Es probable que nunca hayas oído de Peter y Eileen Caddy. Pero es posible que el nombre Findhorn sí te suene. ¿Quizá recuerdes ese jardín en Escocia que producía calabazas del tamaño suficiente para voltear un camión de correos? Pues bien, Peter y Eileen Caddy son las personas que cultivaron esas calabazas de 18 kilogramos (ten en mente que la calabaza promedio pesa dos kilos), y lograron hacerlo enfocando su pensamiento en una verdad superior.

Definitivamente no tenían nada a su favor. De hecho, cuando los Caddy, sus tres hijos y su amiga Dorothy Mac-lean, una mujer interesada en estudios espirituales, se mudaron a un tráiler en esa tempestuosa península que sobresale en el Mar del Norte, la mejor forma de describir ese terreno sería como un lugar yermo e inútil. Nadie en sus cinco sentidos lo hubiera elegido como sitio para cultivar algo, no digamos un jardín. La tierra —si es que se puede llamar de ese modo— consistía en piedras y arena, los vendavales eran tan fuertes como para derribar a un niño promedio de segundo de primaria; y su vivienda, muy lejana de ser una casa digna de una revista de arquitectura, se encontraba justo entre un basurero y una cochera derruida.

Pero al enfocarse en una verdad superior, crearon un jardín que solo se puede describir como milagroso. Aunque las calabazas de 18 kilos obtuvieron la atención de la prensa, los Caddy también cultivaron otros 65 tipos de verduras, 21 tipos de frutas y 42 hierbas diferentes. Y lograron todo esto antes de empezar a sembrar flores.

Sé lo que estarás pensando: buena composta y técnicas adecuadas de agricultura orgánica. Pero la verdad es que el suelo de los Caddy era tan patético que el agente de extensión agrícola del condado dijo que ni siquiera la composta les hubiera servido. Cuando iniciaron su experimento con la conciencia superior, los Caddy nunca habían cultivado nada, ni tenían el dinero para invertir en suministros de jardinería. Estaban en quiebra, por decirlo de manera amable; Peter, quien fue gerente de un exitoso hotel de cuatro estrellas, había perdido su empleo y los seis miembros de este grupo vivían con un seguro de desempleo que equivalía aproximadamente a 20 dólares por semana.

El motivo para empezar a cultivar verduras era uno solo: pensaron que sería gratificante alimentar a sus tres hijos varones que estaban en edad de crecimiento. Pero a medida que empezaron a alinear sus conciencias con la verdad espiritual y con ninguna otra cosa más, comenzó a suceder todo tipo de cosas extrañas. Pacas de heno caían de los camiones que pasaban por ahí, y eso ocurría justo a tiempo para abonar los cultivos. Sacos con sobrantes de cemento aparecían misteriosamente en el basurero del vecino, justo a tiempo para colocar el piso del patio. Mientras las cosechas de sus vecinos sufrían, sus plantas se volvían resistentes a las enfermedades y plagas. A la larga, la gente empezó a acercarse al jardín de los Caddy, y en la actualidad Findhorn es una próspera

comunidad espiritual que atrae cada año a 14 000 seguidores.

Como dice Peter: *Puedes lograr cualquier cosa a través de tus pensamientos. Alinéate con la conciencia de Dios y podrás lograr que la verdad adquiera forma material. Aquello que piensas es lo que creas*.

No existe un poder en este planeta que pueda impedirte acceder a esta fuente, excepto tu propia conciencia.

El método

Todo lo que pensamos que estamos viendo es solamente una suposición, una predicción que está haciendo nuestro cerebro.
—KURT ANDERSON, AUTOR DE *TRUE BELIEVERS*

Durante las siguientes 48 horas (eso es todo, un compromiso indoloro de dos días y después de terminar este experimento estás en libertad de regresar a tu miserable vida), buscarás de manera activa ciertas cosas. Y al igual que los niños de sexto de primaria que comienzan con la disección de gusanos, no de cuerpos humanos, tú empezarás con algo sencillo: automóviles verdes. Si tú insistes, elige otro color. Por ejemplo, color marfil. Durante las primeras 24 horas del experimento, expresarás la siguiente intención consciente: *Declaro con esto mi intención de que el siguiente día de mi vida buscaré* [muy bien, tú ganas] *todos los vehículos de color marfil*. De nuevo, no se requiere nada especial. Solo mantén los ojos abiertos y asegura tu intención. Luego simplemente percátate de si tu conciencia activa está notando una diferencia en la cantidad de automóviles color marfil que estás viendo.

En el segundo día, durante el segundo periodo de 24 horas, decidirás la intención de encontrar mariposas amarillas. O plumas de color morado. Simplemente afirma la intención. Mi amiga Jeanette hizo el experimento en enero en la Península Superior de Michigan y encontró mariposas amarillas en papelería y en un vaso de papel de la fiesta de cumpleaños de una amiga de su hija.

Otra amiga que se llama Angela estaba leyendo *El secreto* mientras iba en un avión. Este popular libro sobre la ley universal de atracción sugería a los lectores que afirmaran la intención de recibir gratis una taza de café. Angela se rió porque, después de todo, la azafata estaba a dos pasillos de distancia de hacerle esa importante pregunta que externan todas las azafatas: ¿Café, té o refresco?

Eso no es muy justo que digamos, pensó para sí, pero afirmó la intención y prosiguió con la lectura del siguiente párrafo.

Pero cuando hizo una escala en espera del siguiente vuelo, un desconocido que

estaba sentado junto a ella en la sala de espera se inclinó y le dijo:

—Acaban de anunciar mi vuelo. No puedo llevar nada más en las manos. Ni siquiera le he dado un sorbo, ¿quiere usted tomarlo?

Adivinaron: era un café *latte* recién hecho de Starbucks.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Del Volkswagen Jetta.

Teoría: Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas.

Pregunta: ¿Veo solo aquello que espero ver?

Hipótesis: Si decido buscar automóviles color marfil y mariposas amarillas (o plumas de color morado), las encontraré.

Tiempo requerido: 48 horas

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: Según esta chica loca llamada Pam Grout, el mundo exterior refleja lo que quiero ver. Esta mujer dice que no es más que mis propias ilusiones lo que impide que experimente la paz, la dicha y el amor. Así que, aunque sospecho que está loca de atar, hoy voy a dedicarme a buscar coches de color marfil. Mañana iré en busca de mariposas.

a. Número de automóviles de color marfil observados:

b. Número de mariposas observadas:

Notas de investigación: _____

Los milagros no suceden en contradicción con la naturaleza, sino solo en contradicción con lo que se conoce en la naturaleza.
—SAN AGUSTÍN, FILÓSOFO Y TEÓLOGO LATINO

EXPERIMENTO # 3

PRINCIPIO DE BETO EINSTEIN:

Tú también eres un campo de energía

Lo tienes justo en la punta de tus dedos, nena.
Eso es lo que tienes que entender: todo está justo
en la punta de tus dedos.
—RAY CHARLES, CANTANTE Y PIANISTA ESTADOUNIDENSE

La premisa

No quiero aburrirte con todo un libro de física cuántica. He leído docenas de ellos y créeme, no son cosa agradable. Pero hay un par de rumores por ahí que deben eliminarse antes de proseguir.

En primer lugar, la persona que crees que eres, no es quien eres en realidad.

Crees que tienes un periodo limitado de vida —algo como 70 u 80 años— y además también te arrugarás, te dará reumatismo, te dará un patatús y *¡pum!*, se acabó. Pero eso no es más real que el sueño que tuviste anoche acerca de esa rubia alta.

Tu cuerpo es un impostor, una diminuta fracción de quien eres en realidad. Noventa y nueve por ciento de lo que eres es invisible e intocable. Este cuerpo que pienso que es Pam Grout —esa mujer delgada de 1.78 metros de estatura y que siempre ha tenido problemas con el acné— es solo un ápice de lo que soy en realidad, y no es más real de lo que soy en esas fotos de cuando tenía dos años y llevo un vergonzoso gorrito rosa.

No te sientas mal si has caído en la trampa de que tú, tu cuerpo y el mundo que te rodea no son otra cosa que materia. No es fácil estar al borde de una revolución. Estas nuevas ideas, que al fin los científicos empiezan a tomar en serio, desafían todo lo que creemos sobre cómo funciona el mundo y cómo nos definimos a nosotros mismos.

Toda la verdad y nada más que la verdad

Es más probable que todo lo que sabes
sobre el universo y las leyes que lo gobiernan
sea 99.99 por ciento incorrecto.
—Doctor Fred Alan Wolf, físico cuántico estadounidense

Lo que descubrió Einstein y lo que significa su famosa ecuación $E=mc^2$ es que la masa y la energía son básicamente dos formas de la misma cosa. La energía es materia liberada y la materia es energía que espera liberarse.

Existe una cantidad gigantesca de energía —una cantidad ridículamente enorme— atrapada en cada ser viviente. Si suponemos que eres un ser humano de tamaño promedio, contienes no menos de 7 por 10 elevado al 18 (7×10^{18}) joules de energía potencial. Quizás esto no represente gran cosa para ti en este momento, pero en beneficio de la discusión hagamos de cuenta que sí tiene significado. Si tuvieras un poco de malicia y supieras cómo liberar esta energía, podrías convertirte en un dispositivo explosivo con una fuerza equivalente a 30 bombas grandes de hidrógeno.

En otras palabras, el mundo material no es otra cosa que patrones densos de energía. Los científicos colocaron gran cantidad de partículas subatómicas en un acelerador de partículas, las hicieron chocar unas con otras y finalmente descubrieron que no existe una partícula en el origen. Es tan solo energía pura e ilimitada, que vibra a tal velocidad que desafía la medición y la observación. Así que, a pesar de la apariencia que tienes a simple vista, eres energía.

De hecho, no existe nada en el mundo que sea sólido. Ni tú, ni este libro, ni la silla en que estás sentado. Si disgregas todas las cosas sólidas hasta sus componentes más pequeños, encontrarás partículas en constante movimiento y espacio vacío. Solamente parece sólido porque la energía vibra a una velocidad que es apenas un poco más lenta

que la velocidad de la luz.

Eso es la energía: partículas que vibran. Eso significa que en realidad tú, este libro y la silla están vibrando.

La energía es un asunto bastante nebuloso. No puedes verla, rascarla o sacarla a cenar. Pero sí puedes influir en cómo fluye a través de ti (en realidad lo haces todos los días). Y en vista de que es la piedra angular de todo lo que existe en el universo, es algo que tiene gran poder.

Intenta el siguiente experimento que aprendí de Donna Eden, la pionera en el tema de la energía.

1. Junta las palmas de tus manos una frente a otra, como si estuvieras a punto de aplaudir, pero déjalas separadas a una distancia de 8 centímetros antes de que se toquen.

2. Ahora gira las muñecas de modo que tus brazos formen una X. Las muñecas deberían formar la parte central de la X y seguir separadas a una distancia de ocho centímetros.

3. Enfoca tu atención en el espacio entre tus muñecas. Debido a que las muñecas contienen varios centros energéticos, las energías se conectarán y es muy probable que percibas cierta sensación en el área entre ellas.

4. Intenta acercar tus muñecas un par de centímetros y luego aléjalas un poco y así sucesivamente.

¿Ves? ¿Qué te dije? Eres energía. En cada instante moldeas y das forma a esta energía a través de tu conciencia. Lo haces con cada uno de tus pensamientos, con cada intención y con cada acción. Tus sentimientos: lo que piensas, crees y valoras, y la forma como vives tu vida, afectan cómo fluye la energía a través de ti. Para decirlo en términos sencillos, esto afecta la manera en que vibras.

Y tus vibraciones afectan lo que atraes de ese campo de energía entrelazada, equilibrada entre sí y en constante movimiento, que es donde tú te mueves. Extraes de ese campo y llevas a tu mundo cualquier cosa que esté vibrando a la misma frecuencia o longitud de onda.

Sin embargo, si tienes miedo, estás lleno de sentimientos de culpa y estás convencido

de que hay un terrorista en cada esquina, estás enviando vibraciones de baja frecuencia que atraerán cosas feas a tu vida.

Siempre atraemos cosas que vibran a la par de nosotros. Somos los iniciadores de esas vibraciones y, por ende, nos volvemos los *imanes* o la causa.

Funciona igual que con un diapasón. Si haces vibrar un diapasón en una habitación llena de diapasones que están calibrados a diferentes tonos, solamente vibrarán aquellos que están calibrados con la misma frecuencia; y emitirán esas vibraciones hasta el infinito. Las fuerzas similares se atraen y eso es una regla clásica de la física.

No hay un «tú» y un «ellos»

Cualquiera que no se asombre con la física,
no la ha entendido.
—NIELS BOHR, FÍSICO DANÉS

Como si todo esto no fuera suficientemente extraño para ti, voy a añadir un detallito adicional. Todo lo que existe en el mundo físico como lo conocemos, está conectado con todo lo demás en el mundo físico. Estás unido y participas dentro de un campo energético universal que subyace en todo. *El campo*, como dijo el querido Beto Einstein, *es la única realidad*.

Las cosas parecen ser independientes porque vibran a diferentes longitudes de onda, al igual que una nota en do vibra a una longitud de onda diferente que un si bemol. Cada una de estas vibraciones crea un filamento en el campo electromagnético, que a su vez indica a la energía hacia dónde dirigirse y qué debe hacer.

El campo de energía pulsante es el motor central de tu ser y de tu conciencia. ¿Dónde está ese campo? No existe un solo sitio donde *no* esté. Todo en el universo está unido al campo de energía: todas las formas de vida, sean cebras africanas, las liliáceas de tu jardín o esos icebergs que están descongelándose. Tu inteligencia, tu creatividad y tu imaginación interactúan con este campo energético magnífico y complejo.

Es posible que parezcamos cuerpos independientes con ideas autónomas, pero todos somos solamente un enorme y único campo de conciencia vibrante y pulsante.

Evidencia anecdótica

Lo que te mete en problemas no es lo que no sabes, sino lo que sabes a ciencia

cierta que no es así.
—MARK TWAIN, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Edwene Gaines es una de mis ministras favoritas en Unity. Es divertida, sabia y conoce cómo funcionan los principios espirituales. Viaja por todo Estados Unidos impartiendo seminarios sobre prosperidad en los que enseña a la gente a tener vidas más abundantes y centradas en Dios.

Pero como el resto de nosotros, Edwene tuvo que aprender al tanteo sobre los principios espirituales. Cuenta una graciosa historia sobre su *primera gran demostración*. Según los unitistas (es decir, los fieles de las iglesia Unity), una *demostración* es —más o menos— cuando obtienes de la nada algo que querías o necesitabas.

En la época en que Edwene obtuvo su primera demostración, su acercamiento a los principios espirituales era relativamente nuevo. Estaba en una situación económica que amablemente podríamos llamar modesta, y según ella misma dice: *No tenía ni dos centavos que se hicieran compañía*.

Pero su maestra espiritual le contó este extraño rumor de que no solo contaba con el afecto de Dios, sino que también Él deseaba que abriera las puertas del cielo y extrajera de ahí sus bendiciones, si simplemente aprendía la manera de dirigir su energía. Pero primero debía saber qué era lo que deseaba y cuándo quería tenerlo.

Eso era fácil. En un lapso de 15 minutos, Edwene llenó toda una hoja de bloc tamaño oficio con todos sus deseos: nuevos zapatos verdes, una pareja, un nuevo automóvil y así sucesivamente.

Decidió que también quería una semana de vacaciones en la ciudad de México. Nunca había visitado ese lugar, pero se imaginaba que sería un muy buen sitio para practicar su español. Además, siempre había querido ver la Pirámide del Sol, la Pirámide de la Luna y las pinturas de Diego Rivera.

Edwene no tenía ningún dinero para el viaje, así que poner ese deseo por escrito era, según sus propias palabras, «una pequeña broma». Pero pensó: *¡Qué más da!* Incluso fue a una agencia de viajes, vio los folletos e hizo una reservación tentativa, tres meses por adelantado de la fecha que, según decidió, le convendría para viajar.

—Me imaginé que lo peor que sucedería era tener que pasar la vergüenza frente al agente de viajes cuando no pudiera pagar —explicó Edwene.

—Eso se debe a que no te sientes como una persona rica —le indicó su maestra—. No estás vibrando como una persona rica.

—Me parece muy bien, pero eso te lo podría haber dicho yo misma —replicó Edwene—. ¿No has visto últimamente mi estado de cuenta de cheques? Tengo dificultades para pagar la cuenta de la luz.

—Por esa razón es que debes salir y hacer algo que te haga sentir rica —insistió su maestra.

Edwene decidió que su mayor reto sería el supermercado.

—Yo era una de esas personas que compraba el mínimo indispensable: frijoles, pan de maíz, harina; las cosas básicas —nos cuenta ella misma—. No me atrevía a despilfarrar en cualquiera de esas cosas finas. Nada del tipo de cosas como los baños de burbujas. Tenía que cuidar el presupuesto.

Así que en la siguiente ocasión que fue al supermercado, decidió pasearse por el área gourmet, tan solo para dar un vistazo.

Notó un frasco de aceitunas rellenas de almendras, le echó una mirada y supo que eso era lo que comía la gente rica. Así que lo compró, llevó sus víveres a casa y llamó a su amiga Lana.

—Lana, voy a visitarte. Nos vamos a sentar junto a tu piscina y sacaremos tus nuevas copas de cristal y beberemos esa botella de vino que acabas de comprar. Y nos comeremos unas aceitunas en las que despilfarré mi dinero, y haremos de cuenta que estamos en unas exóticas vacaciones en la ciudad de México.

—¿Perdón? ¿Qué dijiste? —respondió Lana.

Finalmente acordó seguirle la corriente. Por supuesto, al poco tiempo estaban sentadas junto a la piscina de Lana, bebiendo vino, comiendo aceitunas, riendo y fingiendo que estaban de vacaciones en la ciudad de México.

—Muy bien, querida, ¿cuál pirámide te gustaría visitar mañana? —preguntaba Edwene—. ¿O quizá preferirías ir a la playa?

Y luego Lana respondía:

—Hagamos las dos cosas y después podríamos caminar por el mercado y oír a los mariachis.

Se divirtieron tanto que Lana decidió que también quería ir a la ciudad de México. Al día siguiente se dirigió a la misma agencia de viajes e hizo su reservación.

Luego de una semana, la mamá de Lana le llamó y dijo:

—¿Adivina qué? Me gustaría pagarte el boleto a la ciudad de México.

Ahora Edwene bromea diciendo: *Y* yo *era la que estaba haciendo las afirmaciones*.

Luego de unas semanas, el agente de viajes llamó a Edwene y le informó que a menos que acudiera ese mismo día a pagar los boletos, los perdería.

—Muy bien, ahí estaré —respondió Edwene al agente, aunque se sintió un poco como la cerillera del cuento. Subió a su automóvil y decidió que había llegado la hora de tener una conversación seria con Dios.

—Dios —le dijo—, he hecho todo lo que sé. Hice mi lista. Hice mis afirmaciones. He actuado como si fuera rica. Entonces creo que el resto depende de ti. Y, querido Dios, en vista de que el agente de viajes ha estado llamando, seguiré con mis planes e iré ahí, y es mejor que el dinero esté listo.

De camino a la agencia de viajes, tuvo la corazonada de detenerse en casa de su madre.

—Me conozco suficiente a mí misma como para saber que lo más probable es que

estuviera pensando que si le contaba a mi mamá acerca de que la mamá de Lana pagaría su boleto, tal vez accedería a pagar el mío —admite Edwene.

Fue a casa de su mamá, actuó con la mayor dulzura posible y le contó a su madre sobre las vacaciones que habían planeado ella y Lana. Terminó su historia, fijó la mirada en su mamá y dijo:

—Y, ¿qué crees?, la mamá de Lana incluso estuvo de acuerdo en pagarle el boleto. ¿No es fantástico?

—Sí, *qué* fantástico —respondió la mamá de Edwene—. ¿Y tú qué piensas hacer?

Desalentada, Edwene concluyó su visita y comenzó a dirigirse a la puerta, su madre le preguntó si sería tan amable de salir a recoger el correo.

La casa de su madre tiene un largo estacionamiento, así que Edwene caminó hasta el buzón pateando piedras y maldiciendo en voz baja. De regreso, decidió echar una ojeada al correo y se percató de una carta que iba dirigida a ella.

—Quiero que tomes en cuenta que no había vivido en casa de mi mamá desde hacía 15 años, y en todo ese tiempo no había recibido ninguna carta enviada a esa dirección —comenta.

Sin tener idea de quién mandaba la misiva, Edwene abrió el sobre. Y ¡oh, sorpresa!, era de una vieja compañera de cuarto que se había casado en el transcurso de los 15 años que habían pasado desde que vivieron juntas. En esa época ambas eran jóvenes, pobres, y se vieron obligadas a decorar su departamento con muebles que Edwene denomina «estilo rococó de mercado de pulgas».

No habían pasado tres meses de que se mudaron juntas, cuando Edwene obtuvo un empleo dando clases en otro país y entonces dejó atrás a su compañera de cuarto, el departamento y los muebles usados.

Esto es lo que decía la carta:

Querida Edwene:

El otro día estaba buscando en el directorio telefónico de Houston y encontré la dirección de tus papás. Quería decirte que me casé y me mudé a una nueva casa con mi marido. La equipamos con muebles nuevos, así que vendí todo el mobiliario que compramos hace quince años. No lo vas a creer pero resulta ser que algunos de esos muebles eran bastante valiosos. No me sentí bien de quedarme con todo el dinero, porque ambas nos esforzamos tanto en amueblar el lugar. Así que incluyo aquí un cheque por la mitad del dinero.

—¿Y sabes qué? —dice Edwene—, era exactamente la cantidad que necesitaba para

pagar mi boleto y me sobraban 100 dólares para gastar.

Edwene también añade un gracioso epílogo a su historia. Como es de suponer, ella y Lana pasaron unas maravillosas vacaciones en la ciudad de México. Fueron de compras, descansaron junto a la alberca, visitaron las pirámides y se pasearon por los mercados.

