

Bestseller N° 1 en *The New York Times*

PAM GROUT

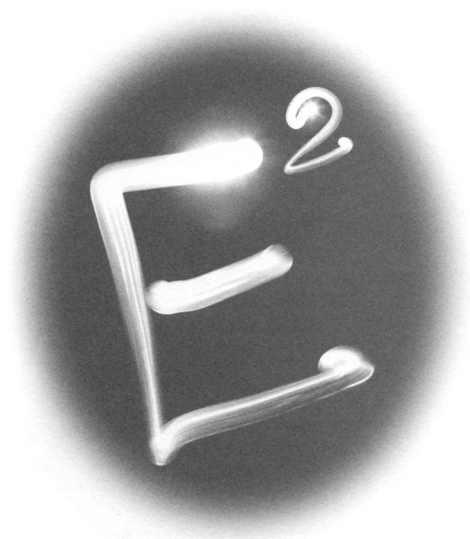


POTENCIA TU ENERGÍA

NUEVE EXPERIMENTOS QUE PUEDES HACER
TÚ MISMO Y QUE DEMUESTRAN QUE TUS
PENSAMIENTOS CREAN TU REALIDAD

zenith

Pam Grout



Potencia tu energía

Nueve experimentos que puedes hacer
tú mismo y que demuestran que tus
pensamientos crean tu realidad

Zenith/Planeta

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *E-Squared*, de Pam
Diseño original de la cubierta: Amy Rose Grigoriou
Adaptación de cubierta de Idee
Diseño interior de Pamela Homan
Traducción de Gloria Padilla

Primera edición: mayo de 2014

© Pam Grout, 2013
Publicado originalmente en inglés por *Hay House Inc. USA*
© Editorial Planeta, S. A., 2014
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-12876-2
Fotocomposición: Víctor Igual, S. A.
Depósito legal: B-7.816/2014
Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Sumario

<i>Prólogo de Joyce Barrett</i>	13
<i>Prefacio</i>	17
Introducción: El colapso de la onda: <i>Cuando nos enteramos de que hemos recibido información muy equivocada</i>	33
Los preliminares	55
Experimento 1: Principio del amigo siempre disponible: <i>Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas</i>	59
Experimento 2: Principio del Volkswagen Jetta: <i>Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas</i>	73
Experimento 3: Principio de Beto Einstein: <i>Tú también eres un campo de energía</i>	85
Experimento 4: Principio del abracadabra: <i>Aquello en lo que enfocas tu atención se expande</i>	97

Experimento 5: Principio de la guía interior: <i>Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada</i>	119
Experimento 6: Principio del superhéroe: <i>Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia</i>	133
Experimento 7: Principio de Jenny Craig: <i>Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico</i>	149
Experimento 8: Principio de los 101 dálmatas: <i>Estás conectado con todo y con todos en el universo</i>	159
Experimento 9: Principio de los panes y los peces: <i>El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente</i>	171
<i>Epílogo: Elevémonos los unos a los otros</i>	185
<i>Agradecimientos</i>	189

Introducción

El colapso de la onda: Cuando nos enteramos 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 agitar una varita mágica sabe perfectamente 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.

Esto es justo lo que hacemos en nuestra vida diaria: 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 importante para la vida que lo que sí vemos.

La física cuántica nos dice que la esfera de la energía invisible —que generalmente se conoce como el campo, o el CP como yo lo llamo— es la principal fuerza que gobierna el mundo material. Es el plano que forma la realidad. En efecto, ahora sabemos que el universo no está hecho más que de ondas y partículas de energía que se conforman según 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 el 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 vibraciones

Estamos en presencia de El Niño de la conciencia humana.

DIANNE COLLINS, autora de *Do you Quantum Think?*

Seguro que estás pensando: *¿Cómo es posible que algo tan simple como el pensamiento influya sobre el mundo?* Permíteme recordarte que hace cien años nadie se hubiera creído