—Y a todos los lugares que fuimos, a Lana le regalaban flores —cuenta Edwene—. Caminábamos por el mercado y los mariachis dejaron de tocar y le regalaron una gardenia. Un día, mientras íbamos en un autobús, un tipo se subió y le dio una rosa y luego se bajó. Una noche, mientras cenábamos, nos llevaron una enorme caja a nuestra mesa. Lana la abrió y era una docena de orquídeas.

»Para ese momento me empezaba a sentir desplazada, así que le dije a Dios: *Oye, amigo, necesito una señal para saber que también me amas* —comenta Edwene.

No habían pasado 15 minutos cuando el mesero les llevó el entremés.

—Y es que Dios tiene muy buen sentido del humor —nos cuenta Edwene entre risas —. ¿Sabes que llevó el mesero? Aceitunas rellenas de almendras.

El método

La comunidad científica occidental, y de hecho todos nosotros, estamos ante una difícil coyuntura, porque para mantener nuestro modo de ser actual, debemos ignorar una enorme cantidad de información.

—CLEVE BACKSTER, INVESTIGADOR BOTÁNICO
Y EXAGENTE DE LA CIA

Aunque este principio es una de las piedras angulares espirituales (recuerda que *espiritual* solo significa lo contrario de *material*), en realidad fue el primero en salir a la luz, pero no en la iglesia, sino en el laboratorio de física. Sí, fue un científico quien descubrió que, a pesar de parecer lo contrario, los seres humanos no están hechos de materia, sino de ondas de energía en constante movimiento.

En este experimento probarás que tus pensamientos y sentimientos también crean ondas de energía. Esto es lo que harás: consigue dos perchas (ganchos) de ropa hechas de alambre, que son muy fáciles de obtener en cualquier armario. Desata el cuello de cada percha hasta obtener dos alambres rectos. Estas son tus «varitas Einstein». O más bien lo *serán* cuando les des forma de L, con alrededor de 30 centímetros de largo en la parte principal y 13 centímetros en el mango. Corta por la mitad un popote de plástico (puedes conseguirlo gratis en cualquier restaurante), desliza dentro de las dos mitades de popote los mangos que acabas de formar doblando los alambres (esto hará que tus mangos giren con facilidad) y dobla el extremo inferior del alambre para sostener el

popote en su sitio.

Ahora finge que eres el comisario Matt Dillon de *La ley del revólver* y llevas dos pistolas, una en cada mano, y sostén las varitas a la altura de tu pecho, a una distancia aproximada de 25 centímetros de tu cuerpo. Al principio se sacudirán por todas partes (como ya te dije, eres un flujo continuo de energía), así que dales unos momentos para que se asienten. Una vez que dejen de sacudirse, estás listo para comenzar el experimento.

Con la mirada fija hacia el frente, recuerda de manera vívida algún suceso desagradable de tu pasado. Dependiendo de la intensidad de tu emoción, las varitas permanecerán rectas (intensidad leve) o se dirigirán hacia adentro y las puntas se tocarán. Las varitas están siguiendo las bandas electromagnéticas alrededor de tu cuerpo, que se han contraído como resultado de la frecuencia negativa que generan tus pensamientos y emociones desagradables.

Ahora haz que tus frecuencias viren en sentido positivo pensando algo que te provoque sentimientos de amor o dicha. Entonces las varitas se abrirán hacia afuera, a medida que tu campo energético se expande hacia tu flujo de energía positiva.

Muy bien, ahora mantén la vista fija al frente, pero enfoca tu atención en un objeto que esté a tu extremo derecho o izquierdo, y observa cómo las varitas siguen tus pensamientos. Mientras más practiques esto, más hábil te volverás en sentir el cambio de vibraciones cuando vayas de una frecuencia a otra.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: De Beto Einstein.

Teoría: Eres un campo de energía en un campo de energía incluso más grande.

Pregunta: ¿Podría ser cierto que yo esté hecho de energía?

Hipótesis: Si soy energía, puedo dirigir la energía.

Tiempo requerido: Dos horas de experimentación.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: ¡Bravo! Nada más con mis poderosos pensamientos y energía puedo hacer que estas varitas bailen *rock and roll*. Solo imagina qué otra magia podré hacer. Como dijo alguna vez un famoso presidente: *¡Arriba y adelante!*

Notas de investigación: _____

Ser un verdadero explorador en la ciencia —seguir la dirección que marca la indagación científica pura y libre de prejuicios— implica no temer la posibilidad de formular lo impensable y de probar que amigos, colegas y paradigmas científicos están equivocados.
—LYNNE MCTAGGART, AUTORA DE *EL CAMPO*

EXPERIMENTO # 4

PRINCIPIO DEL ABRACADABRA:

Aquello en lo que enfocas tu atención se expande

Puedo manipular las influencias externas en mi vida con la misma certeza que puedo lograr que un bebé llore si le hago muecas.
—AUGUSTEN BURROUGHS, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

La premisa

Cuando escuché por primera vez que mis pensamientos podían traer bienes materiales a mi vida, hice lo que haría cualquier individuo inteligente y pensante: me burlé de ello. Pero decidí darle una oportunidad. ¿Qué daño podía hacer si llevara a cabo un experimento secreto?

Andrea, quien era mi maestra, me dijo que escribiera tres cosas que deseara. Eso era todo. No tenía que producirlas de la nada. No tenía que elaborar un presupuesto. Tan solo tenía que hacer una lista. ¡Qué más da! *Quiero una bicicleta, una computadora y*

un piano.

En el transcurso de las dos semanas siguientes me convertí en la feliz poseedora de una hermosa bicicleta roja de montaña y de una PC Junior de IBM. El piano tomó un poco más de tiempo. Pero hace unos años, mi amiga Wendy se estaba mudando a Maryland y me llamó para decirme que, si iba por él, podía tener su bello piano Kimball de madera de cerezo. Mi hija, a quien obligué a tomar clases de piano, me ha estado maldiciendo desde entonces.

Sí, este es el capítulo que estabas esperando: el capítulo que trata sobre cómo manifestar las cosas materiales. Es el principio espiritual que atrae a los posibles creyentes como Megan Fox atrae a los chicos de 15 años.

Déjame adivinar. En algún momento de tu vida leíste *Piense y hágase rico, La magia de creer, El poder del pensamiento positivo* o alguna combinación de ellos. Por anticuados y excéntricos que puedan ser estos libros, hay una razón por la que siguen publicándose. Hablan de una verdad universal: *Si sabes qué quieres, puedes tenerlo*.

Mi amigo Chris —bueno, en realidad la mayoría de mis amigos— cree que este principio se relaciona con la magia, con algún embrujo misterioso que quizá le funcione a algunas personas pero no a otras. Pero no es más complicado que ir de Biloxi, Mississippi, a Nueva Orleáns, una vez que tienes en tus manos el mapa correcto. Digamos que Biloxi es donde estás en este momento, tienes un Escort del 94 que se está cayendo a pedazos, un trabajo que no soportas y un montón de fines de semana dedicados a ver DVDS tú sola. Nueva Orleáns, que es donde realmente quieres estar, es como un Jaguar último modelo, un trabajo con un gran salario en el que se utilicen y aprecien tus mayores fortalezas, y fines de semana viendo películas con un sorprendente y sensual individuo del sexo opuesto.

Entonces, ¿cómo puedes llegar ahí? Empiezas a enfocarte en Nueva Orleáns. Te olvidas de la existencia de Biloxi y de tu aporreado Escort del 94. Recuerdas en todo momento que te estás dirigiendo hacia Nueva Orleáns o estás regresando a Biloxi. Cada pensamiento es un paso en una u otra dirección. Los pensamientos que te regresan a Biloxi son: *Los buenos trabajos y las parejas sensuales no están disponibles*; o la idea incluso más popular: *Los buenos empleos y las parejas sensuales están disponibles, pero no para gente como yo*.

Los pensamientos que te acercan a Nueva Orleáns van más o menos así: *Ese nuevo empleo va a ser tan maravilloso* y *¿Qué tal?, esta persona sentada a mi lado en mi sofá está súper bien.* Mientras más energía y emoción le asignes, más rápido llegarás ahí.

Algunas personas se emocionan, dan unos pasos hacia sus deseos, les da un ataque de pánico y se regresan a Biloxi. Otras salen de los límites de la ciudad, caminan un rato, toman un descanso para mirar los alrededores y luego se sienten decepcionadas y molestas porque no parecen haber llegado a Nueva Orleáns.

Por supuesto que no parece Nueva Orleáns. Aún no has llegado. Sigues en la campiña de los alrededores de Biloxi, que es una zona que tendrás que recorrer para

llegar a Nueva Orleáns. Pero ya saliste de Biloxi. Felicítate y sigue enfocando tu atención. Sin importar lo que hagas, no dejes de caminar. La única manera de llegar a esa dulce línea de meta y brindar con el champaña del triunfo para celebrar tu llegada, es mantener tu nariz apuntada hacia esa dirección. No das media vuelta y ves hacia atrás. Biloxi es el pasado. Permanece enfocado en… ¿ya mencioné Nueva Orleáns?

Al principio te sentirás maravillado de esta nueva aventura heroica. Te asombrará lo fácil que es permanecer enfocado en la hermosa ciudad de Nueva Orleáns. Reirás y saltarás y disfrutarás de la vida. Pero inevitablemente surgirán distracciones amenazantes. Tus pensamientos empezarán a sentir dolor por el esfuerzo, se aburrirán con la nueva rutina y desearán regresar a Biloxi; ya sabes, tan solo para una visita breve, para una tacita de té. Empezarás a pasar cada vez menos tiempo en Nueva Orleáns y más en *el porqué* de toda esta aventura inútil. Quizá deberías sepultarlo antes de que tenga la edad suficiente como para acordarse de dónde vives.

Pero no lo hagas. Sigue caminando y enfocándote en Nueva Orleáns.

A riesgo de parecer obsesivo-compulsiva, quiero dejar en claro que el ejemplo de Biloxi-Nueva Orleáns es tan solo una metáfora. Y lo último que quisiera es ofender a Biloxi, que es una ciudad realmente interesante con el recién inaugurado Museo de Arte de Ohr-O'Keefe que diseñó Frank Gehry. Lo principal que debes recordar es que esto no implica ningún esfuerzo físico real. Se trata de entrenar tu mente, esa haragana incorregible.

Sé que parece como si estuvieras haciendo castillos en el aire, pero lo he visto suceder una y otra vez. Llegar a Nueva Orleáns no requiere ningún don específico. Solo se necesita la disposición a seguir caminando y enfocar tu atención, energía y conciencia activa.

Siempre me viene a la mente la imagen de un mago que saca un pañuelo a través de un hoyo. Si tan solo tomas un pequeño extremo, podrás sacarlo por completo. Eso es lo único que se requiere: un diminuto extremo. Decide qué es lo que quieres y mantén tu enfoque en ello, hasta que lo hayas extraído por completo.

¿Qué cosas puedes lograr que se manifiesten? Casi cualquiera que hayas visto, oído o experimentado. Básicamente el mundo es un catálogo para hacer pedidos por correo. Si lo has visto o incluso si lo puedes imaginar, simplemente toma un extremo de ese pañuelo y empieza a caminar.

Quizá debería ser más específica. El «Nuevo Orleáns» de mi amigo Don era una guitarra Martin. El menor precio de una guitarra Martin es de 1 100 dólares, y aunque Don no tenía el efectivo disponible, formuló la intención de poseer una de esas guitarras. No hizo nada en absoluto, tan solo siguió creyendo (al enfocarse en esa guitarra) que algún día y de algún modo la tendría.

Casi un año después recibió un mensaje de su madre: *Tu papá acaba de conseguir una vieja guitarra en una venta de garaje y le costó cinco dólares. Podría servir de juguete para Daisy*.

Pues bien, ese viejo juguete para Daisy, la hija de Don, era una guitarra Martin número 000-28 de 1943 —una entre solo 100 fabricadas— igual a la que toca Eric Clapton y que cuesta cerca de 20 000 dólares. Parece que Daisy tendrá que esperar hasta que herede la guitarra cuando Don se la deje en su testamento.

Quisiera llamarle a esto el principio de la Estatua de la Libertad. Aunque este principio es el faro que representa todo lo que la gente cree desear —vacaciones en Jamaica, una enorme casa en Malibú—, en realidad está hasta abajo en la jerarquía de necesidades de Maslow. Es quizás el primer o segundo peldaño. Por supuesto que debes dominar este principio para quitar tu mente de las preocupaciones materiales y puedas conocer la verdad sobre quién eres, pero nada de todas estas «cosas» es lo que tú quieres *en realidad*. No realmente.

Jesús nunca hubiera podido regresar a Lázaro de la muerte y multiplicado todos esos panes y peces si su preocupación hubiese sido tener una residencia en la playa. Dicho esto, no quiero hacerte sentir culpable por querer una enorme casa en Malibú. No hay nada de malo en desear una enorme casa en Malibú. O cualquier otra cosa que quieras. No te sientas culpable. Deséalo. Dirígete hacia ello con todo tu corazón y todas tus fuerzas. Sabes que existen peldaños más elevados y que la mayoría de la gente acumula cosas materiales debido a que tiene miedo. Y también sabes que, después de todo, el miedo es algo de lo que intentamos alejarnos.

Pon tus cosas en orden (o qué es la coherencia)

El gran espíritu está en todas partes. No es necesario hablarle en voz alta. Escucha todo lo que está en nuestra mente y en nuestro corazón.
—ALCE NEGRO, CURANDERO DE LA TRIBU LAKOTA

La mayoría de la gente cree que puede incitar el cambio solamente dirigiéndose a Dios y pidiendo ayuda a gritos. Pero en vista de que ahora sabemos que Dios es el campo de energía que cubre todo el universo, también sabemos que *todo* pensamiento incita el cambio. Cada vez que pensamos algo, aunque sea en silencio, como «Esa falda la hace parecerse a John Travolta en *Hairspray*» o «Me haré el harakiri si no me dan el aumento», influimos en el campo de potencialidades infinitas. Creo que es probable que deba repetirte que *todos y cada uno de tus pensamientos afectan el CP*.

La única razón por la cual no convertimos el agua en vino o curamos el cáncer con un toque de nuestra mano es porque nuestros pensamientos están dispersos por todas partes. En lugar de ser un diapasón único, constante y bien dirigido, nuestros pensamientos se parecen más a una banda de jovencitos que están aprendiendo a tocar la

trompeta.

Por un lado oramos para que las cosas salgan bien, pero por el otro nos preocupamos de que no sea así. Al mismo tiempo que imaginamos un resultado positivo, en secreto pensamos que el optimismo es un montón de tonterías. Queremos comprometernos en una relación con fulano o mengano, ¿pero qué pasa si nos abandona? Queremos ganar dinero, ¿pero qué hay con eso de que la Biblia dice algo sobre camellos, gente rica y el ojo de una aguja?

La fuerza rebota literalmente contra las paredes. *Ve para allá. No, espera; mejor ve para ese otro lado.* Está chocando por todas partes como una luciérnaga dentro de un frasco. Se disipa porque no tenemos claro qué deseamos realmente. No se debe a que el campo de potencialidad no esté respondiendo a nuestras oraciones. Es solo que estamos *rezando* por demasiadas cosas.

Cuando te das cuenta de que la persona promedio tiene aproximadamente 60 000 pensamientos al día, llegas a la conclusión de que en tu vida estás *rogando* por muchas más cosas que tan solo ese pensamiento de «Por favor, Dios, que no me pongan una multa», que dijiste cuando te percataste de que habías pasado un semáforo en rojo.

Claro, pediste tener paz mental, pero también ocupaste 1 200 pensamientos dirigidos a tu obsesión sobre ese maldito compañero de trabajo que te robó tu idea para el sitio web. Sí, te hiciste a la intención de *pensar como rico y volverte rico*, pero también dedicaste 500 pensamientos a preocuparte porque no has podido pagar la mensualidad del auto. Cuando entiendes realmente lo que significa orar, es más fácil entender por qué esa única petición que le haces a Dios no siempre funciona.

La única razón por la que Jesús pudo caminar sobre las aguas fue porque el 100 por ciento de sus pensamientos (oraciones) se dirigía a creer que era capaz de hacerlo. Tuvo que sobreponerse al sistema de pensamiento del mundo que afirma: *Solo un idiota sería tan estúpido como para bajarse de la barca*. No había una sola duda, ni un solo pensamiento (oración) en su conciencia en el que no creyera plenamente.

Tu mente es muy poderosa, sin importar el poco respeto que tengas por ese privilegio y sin importar qué tan inútil te sientas. Cada uno de tus pensamientos produce formas a un cierto nivel. Tan solo porque esos pensamientos sean un desastre (y créeme, si eres un ser humano, cuando menos algunos de tus pensamientos serán un desastre), no quiere decir que sean débiles o ineficaces. Quizá sus efectos sean débiles e ineficaces para llevarte a donde quieres, pero nunca son débiles e ineficaces en sí mismos.

Primera ley de la oración de Newton

Al elegir tus pensamientos, y seleccionar las corrientes emocionales que quieres liberar y reforzar, determinas los efectos que tendrás sobre los demás y

la naturaleza de las experiencias en tu vida.
—GARY ZUKAV, AUTOR DE *EL ASIENTO DEL ALMA*

Cuando lanzas una pelota de tenis al aire, puedes estar seguro de que caerá. Claro está que puede caer en las petunias del vecino o en el techo del 7-Eleven, y necesitarás una escalera para recuperarla, pero te garantizo que caerá.

La intención es como esa pelota de tenis. Regresa del modo en que la enviaste. Como dijo Newton en su famosa tercera ley del movimiento: para cada acción existe una reacción igual y contraria. Lo que envías al exterior, aquello por lo que *rezas*… se te regresará en la misma medida. Si envías pensamientos de temor, obtendrás cosas que te provocarán miedo. Si mientes, se te mentirá. Si criticas, recibirás críticas. Pero si envías amor, obtendrás de regreso un enorme y abundante amor. Si envías bendiciones, a tu vez recibirás bendiciones.

Si quieres saber qué es lo que estás pidiendo en tus oraciones, da una mirada a tu vida. Ahí verás tus pensamientos más profundos, los verdaderos deseos de tu corazón, las oraciones que nadie más que tú conoce.

Una amiga mía tiene miedo a las arañas. Le solía preocupar la posibilidad de que una mañana metería la mano en el cajón de los cosméticos y, en lugar de tomar un lápiz labial, sacaría una gigantesca araña. Durante meses, este pensamiento infundado pasaba por su mente cada mañana, hasta que… ¿adivinas? Metió la mano en el cajón de los cosméticos y sacó una tarántula enorme, gorda y peluda.

Dicho de otro modo, el pensamiento es creativo. Los pensamientos que mantienes en tu mente, tanto de manera consciente como inconsciente, crean lo que ves en tu vida. Cada pensamiento tiene una determinada vibración. Regresa como un búmeran según su tono, intensidad y profundidad de sentimiento. Tus pensamientos se vuelven realidad en tu vida de acuerdo con su constancia, intensidad y potencia.

Lánzate al corral de «Yo estoy bien, tú estas bien», (o cómo funciona tu mente)

Mi interior está abarrotado.
—PRADEEP VENUGOPAL, BLOGUERO DE INDIA

Tu mente está ocupada en un continuo debate entre partes diferentes y conflictivas de ti mismo. Estas intenciones que, por decirlo así, están escindidas, ponen en movimiento toda serie de dinámicas. Digamos que tienes la intención consciente de comprar una

nueva casa. Al mismo tiempo que pones en movimiento esa intención, de manera simultánea envías un temor inconsciente pero de la misma potencia, acerca de que tendrás que pagar una hipoteca más alta. Empiezas a inquietarte por las tasas de interés y por el contrato que tenías con los exterminadores de termitas y que dejaste expirar, lo cual envía más intenciones inconscientes al CP. Si estas intenciones inconscientes de temor son más fuertes que las intenciones conscientes de deseo… ¿adivina cuáles ganan?

La dinámica de las intenciones contrarias puede provocar confusión y duda. A medida que te abres a nuevas percepciones y deseos, y simultáneamente experimentas temor y angustia, originas una lucha.

Si esto prosigue, empiezas a dudar si siquiera funcione el hecho de formular intenciones, o cuando menos concluyes que eso no funciona *para ti*. Te desanimas y empiezas a creer que la vida y las circunstancias son más poderosas que tú.

Créeme, no lo son. Ni un poco. Lo que sucede es que tus intenciones están creando turbulencia en el campo de potencialidad.

Tus pensamientos son sumamente poderosos, pero el CP no responde solo a tus ruegos. Déjame repetirlo: responde a *todo* pensamiento, consciente e inconsciente, donde ambos bandos batallan en lados contrarios. Estos son cuatro de los campos de batalla más comunes:

1. **La rutina.** Los seres humanos tenemos esta molesta tendencia a caer en patrones habituales. ¿Recuerdas esos 60 000 pensamientos que mencioné antes? Pues bien, excepto 1 000 de ellos, los demás son los mismos pensamientos que tuviste ayer. Los científicos afirman que 98 por ciento de nuestros 60 000 pensamientos son repeticiones del día anterior.

   Mi vecino tiene una cerca invisible para perros. No puedes verla, pero si su pequeño terrier Jack Russell se atreve a pasarla, recibe un choque eléctrico doloroso. Todos somos como ese pequeño Jack Russell y estamos atrapados detrás de nuestras cercas invisibles.

   En lugar de usar nuestros pensamientos para idear nuevas cosas, para pedir la respuesta a los grandes misterios de la vida, los desperdiciamos en cosas triviales, insignificantes y completamente banales. Tan solo mira la portada de cualquier revista femenina:

CÓMO BAJAR CENTÍMETROS MÁS RÁPIDO

ESTRATEGIAS DE ÚLTIMA HORA PARA OBTENER UNA APARIENCIA GLAMOROSA PARA ESTAS VACACIONES

¿Qué no tenemos nada mejor en qué pensar?

Si los siete millones de lectores de cualquier revista femenina comenzaran a preguntarse cosas como: *¿Qué puedo hacer para mejorar mi propia alma?* O, *¿cómo puedo lograr que el mundo sea más amoroso?*, los grandes problemas que tanto tememos se resolverían en un año. ¡Siete millones de personas concentradas en temas como estos representan una fuerza imparable!

2. **El texto del publicista.** Los anunciantes estadounidenses gastan más de 400 mil millones de dólares al año intentando convencerte de que, sin sus productos, eres un absoluto y total perdedor. El único propósito que tiene el señuelo del anuncio comercial es hacerte sentir insatisfecho con lo que tienes y con la persona que eres. El estadounidense promedio ve entre 1 500 y 3 000 comerciales por día. Incluso quienes no ven televisión reciben invitaciones constantes a «consumir». Se han colocado anuncios en todo tipo de cosas, desde monitores de cajeros automáticos, pasando por bolsas para tintorería, hasta etiquetas adhesivas en las frutas de los supermercados.

   En mi opinión, los anuncios comerciales más peligrosos son aquellos relativos a los nuevos medicamentos, porque enseñan a la gente a sentirse enferma. Los publicistas de Madison Avenue han hecho un trabajo espectacular entrenándonos a utilizar desodorante, enjuague bucal y pizzas Domino al dos por uno. Ahora abren nuevas rutas al entrenarnos para estar enfermos. Steven Pressfield, el exitoso autor de *La leyenda de Bagger Vance* y otros libros, dice que su exjefe en una agencia de publicidad le indicó que «inventara una enfermedad», porque «entonces podemos tener grandes ventas con su remedio».

3. **En la cabeza de los demás.** Como las ondas de radio que vuelan por toda la atmósfera, los pensamientos de otras personas te bombardean constantemente. Detectas de manera inconsciente los pensamientos de tu familia, tu cultura y tu religión, aunque no la practiques en forma activa.

   Una vez conocí a un tipo que había inventado docenas de productos, incluyendo muchos de los que tú y yo usamos diariamente. Todos lo consideraban un «genio», pero si le hubieran aplicado una prueba de inteligencia, lo hubieran regresado a primer año de primaria. Ese hombre nunca aprendió a leer y decía que era a propósito.

   Decía que si hubiera aprendido a leer, «habría retomado las ideas de otras personas y las hubiera fijado en mi mente. Decidí no preocuparme de esa

interferencia».

Es probable que este sea el momento oportuno para mencionar que no estoy defendiendo el analfabetismo, solo quiero dejar sentado que mientras menos interferencia tengas de un mundo loco y lleno de pensamientos, mejor será tu acceso al CP. De hecho, la razón por la que meditan todos los *poderosos* de la espiritualidad es porque les ayuda a evitar la interferencia.

4. **Tu propia mente**. A pesar de lo que puedas creer que estás pensando, es muy probable que exista un pensamiento todavía mayor que se está interponiendo. Por desgracia, todos tenemos una pista de sonido subyacente que va más o menos así:

Hay algo que está mal conmigo.
No soy suficientemente bueno.
No tengo ningún talento.
No soy merecedor de esto.
No puedo hacerlo.
Es demasiado difícil.

Las afirmaciones negativas de gran alcance como estas, son lo que llamamos *oraciones falsas*, las creencias predeterminadas que te gobiernan. La buena noticia es que no son ciertas. La mala noticia es que funcionan *como si* fueran verdad. Son tu amuleto personal que de manera inconsciente llevas contigo a todas partes. Ni en sueños se te ocurriría abrirte camino en la vida sin ellas porque, bueno, son tan… familiares.

Cuando empecé a escribir para revistas, tenía un complejo de inferioridad que podía haber llenado todo un estadio. Debido a que provenía de un pequeño pueblo en la zona central de Estados Unidos, no podía imaginarme que tuviera algo que proponerle a una elegante editora de Nueva York. Aunque envié incontables propuestas en las que exponía mis ideas para artículos, en realidad no esperaba vender demasiadas. Después de todo, solo «sabía» que no había tantos trabajos para articulistas como para conseguir uno. En el mejor de los casos, imaginé que podría lograr que algunos llegaran a concretarse por mera obra de la casualidad.

Como es obvio, recibí muchas cartas de rechazo, tantas que probablemente pudiese haber empapelado con ellas toda la ciudad de Cincinnati, si tal cosa fuera necesaria. No es que en ningún momento los editores me hayan dicho que desapareciera de la faz de la tierra, pero tampoco me alentaron a seguir escribiendo.

Luego leí un libro que se llama *Write for Your Life,* de Lawrence Block. A principios de la década de los años ochenta del siglo pasado, cuando la columna de Block para *Writer's Digest* estaba en el máximo punto de su popularidad, él y su esposa Lynn

decidieron dar una serie de seminarios para aspirantes a escritores.

A diferencia de la mayoría de los seminarios para escritores, donde aprendes a escribir tratamientos para tramas o formular estrategias para conseguirte un agente literario, el seminario de Block se ocupaba de lo único que realmente importa cuando quieres convertirte en escritor: dejar de entorpecerte a ti mismo y librarte de los incontables pensamientos negativos que te dicen que eres un ente que carece de cualquier esperanza de convertirse en alguien interesante.

En el seminario, los participantes meditaban, formaban equipo con otra persona y confesaban sus peores temores. Hacían todo tipo de cosas que les ayudaban a llegar al fondo de por qué querían escribir pero no lo hacían.

Los seminarios fueron enormemente exitosos, pero a la larga Block, que era un escritor y no un impartidor de seminarios, se hartó de pasearse por todo Estados Unidos montando eventos. En lugar de ello, publicó por sus propios medios el libro con que me topé por esa misma época.

Me tomé muy en serio esa publicación e hice todos los ejercicios. Escribí afirmaciones y consulté a mi niña interior para descubrir a qué le tenía tanto miedo. Incluso me envié postales durante 30 días seguidos. En esas postales me escribía recordatorios positivos como los siguientes:

- ¡Pam, eres una gran escritora.
- Pam, tienes lo necesario para lograr éxito con los editores neoyorquinos.
- Pam, eres una persona interesante y la gente quiere conocer tus opiniones.

Estoy segura de que el cartero pensaba que estaba un poco loca por desperdiciar 25 centavos (o lo que hayan costado las estampillas en aquel entonces) para enviarme postales en las que me decía cuán fascinante y generosa era yo. Pero si hubiera sabido el cambio que eso causó en mi vida, él también lo habría hecho.

De pronto empecé a recibir encargos de importantes revistas; sí, me contrataron esos importantes editores de Nueva York. Primero fue *Modern Bride*, que quería un artículo sobre los ejercicios que las parejas pueden hacer juntas. *Ladies' Home Journal* quería una historia sobre viajes a Tampa Bay. Súbitamente, esta escritora de Kansas que alguna vez fue una persona insegura, recibía proyectos de las grandes revistas nacionales, del tipo que lees en el consultorio del dentista.

¿De repente comencé a escribir con mayor fluidez o se me empezaron a ocurrir ideas más convincentes? Es probable que un poco (después de todo, esa era una de mis afirmaciones), pero lo más notable fue que cambié la realidad de lo que pensaba y decía acerca de mí misma.

Dejé de lado la idea de que no había suficiente trabajo para salir adelante. Dejé de lado el concepto ridículo de que no tenía el talento suficiente como para vender artículos

a las revistas de circulación nacional.

Graznemos al unísono

Lo principal es lograr que lo principal siga siendo lo principal.
—LEMA QUE VI EN UNA CAMISETA EN HAWÁI

En un discurso durante una ceremonia de graduación, el cineasta Michael Moore dio el siguiente consejo: *Chicos, deben saber que una vez que se dan por vencidos con esa chica, ella vendrá a ustedes por su propia voluntad*.

En cierto modo, nuestras intenciones funcionan del mismo modo. Al creer que necesitamos con desesperación un milagro o algo que no tenemos ahora, negamos la Verdad. Nos disponemos con la actitud incorrecta.

Cada vez que buscamos una respuesta, tenemos la falsa suposición de que no está aquí. Proponernos la intención de conseguir amor, felicidad o cualquier otra meta deseada frustra ese mismo propósito. Supone que el resultado de la vida sigue estando en duda y no es así.

Orar no es una cuestión de sobornar a Dios, se trata simplemente de comprender las leyes superiores que gobiernan la ley inferior del plano físico. Rogar o pedir o actuar como si no estuviera aquí es suponer una dualidad, no la unidad. Y la unidad es a lo que aspiramos. Tienes que vivir suponiendo que tu intención ya sucedió. Tienes que sentir que ya ocurrió, que esos patos están alineados en la galería de tiro… lograr que todas esas ondas se integren con la precisión de un láser.

No sé si estás enterado sobre la tecnología láser, pero funciona más o menos como el Congreso de Estados Unidos lo hizo el 12 de septiembre de 2001. Todos esos viejos cascarrabias del Senado y de la Cámara de Representantes olvidaron por completo que eran republicanos y demócratas, liberales y conservadores. Lo único que tenían en mente era que todos ellos eran estadounidenses y cantaron «God Bless America» con una sola voz resonante y unificada. Bueno, pues así es como funciona un láser.

A diferencia de la luz común y corriente, que tiene muchos tipos y tamaños distintos de longitud de onda, los láseres tienen longitudes de onda de un solo tamaño, lo cual les da una precisión exacta.

Así es como quieres que sean tus intenciones. O así deberían ser si quieres ser capaz de ver que algo apreciable suceda. Jesús no dudó ni un segundo que tendrían suficientes alimentos para repartir.

De hecho, una de las razones para la crucifixión de Jesús fue que aquellos que estaban en posiciones de poder pensaron que tenía demasiada confianza en sí mismo.

¿Cómo se atrevía a ser tan audaz como para pensar que podía lograr que los lisiados caminaran y que los leprosos bailaran? Pero Jesús no solo *pensaba* que podía lograr tales cosas: lo sabía. Sabía la verdad de quién era, lo cual hizo que su mente se convirtiera en un auténtico láser. No se detuvo a preguntarse si un ciego podría ver (después de todo, el don de la salud y de la autoexpresión perfecta es derecho divino de todos) o si podría convertir el agua en vino. Sabía que tenía el derecho de comandar a los cielos y la tierra. A decir verdad, esa es la única gran diferencia que existe entre Jesús y tú y yo. Nosotros nos seguimos preguntando.

Si analizas las raíces de la palabra *pedir* en arameo —que, como es probable que sepas, era el idioma en que Jesús conversaba—, podrás ver que su significado es más que «bueno, si no fuera demasiada molestia». En arameo, *pedir* significa una combinación de «reclamar» (como esa escritura del terreno es tuya) y «demandar». Pedir algo en una oración se refiere simplemente a tomar lo que es tuyo. Tienes derecho e incluso responsabilidad de asumir el mando de tu vida.

Te preguntarás: *¿Cómo puedo estar seguro?* Del mismo modo que estás seguro de que dos más dos es igual a cuatro, porque es un principio simple e inalterable de las matemáticas. Si sumas dos más dos y tienes cinco, eso no es culpa de las matemáticas. De la misma manera, si no estás obteniendo las respuestas que quieres, eso no es culpa del campo de potencialidad, es que estás equivocándote con ese principio.

Las intenciones que se enfocan a través de una personalidad íntegra y acabada son como un láser: un solo rayo dirigido.

Evidencia anecdótica

Un barco en el puerto está seguro, pero no es para eso que se construyen los barcos.

—BENAZIR BHUTTO, EX PRIMERA MINISTRA DE PAKISTÁN

Cuando tenía 34 años, Augusten Burroughs decidió dejar de ser alcohólico y convertirse en un autor reconocido cuyas obras llegaron a la lista de libros mejor vendidos de *The New York Times*. Como él mismo dice en *Magical Thinking*, su autobiografía: *La brecha entre ser un redactor publicitario alcohólico que vivía en la miseria y convertirme en una sensación literaria con gran cantidad de reseñas entusiastas parecía muy grande. Todo un desfiladero. Pero un día decidí que eso era exactamente lo que haría.*

Catorce días más tarde había terminado su primer manuscrito, una novela que se tituló *Sellevision*; comenta Burroughs: *No esperaba que fuera un éxito. Era un libro ligero e inconsecuente. Lo que esperaba era que lo publicaran.*

Luego escribió las memorias de su infancia.

Y decidí que este necesitaba convertirse en un éxito de The New York Times *y estar en los primeros lugares de su lista. Necesitaba traducirse a una docena de idiomas y recibir ofertas para llevarlo al cine*, escribe.

Su agente le sugirió bajar el tono de sus ambiciones.

Según explica Augusten: *También entendí que el libro sería fantástico, no porque lo hubiera escrito de manera excepcional… [sino] porque tenía que ser un éxito de ventas que me permitiera renunciar a mi despreciable trabajo en publicidad y dedicarme a escribir de tiempo completo.*

La autobiografía de Augusten, *Recortes de mi vida*, pasó más de 70 semanas consecutivas en la lista de éxitos literarios de *The New York Times*. Según las últimas reseñas, se ha publicado en más de 15 países y se convirtió en un filme, cuyo reparto encabeza la incomparable Annette Bening.

¿Suerte? ¿Los ambiciosos deseos de un hombre desesperado que lograron concretarse por casualidad? No. No hay accidentes, comenta Augusten.

¿Rezar, yo?

Esto es más grande que tú y yo, Ollie.
—STAN LAUREL, CÓMICO INGLÉS

Es frecuente que la gente me diga que no reza. Que es una pérdida de tiempo y que es como creer en Santa Claus o en el ratón Pérez. ¿Cuál es mi respuesta? Es imposible dejar de rezar. No se puede lograr. Thomas Merton, el místico cristiano, decía que *oramos cada vez que respiramos*.

Veamos el ejemplo de Al Unser. No consideraba que estuviera rezando, pero cuando ganó su cuarta carrera en las 500 millas de Indianápolis, cinco días antes de cumplir 48 años, demostró el verdadero poder de la oración.

Ese año —que para ser precisos fue 1987— lo despidieron bruscamente de su equipo de carreras aunque había ganado tres veces las 500 millas de Indianápolis. Por primera vez en 22 años parecía que se vería forzado a ver la famosa carrera desde la valla. Sus patrocinadores y casi todos los demás lo descartaron por considerarlo «acabado».

Pero en su mente, en todos sus pensamientos, Unser sabía que no estaba demasiado viejo para correr. Sabía que todavía era capaz de ganar. Esa *oración* fue tan poderosa que cuando Danny Ongais, uno de los pilotos que lo reemplazó en el equipo, se hirió durante las prácticas, llamaron a Unser como conductor de respaldo en un automóvil usado March-Cosworth.

Excepto por él, nadie esperaba nada. No solo estaba conduciendo un auto de modelo antiguo, sino que cuando se escuchó por el altavoz de la pista ese conocido anuncio de *Señores, ¡enciendan sus motores*!, Unser estaba en la vigésima posición.

Pero eso no inmutó al triple campeón. Con cada fibra de su ser se vio a sí mismo como el ganador. No esperaba otra cosa que la victoria. Finalmente, en la vuelta 183, logró adelantarse y cruzó la línea de meta para obtener su cuarto título en las 500 millas. Al Unser nunca tuvo duda. Cada uno de sus pensamientos *oraba* por la victoria.

Si esto no te basta, piensa en la madre que, a pesar de nunca haber levantado nada más pesado que una bolsa de supermercado llena de alimentos congelados, de pronto levanta un Plymouth de dos toneladas bajo el cual se encuentra su hijo de seis años. En ese momento está tan absorta ante la urgente necesidad de liberar a su precioso hijo, que no tiene sitio para otro pensamiento. *Tengo que mover ese coche* es la única *oración* en su mente. En ningún sitio de su pensamiento existe recuerdo de que tal acto es imposible.

El método

Estamos aprisionados por la poderosa fuerza de los términos según los cuales se nos ha conducido a pensar.
—BUCKMINSTER FULLER, INVENTOR Y FUTURISTA ESTADOUNIDENSE

En este experimento, sin utilizar nada más que el poder de tus pensamientos, atraerás algo hacia tu vida. Afirmarás una intención para atraer a tu vida un suceso o una cosa en particular. Especifica incluso el modelo y la marca.

En vista de que solamente tienes 48 horas, es probable que sea mejor que elijas algo que no haga que tus pensamientos se regresen a «Biloxi». Por ejemplo, si decides manifestar un BMW Z3 2.8 Roadster, es bastante probable que tus pensamientos predominantes sean «Sí, claro, vete a la goma». No hace falta aclarar que los pensamientos de ese tipo no te llevarán hasta Nueva Orleáns. No es que no seas capaz de manifestar un BMW Z3 Roadster (en India hay gurúes que son capaces de sacar joyas de la nada) pero, en beneficio del cambio de paradigma, empecemos con cosas pequeñas. Elige algo que puedas concebir dentro de tu mente, como un boleto en primera fila. O flores que te regale tu pareja.

Mi amigo Chuck puso en práctica este experimento y decidió portarse como un malcriado. Quería acostarse con dos chicas a la vez. Y, como es obvio suponer, al concluir las 48 horas conoció a una nueva mujer (con quien está saliendo en la actualidad) y terminó en la cama con ella y la hija de seis años de esta, quien se metió a

media noche para acurrucarse junto a su mamá.

Esa es la razón por la que es tan importante especificar los detalles. Y también darte cuenta de que el CP tiene un gran sentido del humor.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Del abracadabra.

Teoría: Aquello en lo que enfocas tu atención se expande.

Pregunta: ¿Puedo extraer cosas de la nada simplemente por pensar en ellas?

Hipótesis: Al formular la siguiente intención y enfocarme en su resultado, puedo traerla a mi vida.

Mi intención:

Tiempo requerido: 48 horas

Cómo enfocarlo: He hojeado en el enorme catálogo que se conoce como mundo y, en beneficio de este experimento, he decidido que esto es lo que intento manifestar en las siguientes 48 horas. Me enfocaré en ello con todo mi ser, y recordaré lo que Abraham Hicks suele decir: *Es tan fácil manifestar un castillo como manifestar un botón.*

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Fecha límite para que se manifieste:

Notas de investigación: _____

Gran cantidad de personas cree que está pensando, cuando tan solo está

reorganizando sus prejuicios.
—WILLIAM JAMES, PSICÓLOGO Y FILÓSOFO ESTADOUNIDENSE

EXPERIMENTO # 5

PRINCIPIO DE LA GUÍA INTERIOR:

Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada

A menudo he deseado que al luchar con una decisión o dilema, las nubes se abrieran y una voz cósmica como la de Charlton Heston nos invitara al segundo piso, donde el Bibliotecario de la Vida se sentara con nosotros durante varias horas para responder con paciencia a todas nuestras preguntas y darnos su guía.

—HENRIETTE ANNE KLAUSER, AUTORA
DE *ESCRÍBELO Y HAZ QUE SE CUMPLA*

La premisa

La guía interior siempre está disponible. Nunca existe un momento —nunca lo ha habido ni nunca lo habrá— en que no puedas conseguir ayuda interior. Por ninguna razón.

Depender de cualquier otra herramienta para la toma de decisiones es buscarse un problema. La «mente del mono» —término budista para ese repiqueteo distractor y ese zumbido mental constante que repite: *¿qué debo hacer, qué haré?*— nunca estuvo diseñada para resolver problemas. Sería como utilizar un par de tijeras de uñas para cortar el césped. Sin embargo, es ahí donde la mayoría de nosotros obtiene orientación: de un hemisferio izquierdo propenso a juzgar de manera incorrecta, a dar interpretaciones fallidas y a crear mentiras enormes.

La mente consciente se diseñó solamente para dos cosas: para identificar problemas y para formular metas.

Cualquiera que emplee de manera apropiada la mente, la utilizaría para definir un problema o formular una intención, y de inmediato daría un salto atrás. Y ya. Eso es lo único para lo que sirve la corteza cerebral, para plantar la semilla. Pero en lugar de ello, la mente consciente decide participar, ponderar los pros y los contras, llegar a «decisiones racionales» y hacer a un lado las corazonadas.

En cuanto la mente consciente define el problema o formula la intención, comienzan las quejas, la palabrería perpetua acerca de cuán grande es el problema y por qué no es probable que se resuelva pronto, y que esa intención suena súper bien pero… *Qué demonios, esa película ya la vi, y por supuesto que no sirvió la vez pasada.* Sobra decir que este experto manipulador en el cerebro no resulta tu mejor recurso. Juzga, distorsiona la realidad y provoca una angustia emocional innecesaria.

Digamos que Jane utiliza su mente consciente para crear la intención de mejorar su relación con su marido. ¡Perfecto! ¡Buen trabajo! Excepto que en vez de hacerse a un lado y dejar que la intención florezca, en vez de almacenar temporalmente la mente inconsciente y volverse hacia una fuente que pueda ofrecerle realmente alguna ayuda, la mente consciente de Jane empieza a crear conclusiones «racionales», comienza a pensar en opciones. Antes de que pase mucho tiempo ya estará gritando: «¡Ni empecemos a hablar del tema!»

Y a partir de ahí, la cacofonía de voces comienza a sonar con tanta discordancia como los aspirantes a rockeros que se ponen a practicar en la cochera de sus padres:

«Mi relación con mi marido es una farsa».

«Mi esposo es demandante y flojo».

«Nunca podré conseguir lo que deseo».

En otras palabras, la mente consciente empieza a interpretar. El problema es que no puede ver más allá de sus narices o más allá de las decisiones predeterminadas que tomó antes de que tuviera edad suficiente como para mostrar sensatez. Los resultados pueden ser desagradables, caprichosos y crueles.

Una mejor solución es utilizar esas tijeritas de uñas para lo que se les diseñó, guardarlas en el botiquín del baño y sacar una herramienta mejor equipada para podar el césped: la guía interior.

Una vez que aprendes a utilizarla, te resultará sumamente confiable; además, sus

respuestas son más pacíficas e instintivas, y responden a todos los factores imprevisibles que la mente consciente ni siquiera puede empezar a entender.

La guía interior viene en varias presentaciones

No tengo la menor idea de cuál es la fuente de mi voz interna. Por supuesto, no creo que sea la voz de Jesucristo
o de un antepasado muerto que tiene un trémulo acento irlandés o de algún habitante de alto rango de las Pléyades que envía paquetes de datos psíquicos desde una nave espacial, aunque este último concepto sería especialmente divertido.
—D. PATRICK MILLER, FUNDADOR DE FEARLESS BOOKS

A veces, la guía interior llega totalmente sin invitación. Como aquella noche en que estaba demasiado preocupada porque mi hija recién nacida tenía una fiebre de 41°C. Caminaba de un lado a otro con Tasman en mis brazos, frenética de angustia y totalmente alterada pensando cómo podría controlar esa aguda fiebre. Eran cerca de las tres de la mañana y aunque mis amigos siempre me dicen: *Llámame a cualquier hora del día o de la noche*, y probablemente lo dicen en serio, no me sentía cómoda de hacerlo. En vez de ello, caminaba de un lado a otro en nuestro pequeño departamento. De pronto, en mi mente surgió una voz que tenía una sorprendente claridad. Esa voz me dijo: *No te he dado este gran regalo tan solo para quitártelo.* En ese momento supe que todo iba a estar bien.

A veces la guía interior te ofrece mensajes tan específicos como los de la bola ocho, ese juguete que lee la fortuna. Mi amiga Darlene tenía lo que en ese momento parecía una visión bastante tonta. Se sintió guiada a solicitar el puesto de directora musical en su iglesia en Carolina del Norte. Eso sonaba muy bien, excepto por un pequeño detalle: no tenía ninguna capacitación musical y solamente podía tocar el saxofón soprano, además de tocarlo mal. Claro, le fascinaba cantar, pero el amor al canto y conseguir que un grupo de músicos toquen instrumentos, y que los miembros del coro creen armonías, son dos asuntos diferentes. Su mente consciente empezó a hacer su labor de tergiversación: *Darlene, sencillamente estás loca. ¿Por qué Dios —o cualquiera— querría que dirijas un grupo musical?*

Así que llegó a la conclusión de que haría su último intento —que sería como anotar desde media cancha—, luego de lo cual se aseguraría de poner esa visión donde era probable que perteneciera: la basura.

Hizo el siguiente trato con su guía interior: *Si realmente quieres que dirija un grupo*

musical, haz que antes de que termine este día me tope ya sea con el ministro, la presidenta de la junta o el pianista de la iglesia. En vista de que era lunes y la iglesia estaba cerrada por el resto de la semana, se imaginó que el resultado era obvio. Después de todo, había trabajado todo el día y las probabilidades de toparse con una de esas tres personas en su vecindario eran casi nulas.

Mientras regresaba a casa desde su trabajo, se detuvo para hacer unas compras. Se dirigió a la fila de la caja donde escuchó una voz que le llamaba:

—Hola Darlene, ¿qué haces por aquí?

No era una voz etérea que viniera de su interior, como la voz tranquilizadora que me dio consuelo a las tres de la mañana. Era la voz de Mary Jenkins, presidenta de la junta de la iglesia, que estaba esperando en la fila delante de Darlene.

El caso es que esa guía puede llegar en cualquier presentación. Por muchos años, antes de ir a dormir, Napoleon Hill, autor del clásico *Piense y hágase rico*, convocaba a una junta imaginaria de consejo que integraban Ralph Waldo Emerson, Thomas Paine, Thomas Edison, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Luther Burbank, Henry Ford, Napoleón Bonaparte y Andrew Carnegie. Como director de este gabinete imaginario, Hill podía hacer preguntas y obtener consejo.

Después de algunos meses de llevar a cabo estas juntas nocturnas, Hill se sorprendió al descubrir que los miembros que había nombrado para su gabinete desarrollaran características individuales. Por ejemplo, Lincoln empezó a llegar tarde y luego se paseaba con gran solemnidad por toda la habitación. Burbank y Paine a menudo se enfrascaban en charlas ingeniosas.

Estas experiencias se volvieron tan realistas que empecé a temer las consecuencias y las interrumpí, admite Hill en *Piense y hágase rico*.

Como muchas personas que reciben una guía interior inusual, Hill estuvo renuente a revelar sus reuniones de consejo nocturnas.

Pero dijo esto: *Aunque los miembros de mi gabinete eran puramente ficticios… me han conducido por gloriosas rutas de aventura, reencendieron un reconocimiento de la verdadera grandeza, estimularon los intentos creativos e incitaron la expresión de ideas francas.*

La guía interior puede tener cualquier presentación que estés suficientemente abierto a escuchar. Algunos necesitamos un buen manotazo en la cabeza. Otros se parecen más a Gary Renard, autor de *La desaparición del universo*, quien tiene una mente muy abierta y obtuvo la guía de un par de maestros ascendidos que se le aparecieron una noche mientras veía televisión.

Antes de convertirse en un poderoso ministro del Nuevo Pensamiento en el Agape International Spiritual Center, cerca de Los Ángeles, Michael Beckwith tuvo una visión de un pergamino que se desenrollaba y donde podía leerse: *Michael Beckwith presentará una charla en Tacoma Church of Religious Science*. Cuando el pastor de Tacoma le llamó para decirle: *Oye, Michael, quisiéramos que dieras un discurso en nuestra*

iglesia; Michael le respondió: *Lo sé.*

Ponemos las llamadas de nuestra guía interior en la lista de *prohibidas*

Una de las principales funciones de las religiones formales es proteger a la gente de la experiencia directa de Dios.
—CARL JUNG, PSIQUIATRA SUIZO

Por desgracia, la mayoría ha restringido la guía a la que permitimos el acceso. Hemos decidido que los anuncios de neón, los telegramas y las cartas selladas de Dios están bien, pero todo lo demás, bueno, nos provoca demasiado miedo.

¡Con un demonio!, el miedo nos haría perder la razón si frente a nosotros viéramos un pergamino desenrollándose o si un maestro ascendido se pusiera frente al televisor durante un episodio de *Mad Men*. Nuestras vías neurales han dicho: «Ah, no, yo no, no toleraría eso». Si algún ángel se apareciera al pie de nuestra cama, con toda seguridad llamaríamos a la policía.

Eso debe representar todo un desafío para nuestra guía interior. ¿Cómo te sentirías si alguien te hiciera una pregunta y luego te diera la espalda e ignorara todo lo que dices? Somos como niños de cinco años que se tapan los oídos y dicen: «no oigo, no oigo, soy de palo…»

Cuando suena el teléfono, no respondes y empiezas a hablar a gritos. Dices «hola» y escuchas a la persona que está al otro lado de la línea. Acusamos a la fuerza superior de no darnos una guía clara y nosotros somos los que hemos descolgado el teléfono.

Cuando Neale Donald Walsh se sentó por primera vez con una pluma en la mano y algunas preguntas difíciles en su corazón, sufrió tremenda sorpresa al escuchar una voz que supuso era de Dios, y que le respondía: *¿Realmente quieres saber la respuesta? ¿O simplemente estás despotricando?* Un poco dudoso, Walsh le siguió la corriente, y dijo: *Bueno, ambas cosas. Y si tienes respuestas, me encantaría conocerlas*.

¿De dónde sacamos la insensata idea de que la guía interior está restringida a unos cuantos? Mucho de ello procede de aquellos mitos que creemos acerca de Dios. Es tan misterioso y solo responde a nuestros llamados en domingo. La parte que no se incluyó es que nuestra guía interna está disponible de manera constante y confiable. Está ahí cada vez que eliges escucharla, igual que CNN está disponible en cualquier momento que enciendas el televisor. Es así de confiable.

Y estás en libertad de ponerla en una situación comprometida y demandar respuestas claras. Ahora mismo.

Evidencia anecdótica

Sin importar cuánta evidencia tengas, con el tiempo tiendes a bloquear las experiencias que no son «normales».
—MARTHA BECK, COLUMNISTA DE *O MAGAZINE*

Un día, Michael Beckwith, el tipo que mencioné antes y que tuvo una visión sobre un pergamino, estaba mirando un molino de viento. Esto ocurrió antes de convertirse en ministro, cuando aún no estaba del todo convencido de que fuera correcta su decisión de seguir el llamado de Dios. Dijo así, a bocajarro: *Mira, Dios, si estás oyéndome, si esto es lo que realmente quieres para mí, haz que ese molino voltee hacia mí*.

Aunque era un día en que hacía mucho viento y el molino giraba con gran rapidez en la otra dirección, en cuanto dijo eso, el molino dejó de girar en su eje normal y apuntó directamente hacia él.

Por supuesto, para ese momento ya había tenido una o dos experiencias sobrecogedoras. Para pagar sus estudios (esto fue cuando quería ser médico), Beckwith vendió drogas; ¡claro!, solamente a sus amigos. Como era un tipo gregario y comunicativo, digamos que su negocio floreció. Sus ventas de mariguana llegaron a cubrir ambas costas de Estados Unidos y eso lo convenció de que si aprovechaba bien la situación, podría retirarse por completo para cuando tuviera 24 años.

Pero sabía que algo andaba mal. Su guía interior lo aguijoneaba constantemente, provocándole sueños extraños y haciéndole intensas sugerencias de que debería haber un mejor modo de hacer las cosas. Por sí solo decidió abandonar las drogas y seguir un «mejor camino». Le dijo a todos sus amigos que había terminado con eso: se retiraba. En su último trato con drogas, en el que se desharía de sus últimas existencias, lo arrestaron los agentes federales. Ahora bien, ten en mente que no solo llevaba 45 kilogramos de mariguana, sino que también portaba grandes sumas de dinero en efectivo, armas y cámaras robadas.

Aun así, su voz interna le dijo que todo estaría bien.

Mientras se preparaba para el juicio, sus amigos pensaron que estaba loco.

—¿Por qué no estás preocupado, caminando de un lado a otro y pensando en estrategias para librarte de este problema? —preguntaron.

—Era culpable —comenta—, pero Dios también me aseguró que todo estaría bien.

Para ese momento ya había tenido una visión aún más grandiosa. Fue a juicio (su abogado era Robert Shapiro, antes de los tiempos de O. J. Simpson, entonces iniciaba su carrera), con una sensación de paz y de fe en que, sin importar lo que pasara, había una

presencia muy real que lo amaba y lo cuidaba. Como es de suponerse, se libró de la condena gracias a un tecnicismo, y cuando el juez lo liberó con la advertencia de que no quería tenerlo nuevamente en su presencia, Michael supo que nunca volvería ahí.

A veces, el campo de posibilidades infinitas incluso se las arregla para comunicarse con personas que se mofan de él. En 1975, Gerald Jampolsky, quien en esa época era «en apariencia» un exitoso psiquiatra de California, se estaba desmoronando por dentro. Su matrimonio de 20 años había terminado, estaba bebiendo demasiado, sufría dolor de espalda crónico e incapacitante. Por supuesto que nunca se le hubiera ocurrido buscar una guía más elevada.

Como nos comenta: *Era la última persona que hubiera estado interesada en una corriente de pensamiento que utilizara términos como* Dios *y* amor.

Sin embargo, cuando vio por primera vez *Un curso de milagros*, el libro que he mencionado varias veces, el cual enseña la transformación personal al elegir el amor en lugar del temor, escuchó una voz que le decía claramente: *Médico, cúrate a ti mismo. Este es tu camino de regreso a casa.*

Por supuesto lo fue. En años posteriores Jampolsky ha escrito muchos libros. Da conferencias en numerosos sitios acerca de los principios de *Un curso de milagros* e incluso fundó un centro para personas con enfermedades mortales en Sausalito, California.

La guía directa e inmediata está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, pero en lugar de prestar atención, nos enseñamos a nosotros mismos el hábito más antinatural que es no prestar atención. Es como el estudiante de intercambio que no creció en un ambiente tecnológico y no tiene idea de que el teléfono junto a su cama puede conectarlo con la linda chica de su clase de biología; piensa que tendrá que esperar hasta mañana para conversar con ella. Es como ese calefactor que mencioné en el prefacio.

Más evidencia anecdótica

Si tan solo Dios me diera una señal clara:
Como depositar una gran cantidad de dinero
a mi nombre en un banco suizo.
—WOODY ALLEN, CINEASTA ESTADOUNIDENSE

Cuando la actriz Jamie Lee Curtis tenía 25 años, estaba en su departamento recién comprado en Los Ángeles con su amiga Debra Hill. Debra, quien había sido productora de *Halloween*, la película que lanzó la carrera de Curtis, le había llevado el último

número de la revista *Rolling Stone* como regalo para celebrar su nueva vivienda. Hojeaban la revista y charlaban con optimismo acerca del final de la última relación amorosa de Jamie Lee, cuando vieron una fotografía de tres hombres.

Jamie Lee señaló al que estaba a la derecha, quien vestía una camisa a cuadros y mostraba una sonrisita bromista, y le dijo a Debra: *Ese es el hombre con quien me voy a casar.*

Nunca antes lo había visto y no tenía idea de quién era, pero algo dentro de ella le dijo que ese era «el indicado».

—Es Christopher Guest —contestó Debra—. Está en una nueva película muy divertida que se llama *Esto es Spinal Tap*. Conozco a su agente.

Al día siguiente, Jamie Lee, quien estaba anonadada con esa sensación de agitación en el estómago, llamó al agente, le dio su número de teléfono y le pidió que dijera a Chris que le llamara si estaba interesado.

Nunca llamó.

Varios meses después, mientras comía en Hugo's, un popular restaurante en la zona poniente de Hollywood, Jamie Lee levantó la vista y se encontró mirando frente a frente al tipo de la revista, quien estaba a solo tres mesas de distancia. Chris la saludó con la mano como diciendo: *Soy el tipo al que llamaste*, y ella respondió el saludo.

Mmmm, pensó Jamie, *qué interesante*. Excepto que unos minutos más tarde, él se levantó para irse. Se encogió de hombros, le saludó con la mano y salió por la puerta. Jamie se quedó mirando su plato y mentalmente se dio una patada por creer en algo tan estúpido como la «guía interior».

Pero al día siguiente sonó su teléfono. Era Chris Guest que quería acordar una cita. Cuatro días más tarde se reunieron para cenar en el Chianti Ristorante de Melrose. Para el momento en que Guest fue a Nueva York a grabar un episodio de *Saturday Night Live* un mes más tarde, ya se habían enamorado profunda y apasionadamente.

Poco después, mientras hablaban por teléfono, Chris le dijo a Jamie:

—Hoy salí a caminar por la Quinta Avenida.

—¿Ah, sí? —respondió Jamie—. ¿Qué estabas haciendo ahí?

—¿Te gustan los diamantes?

Se casaron el 18 de diciembre de 1984, ocho meses después de que Jamie Lee Curtis recibió el mensaje de su guía interior.

El método

Abrir el Mar Rojo, convertir el agua en sangre, la zarza ardiente… nada como eso sucede en la actualidad.
Ni siquiera en Nueva York.

—MICHAEL CRICHTON, AUTOR DE *PARQUE JURÁSICO*

En este experimento probaremos que la guía que han recibido Jamie Lee Curtis y otras personas no es una extraña anomalía parecida a *La dimensión desconocida*, sino una herramienta constante que todos podemos emplear en cualquier momento. Pasarás 48 horas esperando una respuesta específica y concreta a una pregunta específica y concreta. Puede ser tan sencillo como si debes adoptar o no a un nuevo gatito siamés o tan complicado como si debes aceptar o no un empleo. En cualquier caso, da 48 horas a tu guía interior para que te lo comunique, pero mantente vigilante. Una vez intenté esto y me despidieron. No obstante, en retrospectiva era la respuesta perfecta, quizá la única que podía haber escuchado para mi pregunta: *¿Es momento de iniciar mi nueva carrera como escritora independiente?*

Elije un problema que te aqueje, algo que tenga una respuesta de sí o no, algo que realmente te provoque confusión y para lo que no sepas qué debes hacer. Sé que estarás pensado en algo en este momento, no importa qué sea. Ese problema funcionará. Mantente a la espera.

Pide una respuesta clara y que no esté sujeta a duda, y pide que se presente en las siguientes 48 horas. Podría aparecer de inmediato. Quizá requiera un solo día, pero en el curso de las siguientes 48 horas espera recibir una señal de neón con la respuesta.

Tu labor es establecer la intención y el periodo. El CP hará el resto.

Stan (¿recuerdas al guapo exsurfista de Esalen que mencioné en el prefacio?) había perdido su trabajo. Para empeorar las cosas, la chica que era su novia desde hacía tres años decidió que había llegado la hora de seguir con su vida. No hace falta decir que Stan tenía que tomar algunas decisiones bastante serias; decidió que el primer inciso en su lista de prioridades era encontrar algún modo de ganar dinero, pero no tenía idea de qué hacer. Le recordé que había un plan divino que gobernaba su vida y que se le revelaría si tan solo formulaba la intención y una fecha límite específica.

Stan dijo algo parecido a esto:

—Oye, amigo, si es cierto que tienes un plan para mi vida, te agradecería que me dieras algún indicio. No tengo mucho tiempo, así que para el viernes en la mañana quiero saber qué tienes en mente para mí.

El jueves en la tarde, Stan se encontraba sentado en las aguas termales con un hombre al que nunca antes había visto. Por casualidad, el hombre mencionó que abriría un centro de mejoramiento personal en Laurel Highlands, Pensilvania, y estaba buscando a alguien que administrara el lugar. De inmediato Stan tuvo una sensación de hormigueo y, como es de suponerse, 30 minutos después el hombre le ofreció el trabajo, aunque su experiencia laboral máxima en un centro de mejoramiento personal era como trabajador de limpieza en las cabañas.

¡Anótale un tanto al CP!

Hoja de informe de laboratorio

Principio: De la guía interior.

Teoría: Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada.

Pregunta: ¿En realidad es posible obtener una guía inmediata y constante?

Hipótesis: Si pido guía, obtendré una respuesta clara a la siguiente pregunta de sí o no:
_____

Tiempo requerido: 48 horas

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Fecha límite para obtener respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Perfecto, aquí vamos: *Muy bien, guía interior, necesito conocer la respuesta a esta pregunta. Tienes 48 horas, así que apúrate.*

Notas de investigación: _____

El hombre que está rodeado de hechos,
que no se permite ninguna sorpresa,
ningún destello de intuición,
ninguna gran hipótesis ni ningún riesgo,
está encerrado en una celda.
No existe manera más segura de mantener

confinada a la mente que la ignorancia.
—ALBERT EINSTEIN, FÍSICO TEÓRICO ALEMÁN

EXPERIMENTO # 6

PRINCIPIO DEL SUPERHÉROE:

Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia

El curso del mundo no lo predeterminan las leyes físicas… la mente tiene el poder de afectar a grupos de átomos e incluso puede alterar las probabilidades del comportamiento atómico.
—SIR ARTHUR STANLEY EDDINGTON, MATEMÁTICO Y ASTROFÍSICO INGLÉS

La premisa

El doctor Masaru Emoto, un científico japonés, pasó 15 años investigando los efectos del habla, los pensamientos y las emociones humanas sobre la materia física. El doctor Emoto eligió uno de los cuatro elementos tradicionales de la materia —el agua— para observar cómo responde a las palabras, la música, las oraciones y las bendiciones. Emoto

y sus asistentes de investigación les hablaron, tocaron música y pidieron a monjes recitar oraciones sobre 10 000 muestras diferentes de agua. Luego las congelaron y examinaron en el microscopio los cristales de hielo resultantes.

En caso de que te preguntes qué tiene que ver el agua con todo esto, piensa en lo siguiente: el agua está presente en todas partes, incluso en el aire, y en vista de que el cuerpo humano y de hecho la Tierra misma consisten de un 70 por ciento de agua, es lógico pensar que si las palabras y los pensamientos tienen un impacto sobre el agua por sí sola, también afectarán sistemas más grandes y complejos que se componen de este elemento.

Lo que descubrió Emoto es que cuando los científicos trataban *amablemente* al agua, diciendo cosas como *te amo* y *gracias*, los cristales resultantes se volvían transparentes y adquirían una forma muy bella. Pero cuando Emoto y su equipo hablaban negativamente al agua, gritándole comentarios maliciosos como *¡te odio!* o *¡eres una idiota!*, los cristales presentaban orificios oscuros y feos. Cuando pusieron la canción «El hotel de los corazones rotos» de Elvis Presley, los cristales de hielo resultantes se partieron en dos.

En una fotografía, Emoto presenta una muestra de la presa del lago Fujiwara, que empezó como una masa amorfa y oscura, y se transformó por completo después de que un monje rezó sobre ella durante solo una hora. El feo cristal se convirtió en dos cristales hexagonales claros y brillantes, uno dentro del otro. También encontró que las oraciones podían crear nuevos tipos de cristales que nunca antes se habían visto.

En Occidente no se nos ha enseñado acerca de la energía y el poder de nuestro cuerpo/mente. En lugar de que se nos entrene a sintonizarnos con nuestra inteligencia innata, se nos dice: «Aquí está el doctor o la enfermera. Cuando algo esté mal, consulta con ellos». Los entrenadores nos dicen que no somos suficientemente buenos como para alcanzar un sitio en el equipo de baloncesto. Los maestros dicen si nuestro arte está a la altura. Se nos enseña a ceder nuestro poder a fuerzas que están fuera de nosotros.

El poder de la percepción

Mi mente es un vecindario peligroso.
Trato de no entrar ahí sola.
—ANNE LAMOTT, ESCRITORA ESTADOUNIDENSE

Cuando nací, el 17 de febrero de 1956, mi padre echó una mirada dentro de mi moisés color rosa y le anunció a mi madre que yo era el bebé más feo que había visto. Sobra decir que mi madre estaba desolada. Y en cuanto a mí, que apenas tenía unos cuantos

minutos de vida, en ese instante se decidió que la belleza, o más bien su ausencia, estaría destinada a teñir todos los momentos de mi vida.

La condena de mi padre, que habría de cambiar toda mi vida, provino de mi nariz, que estaba pegada a mi cara como una zarigüeya atropellada en medio de la carretera. Después de que mi madre había pasado 18 agotadoras horas en trabajo de parto, su obstetra decidió intervenir con un par de helados fórceps de metal. En la batalla que ocurrió a continuación entre las pinzas y mi cabeza, mi nariz quedó aplastada.

Gradualmente mi nariz recuperó su forma, pero mi frágil ego permaneció desfigurado. Tenía un ansia desesperada por ser bella. Quería probarle a mi padre que era aceptable y recompensar a mi madre por la vergüenza que le había causado.

Exploraba las revistas de belleza estudiando a las modelos como un biólogo estudiaría las células. Me rizaba el cabello enrollándolo sobre latas vacías de jugo de naranja y pedía mascarillas verdes y extractores de puntos negros a las empresas que se anunciaban en las últimas páginas de la revista *Seventeen*. Ahorré mis domingos para comprar un juego de rizadores eléctricos de Clairol. Para lograr que mis manos fueran suaves, me ponía vaselina antes de dormir y me cubría las manos con guantes para impedir que se mancharan mis sábanas. Incluso recorté fotografías con cortes de pelo «interesantes» que tomé de las páginas del catálogo de Montgomery Ward y las pegué en la última página de mi propio «libro de belleza».

En ese libro de belleza personal, aparte de las 50 cabezas con diferentes estilos de peinado, enumeré mis metas de belleza: reducir mi cintura 12 centímetros, aumentar el tamaño de mi busto 15 centímetros, dejar crecer mi pelo y así sucesivamente. Incluso escribí una página con mis planes para lograr cada una de esas metas. Por ejemplo, para reducir mi cintura, haría 50 abdominales diarios, limitaría mi consumo matutino de *hot cakes* a dos por día y no comería chocolates Milky Way.

A pesar de mis intentos bienintencionados, no conseguí ser bella. Sin importar lo que hiciera, nunca parecía lograr un aspecto totalmente agradable. ¿Cómo podría? Toda mi existencia se centraba en esa declaración de papá acerca de que yo era un bebé feo. Fue la primera sentencia que se me impuso, una proclama alrededor de la cual giraba mi vida. Ir contra eso representaría deshonrar todo lo que conocía: a mi papá, mi mamá y a mí misma.

Las cosas fueron de mal en peor. Para cuando llegué a sexto grado, mi vista se debilitó y tuve que usar anteojos con un grueso armazón negro. Para noveno grado, cuando finalmente convencí a papá de que invirtiera en lentes de contacto, algo que definitivamente mejoraría mi aspecto, empecé a presentar de inmediato un brote de acné que cubrió por completo mi cara. Todo mi salario de niñera lo gasté en Clearasil, astringentes y maquillaje Angel Face. Un verano, luego de escuchar que los barros provenían de comer chocolate y beber refresco, abandoné la Coca Cola y las tablillas de chocolate.

Y como si eso no fuera suficiente, mi hermana, que tuvo la buena fortuna de librarse

tanto de los fórceps como de la acusación de fealdad, me señaló que tenía los dientes chuecos. De nuevo, hice campaña para que mi familia gastara en unos *brackets*.

Lo más triste es que todo este trabajo y esfuerzo fueron inútiles. No tenía idea de que hasta que cambiara esas concepciones profundamente arraigadas acerca de mí misma, seguiría siendo «fea». Podría haberme ejercitado, aplicado maquillaje y rizado mi cabello por toda la eternidad, pero en tanto esa declaración de mi padre fuera el virus que gobernara mi mente, estaba destinada a ser el «bebé más feo» que hubiese visto alguna vez. Claro está que pude lograr un progreso temporal. Conseguí que mi tez se librara del acné o que creciera mi pelo o que mis dientes se enderezaran, pero no pasaba mucho tiempo antes de que sucediera alguna otra cosa que reavivara la vieja «fealdad» tan conocida.

Porque, como podrán ver, mi cuerpo no tenía más opción que seguir el esquema que le habían indicado mis pensamientos.

Más o menos por esa época descubrí los libros de autoayuda. Era un encuentro inevitable. Cualquier estudiante de primer año de universidad que piensa que se parece a Frankenstein, necesita toda la ayuda que pueda encontrar para elevar su autoestima.

Comencé con *Tus zonas erróneas*, del doctor Wayne Dyer. Leí el libro de Barbara Walters sobre cómo llevar una conversación. Aprendí a adquirir amigos e influir en la gente, cómo empoderarme con el pensamiento positivo y cómo lograr la riqueza gracias a mis pensamientos. Con el tiempo, esas lecturas empezaron a cambiar la manera como me sentía acerca de mí misma; de hecho, comencé a encontrar cosas que me agradaban; incluso aquellas como mi aspecto. En primer lugar era alta, lo cual significaba que podía comer casi todo lo que quisiera y no subir de peso. Y mi espeso cabello era una ventaja. Además, la madre de mi mejor amiga me dijo que tenía unas cejas muy bien formadas. En lugar de fijarme en lo que me desagradaba, empecé a concentrarme en las cosas que *sí me gustaban*. Como por arte de magia, mi aspecto comenzó a mejorar. A medida que abandoné mis pensamientos limitantes, empecé a ver mi propia belleza. Mientras menos reprendía al pobre ogrito que veía en el espejo, más cambiaba; mientras menos *intentaba* cambiarme a mí misma, más cambiaba.

En forma milagrosa mi vista regresó a la normalidad. Finalmente pude dejar mis anteojos de fondo de botella y los lentes de contacto. Mi cutis infernal se limpió y después de meses de usar aparatos de ortodoncia, mis dientes fueron pareciéndose a los de los demás miembros de mi familia. De hecho, las únicas ocasiones en que me sentí espantosamente fea fue durante mis visitas a mi papá y su segunda esposa.

Aunque en ese entonces no me di cuenta, durante esas visitas cambiaba mi «apariencia» para satisfacer las creencias que tenía mi papá acerca de mí, o más bien, lo que creía que él pensaba sobre mí. Ahora sé que la declaración de mi papá fue un simple comentario casual, no lo dijo en serio.

Pero debido a que en esa época no lo sabía, tomé a título personal su comentario sobre el bebé feo y lo puse en práctica hasta el más mínimo detalle.

Incluso el defecto visual, que algunos podrían afirmar que tiene un origen genético, fue única y exclusivamente creación mía. Nadie más en la familia, y éramos cinco en total, usó lentes jamás. Todos tenían vista 20/20. De igual manera, nadie más en mi familia usó *brackets*. Todos tienen dientes perfectos.

Evidencia anecdótica

En lo sucesivo no más gemidos, no más demoras, no más necesidad. A partir de ahora me decreto libre de límites y líneas imaginarias.
—WALT WHITMAN, POETA ESTADOUNIDENSE

La *enfermedad* es *opcional*. Es probable que necesite ir al psiquiatra por incluir esta sección en el libro. Notarás que la he ocultado a mitad de un capítulo grande cerca del final.

Y no se trata de que nunca antes hayas escuchado ideas como estas: que el cáncer de fulano provino de su enojo no resuelto o que el estrés puede encanecerte por completo en una noche. Pero estoy a punto de llegar al grado de afirmar que un sistema médico ambicioso y engreído nos ha burlado y nos ha convencido de que la enfermedad es inevitable. No estoy atacando a los médicos, las enfermeras y demás miembros del personal médico, que en 99.9 por ciento de las ocasiones se preocupan, se comprometen y tienen buenas intenciones. No, ellos han sufrido el mismo engaño que nosotros.

Lo que sugiero es que la conciencia errónea de todos nosotros ha provocado importantes «fallos técnicos». En vez de considerar a la enfermedad como un problema, algo que debe corregirse, la aceptamos como un hecho de la vida. Todos hemos estado de acuerdo en este conjunto arbitrario de reglas que afirma que la enfermedad es algo inevitable y natural. La mayoría de nosotros ni siquiera podemos imaginar una salud perfecta.

Hace largo tiempo que nuestras mentes establecieron este patrón falso de percepción. Una vez que la mente piensa que no puede hacer una tarea (como destapar una arteria), informa al cerebro que no puede hacerlo, quien a su vez lo informa a los músculos. El *virus cibernético* en nuestra conciencia ha limitado nuestra capacidad de emplear la gran sabiduría de nuestros cuerpos.

Pero nuestra creencia en lo inevitable de la degeneración de nuestro cuerpo tan solo parece real porque durante tanto tiempo la hemos considerado verdadera. El doctor Alexis Carrell, un médico francés ganador del Premio Nobel, demostró que las células se pueden mantener vivas durante un tiempo indefinido. Su investigación probó que *no existe ninguna razón por la que las células necesiten regenerarse. Nunca.*

«La educación que recibimos dice que no tenemos ningún poder, que no sabemos nada, pero no es cierto —explica Meir Schneider, un hombre que recuperó la vista por sí solo—. Dentro de cada uno de nosotros está todo lo que necesitamos saber».

Cuando Schneider nació en Lviv, Ucrania, en 1954, tenía estrabismo y glaucoma, astigmatismo, nistagmo y otras varias enfermedades difíciles de pronunciar que afectan los ojos. Sus cataratas eran tan graves que se vio forzado a soportar cinco cirugías mayores antes de cumplir siete años. La última cirugía rompió el cristalino de su globo ocular, y para cuando Meir llegó a segundo año de primaria, se le declaró legalmente ciego. Vaya éxito de la medicina moderna.

Cuando Schneider tenía 17 años conoció a un chico llamado Isaac que portaba un mensaje diferente del que le habían dado los médicos y cirujanos. De hecho, Isaac, que tenía un año menos que él, tuvo la desfachatez de decirle: *Si quieres, puedes entrenarte a ver.*

Nunca antes había encontrado a nadie que tuviera ese tipo de fe. Lo único que Schneider había escuchado era: *Pobrecito, pobre cieguito*.

Como toda familia buena y compasiva, la de Meir Schneider lo había desanimado de toda esperanza. *Claro, intenta los ejercicios*, le dijeron, *pero no olvides, eres ciego*. En el curso de un año, y como Isaac lo había predicho, Meir comenzó a ver, no mucho al principio, pero lo suficiente para creer que ese muchacho de 16 años sabía más que los médicos que lo habían calificado como ciego e inoperable.

Con el tiempo, Schneider recuperó la visión suficiente como para leer, caminar, correr, incluso para conducir un automóvil. En la actualidad es el orgulloso poseedor de una licencia de manejo del estado de California y opera un centro de autocuración.

Según nos dice: *Los ciegos se vuelven más ciegos porque no esperan ver. Se les arroja dentro de una categoría*.

Lo que es más, no puede entender por qué un concepto tan optimista le suena tan extraño a la mayoría de la gente.

Cuando Barbra Streisand era una joven que estaba creciendo en Brooklyn, se enamoró de las películas. No quería otra cosa que ser una estrella glamorosa. Por desgracia, su madre viuda era más pobre que una rata y Barbra no era exactamente del tipo de Grace Kelly. Cualquier orientador vocacional razonable la hubiera alentado a buscar otra meta. *Después de todo, mi amor, tienes una nariz poco convencional y... bueno, ¿cómo te lo digo sin ofenderte? Que llegues a convertirte en actriz, es como si Kareem Abdul-Jabbar quisiera ser jockey*.

Pero las intenciones de Barbra eran *tan* fuertes que creo que manipuló las circunstancias a través del único modo que pudo: manifestando una voz tan potente que la condujo al estrellato en Broadway y, finalmente, a las películas.

Entorna los ojos todo lo que quieras y llámame loca, pero estos son los hechos: nadie más en la familia de Barbra podía cantar. Nadie más tenía ningún talento musical.

La materia no te controla, tú controlas a la materia

Preferiríamos arruinarnos que cambiar. Preferiríamos morir en ominosa angustia que padecer la cruz de ese instante y dejar que mueran nuestras ilusiones.

—W. H. AUDEN, POETA ANGLOESTADOUNIDENSE

Cuando Terry McBride tenía 22 años, se rompió un disco de la columna vertebral mientras trabajaba como obrero en una construcción. Luego de un año de visitar a un quiropráctico y darle oportunidad a la osteopatía y a los relajantes musculares, decidió aceptar la sugerencia del cirujano ortopedista que pensaba que debía fusionar su columna vertebral.

En una charla que le escuché en una ocasión, McBride explicó: *Se me dijo que estaría en el hospital un par de semanas y otras dos semanas en casa, que llevaría un corsé por seis meses y quedaría como nuevo.*

Dos días después de la cirugía, presentó una fiebre peligrosamente elevada. Se le llevó de urgencia al hospital, donde los médicos descubrieron que, de alguna manera, durante la cirugía había contraído la bacteria *E. coli*. En el siguiente año se le sometió a ocho operaciones para tratar de librarlo de la infección que se esparcía por su organismo. Para la quinta operación, se le trasladó al hospital de enseñanza en la Universidad de Washington donde, como él mismo señala: *Era una celebridad. Tenía el peor caso de osteomielitis que habían visto.*

La noche anterior a otra cirugía más, su equipo de médicos entró en su habitación con actitud sombría. Finalmente obtuvieron las radiografías precisas, las cuales mostraban que la infección ya no se restringía a su columna, se había esparcido a su pelvis y abdomen, al igual que a sus dos piernas. Según le dijeron, para librarlo de esto, tendrían que abrirlo de un extremo a otro. Le confirmaron que con este procedimiento, virtualmente le garantizaban sanarlo de la infección. Pero también le aseguraban que perdería el uso de su pierna derecha.

—Ahora bien, yo seguía las enseñanzas del gran metafísico llamado John Wayne. Cuando alguien en una de sus películas le decía a Wayne que debían cortarle la pierna, el respondía: *Está bien, háganlo, adelante* —señala McBride.

Pero entonces los médicos prosiguieron para informarle que si la infección era tan grave como todos pensaban, también perdería su pie *izquierdo* y el control de sus esfínteres, y había probabilidades de que sufriera impotencia sexual como resultado.

—Francamente —dice McBride—, ahí fue donde cometieron el error.

»No sé ustedes, pero yo llegué a este planeta como un varoncito que se agradaba a sí mismo. Pero no pasó mucho tiempo para que aprendiera que la gente que tenía la autoridad sabía más acerca de mí que yo mismo. Aprendí que necesitaba prestar atención y que los maestros eran quienes me dirían qué tan bueno era en la escuela; los entrenadores decidirían si tenía habilidad atlética. Desde el principio aprendí a ver al exterior para entender quién era.

»Es probable que les hubiera dejado cortarme una pierna —prosigue McBride—, pero cuando los médicos empezaron a insinuar que no había manera posible de que saliera entero de la cirugía, en ese momento decidí que nadie me diría quién era yo. Esa misma noche decidí que nunca más ninguna persona que tuviera un bonito gafete con su nombre determinaría mi destino».

Esa fue la noche que cambió su vida. McBride, que había estado estudiando los principios espirituales, anunció a todos los presentes (al equipo de cinco médicos, a su esposa y a su hija de dos años) que había un poder en el universo y él lo utilizaría para sanar y liberarse.

Cuando empezó a decir cosas por el estilo, todo el mundo decía: «¡Muy bien! Sigue tus sueños». Pero después de 10 cirugías, la gente empezó a instarlo a «afrontar la realidad», a dejar de enfocarse en sus prioridades personales egocéntricas y mezquinas.

—Estamos hablando de prioridades personales egocéntricas y mezquinas como tener un cuerpo sano, una espalda con la suficiente fuerza como para cargar a mi hija; prioridades mezquinas y egocéntricas como ir al baño sin llevar una bolsita de plástico —dice McBride—. Algunas personas empezaron a sugerir que quizá la salud perfecta no era parte del plan de Dios.

»A pesar de ser un buen fundamentalista religioso, no podía coincidir en que mereciera 18 cirugías. Quizás había pecado suficiente como para sufrir cinco o seis operaciones, pero no 18 —explica McBride.

Se le envió a hablar con el psiquiatra del hospital, quien lo sentó y le dijo:

—Hijo, es momento de que dejes de ver la vida color rosa. Crees que para ser hombre debes erguirte sobre tus dos pies, luchar en la guerra como lo hizo tu padre, pero ha llegado el momento de que los dos trabajemos juntos para que aprendas a aceptar que pasarás el resto de tu vida en una silla de ruedas.

Le mostró sus expedientes médicos, que declaraban claramente: «Los problemas de Terry McBride no tienen curación. Tendrá discapacidad permanente y cirugías continuas durante el resto de su vida».

—Pero mis expedientes médicos no son *yo* —insistía McBride—. No soy mi pasado. Tengo un poder en mí. Vivo en un universo espiritual y las leyes espirituales pueden liberarme.

—¿No crees que tu cuerpo ya hubiese sanado para este momento si alguna vez fueras a curarte? —preguntó el psiquiatra.

Pero McBride se negó a darse por vencido. Se sometió a otras 30 cirugías mayores en los siguientes 11 años y llevó una bolsa de colostomía. Todo el tiempo siguió afirmando que la salud y la integridad eran su destino espiritual.

Finalmente, mucho después de lo que la mayoría de nosotros hubiésemos soportado sin vencernos, salió caminando del hospital como un joven libre y robusto. En la actualidad viaja por todo Estados Unidos dando charlas sobre su odisea y enseñando a la gente la verdad sobre la grandeza divina.

Como él mismo dice: *Ya somos libres. El poder infinito de Dios respaldará nuestra creencia en la enfermedad si eso es lo que elegimos. Pero también podemos cambiar nuestras creencias hacia la salud, el amor, la dicha y la paz. Es momento de reclamar nuestra unicidad con Dios, de tomar con audacia el control de nuestra vida. Tú eres Dios y esta es la verdad que te hará libre.*

El método

No existen más limitaciones para el yo *excepto*
aquellas en las que crees.
—SETH, MAESTRO INCORPÓREO CANALIZADO POR JANE ROBERTS

Como no tenemos acceso a todos los microscopios y ayudantes de investigación de Masaru Emoto, vamos a afectar la materia duplicando un experimento que quizás hayas hecho en la primaria: germinar semillas de frijol. En más de media docena de libros sobre el tema de la oración, el doctor Larry Dossey ha detallado meticulosamente una serie de estudios médicos precisos que han demostrado que la intención acerca de un resultado físico específico afecta todo tipo de cosas, desde semillas de centeno hasta mujeres con cáncer de mama. De nuevo, como somos principiantes, empezaremos con los frijoles:

Equipo:

- Un cartón de huevo.
- Tierra para macetas.
- Semillas de frijol.

Instrucciones: siembra dos frijoles en cada uno de los 12 espacios del cartón de huevo y colócalo cerca de una ventana. Riega la tierra cada dos días. Declara la siguiente intención consciente: *Con mi energía innata, deseo que los frijoles del lado izquierdo del cartón de huevo crezcan con más rapidez que los frijoles del lado derecho.*

Escribe tus observaciones durante los siguientes siete días, ¡y listo!; para el final de la

semana deberás ver evidencia de que tu intención se ha manifestado.

Mientras tanto puedes experimentar con algo que los científicos denominan *kinesiología aplicada*. Quizá te suene complicado, pero en realidad es solamente un método elemental para someter a prueba la manera en que tu cuerpo reacciona a las afirmaciones negativas y positivas dichas en voz alta. El doctor John Goodheart fue un pionero en la kinesiología aplicada durante la década de 1960, cuando descubrió que los músculos se debilitaban de manera instantánea al exponer el cuerpo a sustancias dañinas y que se fortalecían en presencia de cualquier cosa terapéutica. En la siguiente década, el doctor John Diamond descubrió que los músculos también responden a estímulos emocionales e intelectuales.

Junta las puntas del pulgar y dedo medio de cada mano para formar dos anillos. Ahora enlaza ambos anillos. Con los dedos enlazados de la mano derecha presiona contra los dedos de la izquierda, ejerciendo la suficiente fuerza para que se mantengan cerrados. Presta atención a cómo se sienten.

Ahora di tu nombre en voz alta: *Mi nombre es* _____ _____. Al mismo tiempo, ejerce la misma cantidad de presión. Dado que supongo que no estás diciendo una mentira, es probable que esta afirmación muestre que tus manos permanecen fuertes y firmes.

Ahora di: «Mi nombre es Julia Roberts». Incluso si ejerces la misma presión que antes, los dedos deberían separarse.

Intenta con varias afirmaciones verdaderas y falsas hasta que logres calibrar la sensación. Si el círculo se mantiene, eso indica una respuesta positiva; si los dedos de la mano derecha pudieron separar la conexión de tu mano izquierda, la respuesta es: *de ninguna manera.*

Esta herramienta no solo es eficaz para obtener el consejo de tu propio cuerpo, sino que también es útil para saber cómo responde a afirmaciones discrepantes como las siguientes:

- Soy un total idiota.
- Soy una persona amante, apasionada, pacífica y feliz.
- Odio mi propio cuerpo.
- Soy fuerte y poderoso.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Del superhéroe.

Teoría: Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia.

Pregunta: ¿Es posible afectar al mundo físico con mi atención?

Hipótesis: Si enfoco mi atención en una fila de semillas de frijol, puedo lograr que germinen más rápido.

Tiempo requerido: 7 días.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: Dirigiré mi atención en una fila de semillas de frijol. Les enviaré vibraciones positivas y esperaré que les influya mi energía.

Notas de investigación: _____

La gente necesita percatarse de que sus pensamientos son más primarios que sus genes, porque el ambiente, que recibe la influencia de nuestros pensamientos, controla los genes.
—DOCTOR BRUCE LIPTON, BIÓLOGO CELULAR ESTADOUNIDENSE

EXPERIMENTO # 7

PRINCIPIO DE JENNY CRAIG:

Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico

Tu cuerpo es simplemente una expresión viva
de tu punto de vista acerca del mundo.
—CARL FREDERICK, AUTOR DE *EST PLAYING THE GAME:*
THE NEW WAY

La premisa

El ambiente en que vives responde a tus pensamientos y emociones. Para probarlo de manera muy visible vas a utizar la báscula que tienes en el baño. Sí, es un experimento en el que ofrecerás tu cuerpo a la ciencia, pero no te preocupes, es solo por tres días. Y según un estudio de la Universidad Cornell, el resultado final es algo que 90 por ciento de nosotros de todos modos intentamos hacer en forma activa: perder peso. Para esos dos o

tres suertudos que desean *subir* de peso, bueno, pues esperen un aumento en salud y vitalidad.

Tus alimentos, como todo lo demás en el mundo, están imbuidos de energía, y al trabajar con ella, en vez de pelear contra ella (como hacemos la mayoría con nuestra obsesión por bajar de peso), fácilmente bajarás uno o dos kilos sin cambiar absolutamente nada.

La premisa específica de este experimento es que aquello que dices y piensas afecta la energía que te proporciona la comida. Esos alimentos de tu plato de la cena no son aglomeraciones estáticas que te nutren, sino más bien fragmentos de energía dinámica que escuchan de pasada cada una de tus intenciones. Y aunque los nutriólogos no pueden cuantificar con exactitud tus pensamientos para incluirlos entre los elementos de las etiquetas de información nutricional, es probable que debieran hacerlo si quieren evaluar con precisión lo que significa para tu salud esa lata de carne de cerdo con frijoles o ese paquete de pasta. La energía de tus pensamientos se ingiere junto con el calcio y la vitamina D.

Si aún no lo has visto, renta el documental *Yo soy* de Tom Shadyac. Todo ese filme es sorprendente, pero para los propósitos de este experimento, presta atención especial a la escena donde Shadyac, un famoso director de Hollywood, visita el Institute of HearthMath, una organización de investigación sin fines de lucro que estudia el estrés y la energía humana. Primero Rollin McCraty, quien desde hace largo tiempo es director de investigación de ese instituto, inserta unos electrodos en un tazón de yogur.

Aunque en términos generales se considera a ese lácteo como una masa inerte, McCraty usa los electrodos para demostrar que el yogur responde a los pensamientos y las emociones de Shadyac. La aguja en el medidor de la respuesta biológica oscila con gran intensidad cuando se le pregunta sobre un matrimonio anterior. Se dispara cuando menciona a su abogado, con quien indicó que tiene asuntos pendientes. Sin que Shadyac estuviera en contacto directo con el yogur, la sustancia pudo interpretar sus emociones. Cuando su atención regresó al presente y a la habitación que lo rodeaba, la aguja permaneció fija.

—No sabemos con exactitud cómo funciona esto, pero tenemos pruebas irrefutables de que las emociones humanas crean un campo energético muy real con el cual están sintonizados otros sistemas vivientes —afirma McCraty.

Así que considera esto. ¿Cuántas veces has dicho o pensado algo como lo siguiente?:

- *Realmente se me dificulta perder peso.*
- *Subo de peso con solo mirar una rebanada de pastel de chocolate.*
- *Tengo un metabolismo lento.*

Este tipo de pensamientos no solo te hacen sentir como una basura, sino que afectan

en forma radical tu cuerpo y lo que entra en su interior.

Durante los años sesenta del siglo pasado, Cleve Backster, un exagente de la CIA, llegó a los titulares cuando descubrió que las plantas percibían las intenciones humanas. En1966, después de retirarse de la CIA, Backster inició lo que todavía se considera como la agencia de detección de mentiras más grande del mundo. Una noche, mientras estaba sentado en su oficina en Nueva York, decidió fijar un galvanómetro a una planta de interior. Fue una casualidad, algo que hizo para matar el tiempo. Descubrió que ladracena traída por su secretaria para decorar la oficina reaccionaba no solo al daño físico (Backster hundió las hojas de la planta en café caliente y las quemó con un cerillo), sino que también lo hacía ante sus pensamientos e intenciones. Estaba asombrado y quiso «correr a las calles y gritar al mundo: *¡Las plantas piensan!*» En vez de ello, se lanzó a realizar una investigación meticulosa para establecer cómo reaccionaba la planta a sus pensamientos.

Con un equipo poligráfico muy avanzado, probó que las plantas, de todo tipo, reaccionan a los pensamientos y las emociones de los seres humanos. Examinó docenas de variedades diferentes, algunas de las cuales comemos a diario. Descubrió que las plantas responden a sonidos inaudibles para el oído humano y a longitudes de onda de luz infrarroja y ultravioleta invisibles para el ojo humano.

El biólogo vienés Raoul Francé, quien murió en 1943, antes de que existiera instrumental tan complejo, ya había sugerido que las plantas observan y registran en forma constante los sucesos y fenómenos de los cuales nosotros, los humanos —atrapados en nuestra perspectiva antropocéntrica del mundo—, no sabemos nada.

Pero, ¿qué relación tiene esto con nuestra báscula en el baño? Del promedio de una tonelada de alimentos que consumimos cada año, la mayoría proviene de las plantas. Si bien es cierto que a menudo se le procesa, machaca y revuelve hasta volverla irreconocible, gran parte de nuestra comida proviene de plantas vivientes y sensibles. El resto de nuestros alimentos viene de animales que (¿adivinas?) también reciben su energía de las plantas. Así que casi toda la comida, bebida, sustancias tóxicas y medicinas que nos permiten vivir se derivan de plantas que, según han probado Backster y muchos científicos que siguieron sus pasos, son capaces de leerte el pensamiento.

¿Entiendes qué estoy tratando de decir?

Lo que piensas y dices acerca de ti mismo, tu cuerpo y tu comida es el eje sobre el cual gira tu salud. Contar calorías y gramos de grasa con un celo religioso quizá sea el principal obstáculo entre tú y tu peso ideal.

Guerra de comida

Mientras más obsesionado está uno con la delgadez, más seguro será que nunca se logre la meta.
—AUGUSTEN BURROUGHS, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Las dietas son el enemigo. Te vuelven paranoico, te enloquecen y te engordan. No se tiene que ser un físico nuclear para descubrir que las dietas no sirven. Entonces, ¿por qué persistimos en privarnos y disciplinarnos en nombre de las dietas cuando es obvio que no sirven para nada? Considera lo siguiente: si fueras a cobrar tu sueldo y tu jefe te dijera: *Lo siento, pero decidimos no pagarte esta semana*, ¿seguirías trabajando ahí, semana tras semana, con la esperanza de que algún día tu jefe pueda cambiar de opinión? El mismo término *dieta* trae asociaciones inmediatas con la escasez y la mortificación, ¿y quién querría mortificarse?

Sobra decir que la mayoría de la gente tiene una relación muy compleja con la comida. Tan solo indaga en la industria de las dietas, que representa ganancias de 60 mil millones de dólares al año. En lugar de disfrutar el sorprendente aspecto nutricio y vivificante de los alimentos, les tememos, despreciamos y culpamos de la imagen que vemos en el espejo. Esta sí que es una *relación amor-odio*.

En tanto sigas instalando energía negativa acerca de ti mismo y persistas en perder el tiempo *ansiando* bajar de peso, esto es lo que obtendrás: negatividad y *el estado de ansiedad por perder peso*.

Este tipo de pensamiento no solo es contraproducente, sino que te mantiene atrapado en el cuerpo en que vives ahora. Tu cuerpo es un barómetro de tu sistema de creencias. Tus células escuchan en secreto todo lo que dices y piensas, y al hacer comentarios despectivos sobre tus brazos que cuelgan o al darle vueltas una y otra vez a la idea de la llanta que rodea tu cintura, los imprimes en cada uno de los músculos, las glándulas y los tejidos de tu cuerpo.

Quizá te sorprenda —en especial si pasas la mayor parte de tus horas de vigilia insistiendo acerca de tu espantoso cuerpo lleno de celulitis—, pero el estado normal de tu cuerpo es la salud. Puede sanar y regularse a sí mismo sin necesidad de que tú lo instes a ello. Pero cuando controlas todo lo que comes y cuentas calorías con un frenético desenfreno, te niegas a permitir que tu cuerpo cambie.

Evidencia anecdótica

Nuestro cuerpo es un cristal en movimiento.
Almacenamos energía electromagnética. Podemos recibir, transmitir y

almacenar energía electromagnética.

—DR. NORMAN SHEALY, MÉDICO Y NEUROCIRUJANO ESTADOUNIDENSE DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN HOLÍSTICA

Cuando Alan Finger, el ahora famoso maestro de yoga, era adolescente, bajó 45 kilos en (¿estás sentado?) un mes.

Después de estudiar en India, su padre, Mani Finger, regresó trayendo un poderoso programa de respiración yoga que enseñó a su hijo que tenía gran sobrepeso.

En el curso de un mes de utilizar los ejercicios de respiración, una potente herramienta para movilizar la energía, Alan bajó esos 45 kilos.

Ya sé que estás pensando: «eso es imposible, no se puede lograr».

Así que permíteme que te detenga. Los pensamientos como ese, los pensamientos que hacen burla de las posibilidades infinitas, se interponen en tu camino. Para cambiar tu energía tienes que modificar tu modo de pensar. La palabra *imposible* no debe formar parte de tu vocabulario.

Una amiga mía estuvo tratando de perder peso durante cerca de 30 años. Lo había intentado todo, incluidos hacer ejercicio y consumir cantidades diminutas de comida. Nada le funcionaba. Finalmente acudió con un especialista en la técnica de liberación emocional (EFT, por sus siglas en inglés), aunque tenía problemas para creer que algo tan sencillo como estimular los meridianos del cuerpo realmente pudiera ser eficaz para ganar la batalla contra el peso que por tantos años había librado. Pero estaba desesperada. En el curso de un mes de desbloquear su energía atrapada, perdió cada uno de esos tenaces kilos. Pudo mantenerse libre de ese peso y en la actualidad sigue viéndose fabulosa.

Con respecto a que Alan Finger perdió 45 kilogramos en un triste mes (puedes leer sobre ello en *Breathing Space*, un libro que escribió con la también maestra de yoga Katrina Repka), ¿qué pierdes si crees que es posible?

También te recomiendo ampliamente un libro llamado *La biología de la creencia*, de Bruce Lipton. Este autor es un biólogo celular que daba clases en la Universidad de Stanford, y descubrió que a pesar de lo que todos creemos, la energía y los pensamientos influyen más en nuestro organismo que nuestro ADN.

Lipton cuenta una extraordinaria historia sobre dos grupos de pacientes que sufrían problemas de rodilla. El primer grupo se sometió a complejas cirugías. El segundo creyó que también se le había realizado la cirugía. Sin embargo, el médico que condujo el estudio hizo incisiones en estos últimos, pero en realidad no los operó, así que no hubo ningún cambio en sus rodillas. No obstante, ambos grupos presentaron mejoría; ambos pudieron volver a caminar, jugar baloncesto y hacer todas las cosas que habían hecho antes de sufrir la lesión.

Ese sí que es un fuerte efecto placebo y debería ser prueba suficiente de que necesitas verte a ti mismo como una persona delgada y hermosa, y olvidarte por

completo del pensamiento negativo. Todo aquello en lo que te enfocas se expande, como lo demuestra el experimento # 5. Así que si te enfocas en estar gorda y necesitar una dieta, esa es la «realidad» que se expandirá en tu vida.

El método

La vida es el verdadero banquete.
—JULIA CHILD, ESCRITORA, CHEF Y PERSONALIDAD TELEVISIVA ESTADOUNIDENSE

En este experimento dejarás a un lado tu constante lucha con lo que comes. Vas a pensar que cada trozo de comida que entra en tu cuerpo es tu mejor amigo o, cuando menos, un conocido que te da nutrición plena.

Thomas Hanna, profesional en el manejo de la energía, dice que cuando vemos el cuerpo de una persona, estamos observando el proceso en constante movimiento de la mente de esa persona. La causa de que aumentemos de peso está en nuestras creencias acerca de nosotros mismos, más que en el pastel de plátano con crema que no pudimos resistir comernos.

Así que, en principio, para este experimento te restringirás de decir cualquier cosa negativa sobre tu cuerpo. Es posible que notes que se te dificulta. Cada vez que hagas un comentario despectivo, inviértelo; si no es en voz alta, cuando menos hazlo en silencio para ti mismo. Por ejemplo, si tu mejor amiga te llama, y sin pensarlo le sueltas: «Durante la película que vi ayer me comí toda la bolsa de palomitas con mantequilla, es probable que haya subido cuatro kilos». Cancela la idea diciendo algo como: «Pero bueno, se me cayó la mitad de las palomitas cuando Antonio Banderas se quitó la camisa y, de hecho, me veo más delgada». (No tienes que ser modesta. ¡Está bien que admitas que estás guapísima!)

La comida está llena de energía mágica y comer debe ser una experiencia completamente positiva. Nos hemos alejado tanto de ese concepto, que este experimento quizá sea el más difícil de realizar para la mayoría de las personas.

Debido a que los sentimientos de culpa sobre la comida son un hábito tan arraigado, es posible que este experimento se sienta como algo completamente antinatural. Puede requerir cierta práctica, incluso es posible que debas repetirlo si notas que los viejos patrones regresan de manera subrepticia, si te descubres preguntándote cuántas calorías o gramos de grasa estás a punto de consumir. Esa es la razón por la que este experimento llevará 72 horas en lugar de las 48 horas de la mayoría de los demás experimentos.

Lo que esperamos es probar que tus pensamientos y tu energía tienen una interacción continua con el mundo que te rodea.

¿Recuerdas cuando la gente solía rezar antes de las comidas? Mi familia siempre lo hacía, inclusive en los restaurantes, lo cual me provocaba una total vergüenza durante mis años de secundaria. Ahora sé que esas oraciones imbuían de energía positiva y buenos pensamientos a los alimentos; no es que entonces hayamos estado conscientes de ello, pero debo decirte que nadie en mi familia ha tenido muchos problemas con el peso.

De modo que, durante este experimento, harás lo siguiente:

1. Abstente de decir cosas desagradables sobre tu propio cuerpo. De ser posible, abstente de cualquier tipo de negatividad.
2. Antes de ingerir algo, envíale pensamientos de amor, coloca tus manos sobre lo que vayas a comer o beber, y bendícelo.
3. Céntrate en llenar tus alimentos de amor, alegría y paz.

Eso es todo. Pésate el día que inicies y hazlo de nuevo tres días después.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: De Jenny Craig.

Teoría: Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico.

Pregunta: ¿Lo que pienso afecta mi ambiente, específicamente la comida que llevo a mi cuerpo?

Hipótesis: Si mis pensamientos y mi conciencia interactúan continuamente con mi ambiente, los alimentos que como no pueden evitar que les afecten mis pensamientos. Al cambiar lo que pienso y digo sobre mis alimentos, seré más sano y, con el propósito de hacer este experimento, perderé cuando menos medio kilo.

Tiempo requerido: 72 horas.

Fecha de hoy: _____

Peso que registré a primera hora de la mañana: _____

Peso que registré a primera hora de la mañana, tres días después: _____

Cómo enfocarlo: No cambies absolutamente nada de tu dieta. De hecho, lo que comas no debe constituir tema de importancia alguna durante el periodo de este experimento. Sin embargo, cada vez que comas algo en los siguientes tres días, ya sean los huevos tibios de la mañana o la rebanada del pastel de cumpleaños de una compañera de trabajo, envía de manera deliberada y consciente pensamientos positivos y amorosos a ese alimento antes de comerlo. Agradécele por nutrirte y espera que contribuya al mejoramiento de tu cuerpo.

Notas de investigación: _____

La belleza es algo que fabricas con tu mente.
—AUGUSTEN BURROUGHS, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

EXPERIMENTO # 8

PRINCIPIO DE LOS 101 DÁLMATAS:

Estás conectado con todo y con todos en el universo

Soy porque somos.
—POSTULADO DE LA FILOSOFÍA SUDAFRICANA CONOCIDA COMO UBUNTU

La premisa

En este experimento probarás que estás interconectado con todos y con todo a través de un campo *invisible* de inteligencia y energía. En términos cuánticos, este entramado de conexiones se conoce como *no localidad*.

Aunque este es uno de los conceptos distintivos de la mecánica cuántica, la no localidad, junto con su *primo* el entrelazamiento, han conducido a grandes reflexiones en los últimos 300 años, a partir de sir Isaac Newton, quien consideró absurda la que él

llamó *acción a distancia* (a pesar del hecho de que su propia teoría de la gravedad propuso un fenómeno de ese tipo). En pocas palabras, la no localidad ocurre cuando dos partículas se comportan de manera sincrónica sin influencia de ningún intermediario.

Pero eso no tiene sentido, ¿no crees? Por ejemplo, si quieres mover un zapato que está tirado en medio del piso, deberás tocar el zapato o tocar una escoba que toque al zapato, o instruir a tu hijo de cinco años, que fue quien lo dejó ahí, para que lo recoja, cosa que harás por medio de vibraciones que se transmiten por el aire hasta sus oídos. Las cosas solo pueden afectar a otras que están cercanas. Tiene que haber una secuencia o una cadena de acontecimientos. Creemos que solamente podemos alterar las cosas que tocamos.

Pero no es así. Ahora tenemos un modelo que demostrablemente es más preciso y prueba que un objeto, sin estar cerca de un segundo objeto, puede influir en este. Por desgracia, la mayoría seguimos convencidos de la vieja visión de un mundo que se gobierna por la «cadena de acontecimientos», aunque los físicos hayan demostrado una y otra vez que cuando un átomo se encuentra próximo a otro átomo, lo influirá (o entrelazará), sin importar cuán lejos viaje. Incluso Einstein no pudo convencerse de adoptar por completo este concepto contrario al sentido común. Un enigma todavía más extraño es que, una vez que los átomos han tenido alguna interacción, están entrelazados por siempre.

Hemos probado también que la no localidad y el entrelazamiento funcionan con cosas más grandes, como los humanos. En 1978, el doctor Jacobo Grinberg-Zylberbaum, de la Universidad Nacional Autónoma de México, realizó un experimento (que después repitió el neuropsiquiatra londinense Peter Fenwick) en el que conectó a dos sujetos de prueba a electroencefalógrafos en habitaciones independientes. El patrón de ondas cerebrales que se produjo en uno de los sujetos cuando se le sometió a una serie de luces estroboscópicas, se registró de manera idéntica en el EEG del otro sujeto de prueba, aunque este último no estaba en el mismo espacio físico donde se presentaron esas luces.

Aunque la no localidad carece de sentido para nuestros cerebros newtonianos, de todos modos podemos aprovecharla. Como la computadora que se conecta por internet a una cantidad infinita de información, tú —que eres un ser humano— estás conectado con todos los demás seres en el mundo.

A veces, cuando quiero comunicarme con alguien que está en otro lugar del planeta, susurro mi mensaje a un roble que está en mi jardín frontal. No es necesario decirte que los árboles, como los perros en la película *101 dálmatas*, están interconectados y, debido al concepto de no localidad, el roble puede enviar fácilmente mensajes a una palmera en el jardín de mi amiga en California.

En este experimento utilizarás la no localidad para enviar un mensaje a otra persona que esté lejos, alguien a quien no verás ni hablarás.

Esa sensación de sincronía

Todo se define por el amor y la conexión
que existe entre todos.
—MARK WAHLBERG, ACTOR ESTADOUNIDENSE

Cuando mi hija estaba en primer año de secundaria, empezó a dar la misma respuesta para todas las preguntas: 222. Si alguien le preguntaba la hora, ella decía 2:22, aunque fueran las 5:43. Si alguien indagaba cuánto costaba un envase de leche en la cafetería de la escuela, de nuevo respondía $2.22. Sus amigos se divertían mucho con eso y empezaron a llamarle exactamente a las 2:22 todas las tardes. Incluso abrió una página en Facebook a la que llamó *The Amazingly Awesomeness of 222* (*La asombrosa genialidad del 222*). Como dije, estaba en primer año de secundaria. Ese mismo verano hicimos dos viajes. En ambos, y sin comentario alguno ni planificación de mi parte, terminamos hospedándonos en la habitación 222 de dos hoteles, una en Seattle, después de que perdimos nuestra conexión a Juneu, y la otra en el hotel Langham de Londres, que se ubica frente a las oficinas centrales de la BBC.

El psiquiatra suizo Carl Jung denominaba *sincronicidad* a estos eventos: *cuando en forma simultánea ocurren dos sucesos significativos que no tienen conexión entre sí*. Algunas personas consideran que coincidencias como estas son anomalías divertidas que derivan de una generación aleatoria de sucesos y afirman que es inevitable que, a la larga, los acontecimientos de la columna A ocurran a la par de aquellos en la columna B.

En este experimento, te permitirás suponer que los sucesos sincrónicos no son resultado de la ley de los promedios o de un franco delirio, sino productos válidos de la no localidad y el entrelazamiento.

De hecho, en su libro *Prometheus Rising,* Robert Anton Wilson afirma que incluso *la contemplación de estos temas despierta por lo general las sincronicidades jungianas. Tan solo observa cómo después de la lectura de este capítulo te toparás con una coincidencia sorprendente*. Si tienes alguna gran historia al respecto, por favor envíamela desde ya, a través de mi sitio web: **www.pamgrout.com**.

Como a Wilson le encantaba señalar, el entramado del universo no se rige por normas humanas. De hecho, dejaré que él mismo te explique el teorema de la no localidad, según lo expuso el teórico John S. Bell durante los años sesenta. Dicho teorema de Bell, ahora famoso, fue el que condujo a los experimentos que probaron de modo concluyente la naturaleza de no localidad cuántica del mundo:

El teorema de Bell es sumamente técnico, pero en lenguaje común significa… esto: no existen sistemas aislados; cada partícula en el universo tiene una comunicación *instantánea* (más rápida que la luz) con todas las demás partículas. El *sistema* completo,

incluso las partes separadas por distancias cósmicas, funciona como un sistema *completo*.

Después de este experimento, descubrirás que la sincronicidad, un fenómeno que en general las personas pasan por alto con frases como: *¡Vaya! Qué extraña coincidencia*, no es más que la prueba experimental de la interconexión de todas las cosas.

Todo lo que no parezca amor es pura fantasía

Podemos cortarlo y desmenuzarlo de cualquier modo que queramos, pero no podemos justificar darle la espalda a esta evidencia.
—DOCTOR LARRY DOSSEY, MÉDICO Y ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

En 1972, durante la convención anual de la American Association for the Advancement of Science (Asociación Estadounidense por el Avance de la Ciencia), un meteorólogo llamado Edward Lorenz introdujo un nuevo término al lenguaje coloquial de los estadounidenses. El *efecto mariposa* fue su observación de que un suceso que en apariencia es insignificante, como el aleteo de las alas de una mariposa en Brasil, podría detonar el inicio de un huracán en Texas. En otras palabras, las cosas pequeñas y casi imperceptibles pueden tener consecuencias enormes y trascendentales.

Lo mejor de este experimento es que puedes utilizarlo para atraer el amor a tu vida; lo puedes emplear para iluminar el mundo. Cuando generas pensamientos optimistas sobre una persona, eso contribuye de manera favorable a su energía. A la inversa, cuando juzgas a los demás, aunque lo mantengas en privado, afectas su energía y ejerces una presión que disminuye la calidad de tus interacciones con ellos. Literalmente puedes fortalecer la condición del mundo al emitir amor, bendiciones, paz y otras emociones de alta frecuencia hacia las personas que están en tu vida.

Como dice *Un curso de milagros*: *Recibes la bendición de todo pensamiento benefactor de cualquiera de tus hermanos en cualquier parte*.

Hay una historia sobre un manifestante que protestaba frente al Colegio Militar de Estados Unidos y tomaba una postura silenciosa contra las políticas de ese país y su comportamiento intimidatorio. Alguien le preguntó: *¿Qué te hace pensar que por llevar esa pequeña vela tendrás algún efecto sobre estos gobiernos? Llevan decenios haciendo lo mismo.*

El manifestante respondió: *No me preocupa cambiarlos. Lo que quiero es que mi país no me cambie a* mí.

Tus pensamientos sobre los demás te cambian a *ti*.

¿En realidad es posible que en este mundo gobernado por una filosofía de nosotros

contra ellos pueda ser verdad que todos somos uno?

Bueno, para ser franca, sí. Estamos todos juntos en esto. Y cada vez que juzgamos o tenemos pensamientos poco caritativos sobre otra persona, nos crucificamos a nosotros mismos. Nos causamos dolor a nosotros mismos.

Nuestras diferencias, por enormes que las hagamos parecer, son superficiales y carentes de significado; y ha llegado el momento de dejarlas de lado.

Cuando conozcas a alguien, recuerda que ese es un encuentro sagrado. Al ver a esa persona, te ves a ti mismo; como la tratas, así te tratarás a ti mismo. Lo que piensas de ese individuo es lo que pensarás sobre ti.

Puedes cambiar tus relaciones con cualquiera simplemente al enviarle buenos pensamientos.

Evidencia anecdótica

Todo lo que queremos, seamos abejas, pinos ponderosa, coyotes, seres humanos o estrellas, es amar y ser amados; que se nos acepte, aprecie y celebre solo porque somos los seres que somos. ¿Es tan difícil lograrlo?

—DERRICK JENSEN, ESCRITOR Y ACTIVISTA AMBIENTAL ESTADOUNIDENSE

Mi amiga, a quien llamaré Ginger a pesar de no ser su nombre, tuvo durante años una relación inestable con su madre. Finalmente decidió que cada noche, antes de dormir, le enviaría bendiciones. Por supuesto, su mamá no tenía la menor idea de que estuviera haciendo eso. Hasta la fecha, Ginger nunca le ha contado que, durante cerca de seis meses, ocupó unos cuantos minutos cada noche imaginando que su madre obtenía todo lo que alguna vez hubiese deseado y viéndose a sí misma feliz al respecto.

—En verdad no sé cómo pasó, pero nuestra relación cambió y ahora somos las mejores amigas —comenta Ginger.

Más evidencia anecdótica

Explora tus propias latitudes más elevadas. Sé como Colón para los nuevos continentes dentro de ti, abriendo nuevas rutas, no para el comercio, sino para las ideas.

—HENRY DAVID THOREAU, ESCRITOR Y FILÓSOFO ESTADOUNIDENSE

Alguna vez la exitosa escritora Martha Beck fue como el resto de nosotros: suficientemente amistosa y confiada, pero no tanto como para rebasar los límites. Después de todo era una científica, una socióloga que procedía de las renombradas filas de Harvard y necesitaba tener los hechos en la mano para llegar a algún tipo de conclusión. Y la conclusión a la que llegó, y a la que hemos llegado la mayoría de los habitantes de la Tierra, es que la gente es más o menos buena, pero no es conveniente involucrarte demasiado con ella. En especial esto ocurre si estás en Harvard e intentas obtener tu segundo posgrado. Es probable que mantengas tu distancia de los demás.

Como describe en *Expecting Adam*, su maravilloso libro: *Andamos por ahí como la reina Isabel (que Dios la bendiga), aferrados a nuestros anticuados accesorios y evitando hasta el menor indicio de falta de decoro, sin mostrar nunca nuestros verdaderos sentimientos ni tocar nunca a nadie, más que a través de una mano enguantada*.

Pero la vida le hizo una mala jugada a Beck. Tuvo un hijo con síndrome de Down (Adam), quien le enseñó que todo lo que creía saber del mundo era un gran engaño. En especial la parte referente a no confiar en los demás. Cuando estaba embarazada de Adam, su esposo, quien también era estudiante de posgrado en Harvard, viajaba continuamente a Asia y ella se quedó en casa para lidiar con sus demandantes estudios, su hija de dos años y un embarazo que no progresaba bien. Incendios, amenazas de aborto y continuas dolencias asociadas con el embarazo la llevaron al borde de la desesperación.

Como ella misma afirma: *Sentía como si me hubieran tirado encima una tonelada de grava*.

Cada vez que estaba a punto de perder la razón, un ángel (y no estoy hablando en sentido metafórico) o un conocido con quien apenas tenía relación, se le presentaba para llevarle palabras de aliento, comida u otra clase de ayuda. Debes tomar en cuenta que Martha era el tipo de mujer que tenía que estar al borde de la desesperación como para aceptar cualquier cosa asociada con lo oculto. Desde hacía mucho tiempo había rehuido cualquier idea sobre Dios y, por su educación, se había jurado «obedecer la respetada lógica baconiana que indica negarse a creer algo, hasta que se pruebe su veracidad».

No obstante, una mujer a quien apenas conocía se presentó una mañana ante su puerta llevando víveres cuando Martha estaba al borde del desmayo, una fuerza invisible apareció de la nada para guiarla a ella y a su hija a través del departamento lleno de humo antes de que el edificio se quemara hasta los cimientos, y pudo ver a su marido y hablar con él, aunque él estaba en Hong Kong y ella en Boston (y no me refiero a que hayan hablado por teléfono).

La conclusión a que llegó fue la siguiente: *Contra todas las probabilidades, a pesar*

de todo lo que conspira en contra en este planeta incómodo y desagradable, el cuidado materno es abundante. Siempre lo puedes encontrar, si eres suficientemente inteligente y sabes dónde buscarlo. Aunque no seas suficientemente inteligente, tiende a presentarse, en especial si en realidad lo necesitas.

Beck afirma: *Tengo que tirar por la borda cualquier pena, cualquier terror, cualquier idea equivocada, cualquier mentira que se interponga entre mi mente consciente y aquello que, en mi corazón, sé que es verdad… He ampliado mi realidad de ser un cordel de hechos sólidos, tan estrecho, firme y frío como el borde de una navaja, al salvaje caos de las posibilidades*.

El método

Lo que ahora parecen las paradojas de la teoría cuántica, será algo de sentido común para los hijos de nuestros hijos.
—STEPHEN HAWKING, FÍSICO TEÓRICO BRITÁNICO

En este experimento, enviarás un mensaje a una persona que conozcas, utilizando el concepto de no localidad. Según Laura Day, autora de *La intuición práctica*, es tan fácil como enviar un correo electrónico.

Lo bueno de este experimento es que no tienes siquiera que levantarte de tu mecedora. La mayoría de tus interacciones con otras personas ocurren en el ámbito no físico. Todos esos pensamientos que reservas en privado para ti mismo, en realidad no son tan privados. Ya que todos estamos conectados, podrías haberlos comunicado a gritos por el interfono. De cualquier manera, todos están recibiendo el mensaje de manera sutil.

Todos estamos conectados con un enorme banco de datos y constantemente intercambiamos energía con aquellos que están dentro de nuestro círculo de influencia y, en menor medida, con los otros seres de este planeta.

Olvídate de la terapia. Puedes ahorrar gran cantidad de dinero si simplemente cambias el diálogo dentro de tu propia mente.

Pero ten cuidado con lo que pides. Sondra Ray, cofundadora de *Loving Relationship Training* (Seminario de relaciones con amor) y una de mis antiguas maestras, cuenta una graciosa historia sobre la comunicación a través del banco invisible de energía. Acudió con Leonard Orr, otro de mis maestros, para averiguar por qué tenía constantes accidentes con su automóvil. Él le dijo que formulara una intención diferente por medio de una afirmación. Sondra se burló del concepto, y le dijo:

—¿Quieres decirme que sin otra cosa más que una intención podría conseguir que los

hombres me llamen por teléfono?

—Por supuesto —respondió Orr—. Inténtalo.

Comenzó a enviar la intención al CP: *Ahora recibo un flujo abundante de llamadas de hombres*. En el curso de cuatro días le llamó cada uno de sus amantes anteriores, algunos de los cuales no había visto desde hacía meses o, incluso, años.

—Por increíble que pueda parecer —comenta Sondra—, empecé a recibir llamadas durante la noche, llamadas equivocadas de hombres a quienes ni siquiera conocía.

Baste decir que cambió esa intención a una que sí funcionara.

Estos son los pasos:

1. Elije tu objetivo. Aunque con toda certeza es posible enviar un mensaje prácticamente a cualquier persona, te sugiero que lo hagas con alguien que sí conozcas personalmente. Bruce Rosenblum, profesor de física en la Universidad de California en Santa Cruz, afirma que una vez que has conocido a alguien y se han estrechado la mano, los dos están entrelazados para siempre.

2. Elige qué tipo de acción o respuesta deseas recibir. Mientras más específico seas, mejor. Expresa claramente cuál es tu propósito. Para mi experimento más reciente, envié un mensaje a Jim, quien es mi pareja: *Trae a casa una hogaza de pan*.

3. Coloca tu objetivo en primer plano dentro de tu mente.

4. Hazte presente con tu objetivo al encarnar y experimentar la conexión que tienes con él o ella.

   A menudo las palabras son una forma poco eficiente de transmitir un mensaje. Utiliza todos tus sentidos y cree en tu mensaje.

Para hacer que este experimento sea más eficiente y añadirle un poco de diversión, cubre a tu objetivo de buenos pensamientos, envíale bendiciones incomparables. Piensa en que se saque la lotería, consiga una cita con Channing Tatum o se gane un viaje alrededor del mundo.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: De los 101 dálmatas.

Teoría: Estás conectado con todo y con todos en el universo.

Pregunta: ¿Puedo enviar un mensaje a alguien sin estar en presencia de esa persona?

Hipótesis: Si durante los siguientes dos días envío telepáticamente un mensaje específico a una persona específica, obtendré evidencia de que lo ha recibido.

Tiempo requerido: 48 horas.

Cómo enfocarlo: Muy bien, CP, estoy oyendo en mi mente la melodía de *La dimensión desconocida*, pero estoy dispuesto a aplazar mis juicios lógicos por esta única vez para ver si esto puede ser uno de esos aspectos misteriosos de la física cuántica. ¿Qué te parece?

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Notas de investigación: _____

En el fondo, esa es la única valentía que se demanda
de nosotros: tener valor ante lo más extraño,
lo más singular y lo más inexplicable
que podamos encontrar.
—RAINER MARIA RILKE, POETA AUSTRIACO, NATIVO DE BOHEMIA

EXPERIMENTO # 9

PRINCIPIO DE LOS PANES Y LOS PECES:

El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente

La mayoría de la gente conoce solo una esquina de su habitación, un espacio junto a la ventana, un estrecho corredor por el cual camina de un lado a otro.
—RAINER MARIA RILKE, POETA AUSTRIACO, NATIVO DE BOHEMIA

La premisa

Este experimento disipará el mito de que la vida es un asco y al final te mueres. Ya sea que estemos dispuestos a admitirlo o no, la mayoría creemos que la vida es difícil. Estamos convencidos de que existe solamente una cantidad limitada de cosas; ya sea que hablemos de dinero, tiempo o palomitas en el cine. Incluso quienes tienen un Maserati en

la cochera, ocupan demasiado tiempo tratando de descubrir cómo conseguir más.

¿Por qué ocurre eso? Porque equívocamente creemos que no hay suficiente. Inclusive los multimillonarios, que tienen una superabundancia de recursos, viven bajo el hechizo opresivo de «no hay suficiente».

Una amiga mía estaba entrevistando al rico propietario de un exitoso negocio cuya empresa preparaba el lanzamiento de un nuevo producto. Al notar los rabiosos signos de dólares en sus ojos, le preguntó si había algún margen de ganancias, un índice de éxito, una cantidad monetaria que pudiese considerar «suficiente». El empresario pensó durante un instante, lanzó un suspiro y dio su respuesta: «Bueno, simplemente no lo entiendes. Nunca es suficiente».

Es como el juego de las sillas musicales; todo mundo se preocupa de no ser el que se quede sin asiento al detenerse la melodía.

Somos poseedores de una riqueza inconmensurable, pero nos sentimos cortos de dinero, asustados y estamos siempre en guardia. Claro está, los estadounidenses nos consideramos como una sociedad de abundancia, pero en muchos sentidos eso no es más que una ilusión, un engaño, gracias al perpetuo mantra de «nunca es suficiente». Estamos demasiado ocupados jugando a las sillas musicales, corriendo cada vez más rápido alrededor de un círculo ilusorio de sillas que se va tornando cada vez más pequeño. Por el contrario de todo lo que sabes, el principio de los panes y los peces propone que existe una ley natural de abundancia y que todo está bien, que puedes relajarte.

Cuando Jesús *oró* para multiplicar los panes y los peces, no se preocupó de cómo podría ocurrir. Simplemente colocó todos sus pensamientos en una sola formación con una mira tan fija y dirigida como la de un láser; es decir, sabía que la prodigalidad y la abundancia eran su derecho divino. De igual manera, a lo largo de este experimento harás a un lado tus patrones normales de pensamiento y permitirás que los reemplace la remota posibilidad de que pueda haber suficiente... Para todos.

Hay algo aquí que no cuadra

Si crees que ahí está el Coco, enciende la luz.
—DOROTHY THOMPSON, PERIODISTA Y COMUNICADORA ESTADOUNIDENSE

La escasez y la carencia forman nuestra programación predeterminada, el condicionamiento incuestionable que define nuestra vida. La creencia de que «no hay suficiente» inicia desde el primer momento de la mañana cuando suena el despertador: «Me lleva el diablo, no dormí suficiente».

Antes de sentarnos, antes de acomodar los pies dentro de nuestras pantuflas con orejitas de conejo, ya estamos lamentándonos de que nos falta algo. Cuando finalmente nos levantamos, lo siguiente que viene a nuestra mente es «y ahora no tengo suficiente tiempo para alistarme».

De ahí en adelante todo cae en picada.

Ocupamos grandes cantidades de energía preocupándonos y quejándonos de no tener suficiente. No tenemos suficiente tiempo. No hacemos suficiente ejercicio ni comemos suficiente fibra o vitamina E. Nuestro sueldo no es suficientemente grande. Nuestros fines de semana no duran lo suficiente. Pobrecitos de nosotros, no somos suficientemente delgados, ni listos, ni hemos estudiado suficiente.

Nunca se nos ocurre examinar si este mantra de la «insuficiencia» es verdad. Está arraigado de manera tan profunda que moldea nuestra sensación más íntima de lo que somos. La deficiencia se ha vuelto el cristal a través del cual miramos todas las facetas de la vida.

Esa es la razón por la que aceptamos trabajos que no nos satisfacen. Es por lo que permanecemos en relaciones poco satisfactorias. Es por lo que seguimos regresando a la fila del bufet a pesar de que nuestro apetito ya está satisfecho. Es por lo que hemos creado instituciones que controlan el acceso a nuestros recursos (¿alguien dijo petróleo?) que percibimos como valiosos y limitados. Si no estuviésemos tan preocupados por no tener suficiente, nos relajaríamos y emplearíamos los recursos que sí poseemos para desarrollar fuentes alternativas de energía, como el sol o el viento; energía que, me apresuro a señalar, nunca se acabará.

Esta ficción de que «no hay suficiente» nos impulsa a hacer cosas que no nos enorgullecen, cosas que ponen en duda nuestros mayores ideales, que arrasan con el mundo natural y nos separan de nuestro ser más elevado. Y una vez que nos definimos como deficientes, toda nuestra energía se dedica a asegurarnos de no quedar fuera, de no ser quienes han perdido terreno ante *los demás*.

Pero he aquí el asunto: esta es una enorme, gigantesca y desafortunada mentira. Sí hay suficiente para todos. Vivimos en un universo inmenso y generoso, y si podemos superar este temor infundado de que no hay suficiente, seremos capaces de dejar de acumular recursos (¡vamos!, ¿quién necesita 89 pares de zapatos?) y liberar nuestra energía para asegurarnos de obtener lo que necesitamos.

Los amerindios de la tribu chumash, que vivieron durante miles de años en la costa central de California, disfrutaban lo que puede llamarse una vida rica y próspera. Habitaban en pequeños pueblos sumamente integrados y usaban los recursos naturales que les rodeaban para fabricar canoas, flechas y medicinas. Con frecuencia comían gracias a las más de 150 especies de mariscos, melones chinos y piñones que tenían. Hacían mantas con las pieles, vasijas de esteatita que decoraban con conchas, y extraordinarias canastas hechas con un tejido tan compacto que podían usarse para guardar agua. Casi todos los días, los chumash jugaban, bailaban, cantaban canciones de

cuna a sus hijos y disfrutaban del sudor purificador en el temascal de su comunidad *apa yik*.

En la actualidad consideramos como «subsistencia» este tipo de vida, lo vemos con desprecio por ser una existencia miserable. Pero lo que quiero sugerirte es que, a diferencia de nosotros, los chumash vivían en una economía de abundancia. Para ellos siempre había suficiente. Ni demasiado ni muy poco. Suficiente. Más importante aún, había tiempo suficiente para hacer las cosas fundamentales: las relaciones, la comida deliciosa, el arte, los juegos y el descanso.

Justo en este momento, con los recursos que tienes a tu disposición (no tienes que conseguir un nuevo empleo ni encontrar una nueva pareja, incluso no tienes que iniciar una nueva práctica de yoga que te demande más tiempo), puedes empezar a reconocer y llevar una vida rica y llena de significado. Y lo mejor de esto es que puedes dejar de esforzarte tanto. Para variar, toma las cosas con calma.

La *dicha* existe

¿Qué tal si esa fuerza poderosa se utilizara para elevar a la gente, en lugar de mantenerla atrapada en la cadena alimenticia de las corporaciones y las religiones?

—MARK VICENTE, DIRECTOR DE LA PELÍCULA *¿¡Y TÚ QUÉ SABES!?*

El asunto esencial es que no tenemos idea de los límites que hemos impuesto a nuestra percepción. Si conociéramos el grado al que hemos negado la belleza del mundo, estaríamos asombrados.

Nuestra confusión es tan profunda que ni siquiera podemos concebir el mundo sin el sacrificio. Pero he aquí el asunto: el mundo no contiene ningún sacrificio, excepto el que hemos impuesto sobre él.

Vale la pena detenernos por un momento para considerar el engaño al que nos hemos sometido.

Unos días antes de que Eckhart Tolle cumpliera 29 años, sufrió un intenso ataque de

ansiedad; pensó suicidarse. Su vida hasta ese momento había sido básicamente un desastre. En esa noche específica, lo único que se decía una y otra vez a sí mismo era: *No puedo vivir más conmigo mismo*. De pronto, según narra, *me sentí absorbido por un vacío*.

Cuando «despertó», lo único que pudo experimentar fue amor: un estado de profunda paz y dicha ininterrumpida.

Su intenso dolor emocional obligó a su conciencia a retraerse de todos los límites que él mismo le había impuesto. Se alejó de manera tan absoluta de ello que su *yo* engañado, su *yo* infeliz y profundamente atemorizado, se desinfló como una pelota de hule a la que se le abrió la válvula de escape.

Pasó casi dos años sin hacer nada más que sentarse en las bancas de los parques en un estado de intensa alegría.

O consideremos el caso de Byron Katie. Esta agente inmobiliaria de California tenía una vida común y corriente: dos matrimonios, tres hijos y una carrera exitosa, cuando entró en una profunda depresión. Ella misma se internó en una casa de rehabilitación para mujeres con trastornos de alimentación, no porque tuviera ese padecimiento, sino porque era la única institución que podía cubrir su póliza de seguros. Una noche, mientras yacía en el piso del ático (dice que se sentía demasiado indigna como para dormir en una cama), de pronto despertó sin ninguna de las ideas preconcebidas de sacrificio que son normales en la vida.

Todos los pensamientos que me habían perturbado, todo mi mundo, el *mundo entero, habían desaparecido… Todo estaba irreconocible… Desde las profundidades empezó a gestarse una risa que brotó como un manantial… Me sentía intoxicada de alegría*, cuenta en su libro *Mil nombres para el gozo.*

Regresó a casa y se sentó junto a una ventana durante muchos días, mirando al exterior en total dicha.

—Era como si la libertad se hubiese despertado en mi interior —comenta.

El coronel Mostaza, en el invernadero, con la llave inglesa

El sentido común es el conjunto de prejuicios que se adquieren para cuando llegas a los dieciocho años de edad.
—ALBERT EINSTEIN, FÍSICO TEÓRICO ALEMÁN

Estaba jugando el juego de mesa *Clue* con un par de amigas de mi hija. Pasamos el cuadernillo para el detective y colocamos la cuerda, el tubo de metal y las otras armas

miniatura en las pequeñas habitaciones de la diminuta mansión.

Dije a Kylie, quien jugaba el peón del profesor Moradillo:

—¿Por qué no empiezas tú?

Las niñas me miraron como si les hubiera pedido que tomaran una ducha en el vestidor de los hombres.

—*¡Mamá!*

—*¡Señora Grout!* —protestaron enérgicamente.

—¿Qué? ¿Qué dije?

—Todo el mundo sabe que la señorita Escarlata es la que siempre va primero.

Asimismo me explicaron que, a fin de hacer una acusación, es necesario llegar a la habitación donde se piensa que ocurrió el homicidio y que si se quiere entrar por un pasadizo secreto, solo es posible hacerlo entre el vestíbulo y la cocina o entre la biblioteca y el invernadero.

—¿Quién dice? —pregunté

—Las reglas, aquí mismo lo dice. —Una de ellas me lanzó a la cara la hoja con las reglas impresas claramente.

Esas «reglas grabadas en piedra» me recordaron cómo *jugamos a la vida*. Alguien decide que así es como «funciona» el mundo y debido a que todos coincidimos en verlo así, lo convertimos en la «realidad».

Resulta ser que todos hemos sido víctimas de un engaño. Casi todos los conceptos y juicios que damos por sentados son graves distorsiones de las cosas como son en realidad. Todo lo que consideramos «real» es simplemente un reflejo de las «reglas del *Clue*» con las que hemos coincidido. El mundo que pensamos que estamos viendo es meramente la proyección de nuestras propias «reglas del *Clue*».

Tal vez ha llegado la hora de tomar esas reglas del *Clue*, cortarlas en pedazos y usarlas como confeti. Hasta ese momento, hasta que finalmente entendamos que somos *totalmente amados, totalmente amables y totalmente amantes*, seguiremos sintiéndonos vacíos, poniendo en duda nuestro propósito y preguntándonos por qué estamos aquí.

Esa es la razón por la que necesitamos pedir un cristal totalmente nuevo a través del cual podamos mirar el mundo.

Evidencia anecdótica

La melancolía es más fácil que la alegría.
Cualquiera puede decir «tengo cáncer» y provocar
una reacción extrema de una multitud. ¿Pero cuántos de nosotros podemos
presentar un buen acto de comedia durante cinco minutos seguidos?
—P. J. O'ROURKE, EXCORRESPONSAL DE LA REVISTA

Caryn Johnson siempre supo que quería ser actriz. De hecho, dice que su primer pensamiento coherente cuando niña fue: *¡Hey! Me fascinaría actuar*.

Aunque creció en una zona de bajos recursos en Nueva York, el teatro y lo que ella llama «fingir que era alguien más», formaban gran parte de su vida. Eso fue en los tiempos en que Joe Papp llevó presentaciones gratuitas de obras de Shakespeare a sus vecinos en Chelsea. Caryn también fue a ver muchas películas con su hermano Clyde y con su madre, Emma, quien crió a ambos hijos con un solo salario.

—Cuando vi a Carole Lombard bajando por las escaleras con ese largo vestido de satín, pensé que yo podía hacer eso —afirma Caryn—. Quería bajar por esas escaleras y decir esas palabras y vivir esa vida. En las películas podías ser cualquier cosa: podías volar, podías conocer formas de vida extraterrestre, podías ser una reina, podías dormir en una gran cama, con sábanas de satín y en tu propia habitación.

Para cuando cumplió ocho años, ya estaba actuando en el *Hudson Guild Community Center*, un programa que combinaba guardería infantil, teatro y artes cerca de su vecindario.

Estando en secundaria su vida dio un giro, cuando por causa de su dislexia la clasificaron de manera errónea como «de lento aprendizaje, con posible retraso mental». Abandonó los estudios, se volvió drogadicta y olvidó todo aquel sueño de actuar. Al cumplir 19, ya era madre soltera.

La buena noticia es que abandonó las drogas. De hecho, el padre de su hija fue el orientador en problemas de adicción que le ayudó a dejar ese vicio. Pero la mala noticia es que ese hombre no tenía la capacidad de ser padre. Las abandonó unos meses después de nacer su hija Alexandrea.

Caryn era una chica que había dejado la secundaria y no contaba con ninguna capacitación. En realidad, lo único que sabía hacer era cuidar niños; tomó un empleo como niñera y se mudó a Lubbock, en Texas, con un amigo que la contrató. Luego de un tiempo, su amigo se mudó a San Diego, a donde Caryn y su hija lo siguieron con agrado.

Cuando la relación se tornó complicada, se encontró atrapada en California sin dinero y sin ninguna habilidad laboral. Ni siquiera sabía conducir, un obstáculo de suma importancia en California, un estado donde les encantan las vías rápidas. Ella misma comenta:

—No tenía un diploma de secundaria. Lo único que poseía era a mí misma y a mi hija.

¡Ah, sí!, y aquel sueño de *¡Hey! Me fascinaría actuar*. Durante el día aprendió a poner ladrillos y asistía a una escuela de cosmetología. Durante la noche practicaba con una compañía de teatro experimental. Una época se dedicó a peinar y maquillar cadáveres en una funeraria, complementando sus ingresos con un cheque de la

beneficencia pública *y me preocupaba cómo conseguir que mi hija tuviera más que un par de zapatos y cómo podría lograr que 165 dólares de comestibles duraran un mes.*

Durante todo ese periodo, continuó con la idea de que *todo es posible*. Siguió creyendo que podría ser como Carole Lombard y descender flotando por las escaleras, vestida en satín.

La actuación es una cosa que siempre supe que podría hacer, comenta.

Finalmente, su fe inquebrantable le abrió las puertas. En 1983, Mike Nichols, el afamado director de Hollywood, asistió por casualidad a una de las presentaciones de Caryn con la compañía experimental en Berkeley, los Black Street Hawkeyes, y se asombró tanto con los personajes que ella representó, que le propuso de inmediato un contrato para hacer el monólogo *The Spook Show*, en Broadway. Steven Spielberg asistió a ese *show* y le dio el papel de Celie en *El color púrpura*. Para entonces Caryn ya había cambiado su nombre a Whoopi Goldberg:

Puedo hacer cualquier cosa. Puedo ser quien quiera. Nunca nadie me dijo que no pudiera. Nadie expresó la idea de que tuviera limitaciones en cualquier cosa, y entonces pienso en términos de lo que es posible y no de lo que es imposible, afirma Whoopi en su autobiografía *Book*.

Sabía que no podía convertir el agua en vino o lograr que los gatos hablen francés. Pero también aprendí que si abordas algo sin ideas preconcebidas de lo que es, todo el mundo puede ser como un lienzo en blanco.

Tan solo suéñalo y podrás convertirlo en realidad. Creo que pertenezco a cualquier sitio donde quiera estar, en cualquier situación o contexto en el que quiera colocarme. Creo que una niña puede salir de un hogar de un solo padre en las zonas económicamente deprimidas de Manhattan, iniciar ella sola una familia como madre soltera, luchar durante siete años viviendo solo de la beneficencia pública y de trabajos temporales, y terminar haciendo cine.

Así que, obviamente, pienso que todo es posible. Lo sé porque lo he vivido, lo sé porque lo he visto. He sido testigo de cosas que antiguamente se hubieran considerado como milagros, pero no son milagros, son producto del sueño de alguien. Como seres humanos, somos capaces de crear un paraíso y mejorar con nuestras propias manos las vidas de unos y otros. Sí, sí y sí, esto es posible.

Si algo no ha sucedido no es porque no pueda suceder ni sucederá; es porque aún no ha sucedido.

Más evidencia anecdótica

Dominar el poder de tu mente puede ser más eficaz que los fármacos que se te ha programado a creer que necesitas.

—BRUCE LIPTON, BIÓLOGO CELULAR ESTADOUNIDENSE

Durante años la vida de Myrtle Fillmore giró alrededor de un botiquín lleno de medicinas. La que llegaría a ser cofundadora de la Iglesia Unity no solo sufrió de tuberculosis, que provocó que tosiera sangre y tuviera una fiebre casi constante, sino que también padeció un grave caso de paludismo. Un día asistió a una conferencia del maestro del Nuevo Pensamiento, el doctor E. B. Weeks, quien expresó la escandalosa afirmación de que Dios, quien es totalmente bueno, nunca desearía que la gente sufriera enfermedades. Lo que es más, dijo Weeks, si ella se alineaba con este espíritu totalmente bueno, descubriría su verdadero *yo*, que solamente podía ser sano.

Una y otra vez, Myrtle comenzó a afirmar: *Soy hija de Dios y por tanto no he heredado la enfermedad*. Se negó a «juzgar según las apariencias» y alabó la energía vital de Dios dentro de cada una de las células de su cuerpo. Poco a poco, Myrtle empezó a mejorar. Luego de dos años, no había ninguna señal de sus viejos males.

Charles, esposo de Myrtle, fue testigo de la notable curación de su esposa y decidió intentar las mismas afirmaciones. También a él se le consideraba discapacitado. Debido a un accidente de patinaje en su infancia y por la subsiguiente serie de cirugías, tuvo un grave daño en la articulación de la cadera y una de sus piernas dejó de crecer; portaba una extensión de acero para que las piernas tuvieran la misma longitud. Imaginaba que lo más que podría hacer era aprender a vivir con el dolor crónico.

Al igual que Myrtle, Charles Fillmore empezó a afirmar que había una fuerza energética totalmente buena y omnipotente. No solo se curó por completo del dolor en el curso de un año, sino que su pierna más corta creció hasta alcanzar el mismo tamaño que la otra. El universo se ocupó de él.

El método

La realidad es mera ilusión, no obstante su persistencia.
—ALBERT EINSTEIN, FÍSICO TEÓRICO ALEMÁN

Este experimento te probará lo que finalmente descubrió Sally Field cuando ganó el Oscar por la película *En un lugar del corazón*, y dijo: *Me quieren, realmente me quieren*. Te probará cuán sublime es en verdad nuestro mundo.

Durante las siguientes 48 horas, vamos a llevar cuenta de la bondad y la belleza.

Por supuesto que la historia se ha escrito con sangre: por medio de guerras, traiciones y competencia. Pero como dijo el paleontólogo Stephen Jay Gould: *Los registros fósiles*

muestran periodos largos e ininterrumpidos de estabilidad biológica.

De hecho, es una paradoja estructural que un acto violento nos distraiga tanto de los 10 000 actos de bondad. Según afirma Gould, la gentileza, amabilidad y belleza humana son la norma.

Afirmó que nuestro deber, nuestra sagrada responsabilidad, es llevar un registro y honrar la victoriosa importancia de todos los pequeños actos de generosidad que con tanta frecuencia pasan desapercibidos y son invisibles.

Durante los siguientes dos días, lleva contigo un diario y anota ahí todos los actos de generosidad. Estos son algunos ejemplos que podrías asentar en tu lista:

- Mi esposa me dio un beso antes de salir a mi cita con el doctor.
- La recepcionista y yo comparamos fotografías de su nuevo bebé y de mi nuevo nieto.
- Cuando entré en mi oficina con los brazos llenos de libros, un desconocido me sostuvo la puerta.
- El señor que atiende en el mostrador de la cafetería me sonrió y me dijo: *¿Qué hay de nuevo?*
- Los estudiantes en un comedor atiborrado de gente compartieron gentilmente una mesa.
- Mi correo electrónico falló y una colega me ayudó a resolver el problema.
- Un colega de otro estado me respondió con amabilidad y buena voluntad un mensaje malhumorado que le envié.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: De los panes y los peces.

Teoría: El universo es vasto, abundante y extrañamente generoso.

Pregunta: ¿Enfocarme en lo negativo me impide ver la realidad?

Hipótesis: Si cambio mi perspectiva y realizo un esfuerzo concertado por prestar atención a la bondad, la belleza y la abundancia, éstas se presentarán con creces.

Tiempo requerido: 48 horas.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cantidad de cosas generosas, bellas y buenas: _____

Cómo enfocarlo: Existe un viejo proverbio que dice: *Lo que valoras cobra valor*. Entonces supongo que le daré una oportunidad. ¿Quién sabe? Quizás expresar gratitud es más que palabrería de gente ingenua. Después de todo, Willie Nelson dijo que cuando empezó a dar las gracias por lo que tenía, su vida dio un completo giro. Como Willie, estoy listo para apostarle a la probabilidad de obtener paz, dicha y alegría. En consecuencia, buscaré activamente la bondad y pondré en eso todo mi empeño.

Notas de investigación: _____

En cada momento tenemos más posibilidades
disponibles de las que nos damos cuenta.

—THICH NHAT HANH, MONJE BUDISTA Y ACTIVISTA POR LA PAZ

EPÍLOGO

ELEVÉMONOS LOS UNOS A LOS OTROS

Es bueno unirnos con el propósito de crear juntos.
—ABRAHAM-HICKS

¡Felicidades! ¡Venga esa mano! Lograste terminar el libro y espero que hayas llevado a cabo los nueve experimentos. Fuiste valiente y te lanzaste al ruedo. Pero si renuncias ahora, te perderás de la mejor parte de toda esta aventura. Aquí es donde comienzas a cosechar los frutos.

Lo que quiero sugerirte es que formes un grupo en tu comunidad, en la iglesia a la que perteneces o incluso en el Home Depot (aunque no les digas que yo te envié), con otros lectores de *Potencia tu energía*.

Aunque el CP siempre está con nosotros y siempre nos guía, a veces es útil contar con otras personas como nosotros que nos lo recuerden. Y Dios sabe que la compañía es algo que podemos aprovechar.

Esa es la razón por la cual es esencial que encontremos cómplices, otros guerreros espirituales que estén dispuestos a escucharnos, animarnos y recordarnos por qué estamos haciendo esto. Como suele decir Abraham-Hicks: *Cuando sintonizas la energía que es capaz de crear universos, el cosmos te pondrá en contacto con otros que tienen las mismas vibraciones*.

Es casi como un servicio cósmico para encontrar pareja. Estos *correligionarios* ingresarán en tu esfera de vibración (las personas afines se atraen) y juntos podrán *potenciar* la energía hasta explotar de manera exponencial para crear un sustancioso nuevo mundo, así como una nueva y deliciosa forma de ser. ¿Cuál es la pauta número uno? Juega y diviértete. Ese es y siempre ha sido el generador definitivo de energía.

Crea un círculo de protección, de modo que cada uno de ustedes sienta que está seguro y se le valora. No se requiere un compromiso de cuatro horas; quizá podrán hacerlo por teléfono. Pero es importante reclutar a otras personas con las que puedas compartir los resultados de tus experimentos; otros que también estén experimentando.

Compartan historias. Inspírense unos a otros. Creen otros experimentos. Mi grupo propone un nuevo experimento cada semana; esos experimentos pueden ir desde calmar la energía en una habitación agitada y frenética (funciona como por encantamiento; simplemente irradias paz y tranquilidad, y observas cómo cambia la energía, por ejemplo, en un restaurante o en una junta donde los ánimos están exaltados) hasta cambiar el tono de una relación en la que dominan los juicios y las conclusiones automáticos. Mi grupo se divierte mucho narrando los éxitos que cada uno ha tenido y sobre las ocasiones en que no hemos podido librarnos del condicionamiento «anticuado»; ambas situaciones representan poderosas lecciones.

En estos círculos es imperativo hablar sobre la vida y enfocarse en ella del modo que queremos que sea, no en cómo parece ser. En lugar de preguntarte qué está mal —que probablemente es la pregunta que se repite con más frecuencia—, enfócate en qué está bien. Esa es la única pregunta que en realidad tiene algún significado. La respuesta es una historia nueva y más dichosa que intentas crear. Durante cada reunión compartan ejemplos de cómo mejoran y progresan sus vidas.

Como siempre, valora, engalana, afirma, sueña, al tiempo que tienes en mente las siguientes tres cosas:

1. Eres formidable. Ya sea que estés consciente de ello o no, eres un ser energético tremendamente poderoso. Las corrientes de posibilidades recorren tus huesos.
2. El gran campo de potencialidad es ilimitado. Absolutamente todo es posible. Lo único que se necesita es la disposición a abrir tu mente, a abandonar el condicionamiento «anticuado» y seguir expandiéndote hacia ideas más dichosas, libres y de mayor importancia.
2. Estamos todos en el mismo barco. Si cuidamos unos de otros y hacemos un esfuerzo adicional por valorarnos y jugar juntos, todos salimos ganando; cada uno de nosotros se eleva. Claro, podríamos llegar solos a la meta; pero la verdadera dicha proviene de acometer juntos este viaje, de elevar nuestras voces en un grito poderoso y unificado de intensa alegría.

RECONOCIMIENTOS

He oído que se requiere de todo un pueblo para educar a un niño. Pues bien, también se necesita de un pueblo completo para producir un libro.

El «pueblo completo» de *Potencia tu energía* incluye, aunque no se limita a:

Toda la gente fabulosa de Hay House: Alex Freemon, Shannon Littrel, Christy Salinas, Pam Homan y Stacy Smith, que me apoyaron desde el principio. ¡Gracias Stacey! Y gracias también a ti, Christy, por acelerar la fabulosa portada.

Alex, de inicio me opuse cuando vi todos tus comentarios y correcciones, pero ahora me quito el sombrero ante tus reflexiones. Fuiste la respuesta para mis oraciones.

Jim Dick, quien es una de las tres personas más pacientes de este planeta; Kitty Shea; Joyce Barrett; Betty Shaffer; las Fusion Sisters; mis compañeros Emprendedores Espirituales del miércoles por la mañana; mi grupo Vortex y, por supuesto, Taz.

Elogios para POTENCIA TU ENERGÍA

[Este] libro es más que espectacular. Es divertido, inspirador, encantador y profundo.
—**Doctora Christiane Northrup,** exitosa autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

Este libro simplemente me encantó. Pam logra armonizar un estilo entre la comicidad de Ellen DeGeneres con una sabiduría tan insondable y profunda como la de Deepak Chopra, para transmitir un poderoso mensaje y un grupo de experimentos que te probarán, más allá de toda duda, que nuestros pensamientos sí generan nuestra realidad.
—**Jack Canfield,** cocreador de la serie *Caldo de pollo para el alma* ®, éxito de la lista de libros mejor vendidos de *The New York Times*, y de *Los principios del éxito*

Supongo que si un hombre de 53 años, proveniente del medio oeste de Estados Unidos y presentador de un programa de radio, escéptico y de actitud ruda piensa que este quizá sea el libro más revelador y centrado con respecto a cómo funcionan las cosas*, entonces la lista de libros mejor vendidos no puede quedarse atrás. El viaje…, el mensaje, la sinceridad y el sentido del humor de Pam acerca de la condición humana son absolutamente profundos.*
—**John S. Augustine**, anterior productor de *Oprah* y *Friends*,
autor de *Every Moment Matters*

Me bebí este libro como si fuera un gran vaso de limonada en un día caluroso. Constantemente marqué fragmentos y anoté en los márgenes cosas como ¡Sí!
Es un libro realmente glorioso: descarado, juvenil y divertido,
pero sabio de un modo muy profundo y satisfactorio. Pam Grout no se reserva nada: quizá coincidas o no con su postura respecto a la espiritualidad, pero no puedo creer que nadie lea este libro y no quede convencido de que debe haber un propósito positivo en todo esto. Que se nos ama y que tenemos una labor importante que realizar.
—**Victoria Moran,** coach de vida y autora de diez libros, incluyendo
Para vivir encantada de la vida y *Tu luz interior*

Este libro es una refrescante guía para lograr un misticismo práctico.
Me encanta que no me pida abandonar el raciocinio; en lugar de ello, puedo satisfacer al escéptico que llevo dentro poniendo en práctica estos sencillos experimentos y observando por mí mismo los resultados.
Y adivinen qué: ¡Sí funcionan!
—**Dr. Dave Smiley**, creador de *The Inner Weigh* ®, un filme sobre la espiritualidad, la mente y la transformación física

Acerca del autor

PAM GROUT es autora de 16 libros, tres obras teatrales, una serie para televisión y dos aplicaciones para iPhone. Escribe para la revista *People*, CNNgo.com, *The Huffington Post* y para su blog de viajes,

www.georgeclooneyslepthere.com

Descubre más sobre Pam y sobre su actitud poco convencional hacia la vida en su sitio **web: www.pamgrout.com.**

Título original: *E-Squared*
Traducción: Gloria Estela Padilla Sierra
Diseño de portada: Amy Rose Grigoriou /
Adaptación a la versión en español: Liz Batta

© 2013, Pam Grout
Publicado originalmente en 2013, por Hay House Inc., Estados Unidos.

Derechos exclusivos en español para América Latina

© 2014, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570, México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: abril de 2014
ISBN: 978-607-07-2111-3

Primera edición en formato epub: mayo 2014
ISBN: 978-607-07-2125-0

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 generalpara 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 éste 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

Índice

1portadilla	2
3indice	4
2dedi	6
4prologo	7
5	9
6prefacio	10
7intro	21
8	36
9lospreliminares	37
10exp1	41
11hoja	51
12exp2	52
13hoja	60
14exp3	62
15hoja	71
16exp4	73
17hoja	88
18exp5	90
19hoja	100
21exp6	102
22hoja	113
24exp7	114
25hoja	121
26exp8	123
27hoja	132
28exp9	134
29hoja	144
30epilogo	146

31reconocimientos 149
32elogios 150
33acercadelautor 152
34creditos 153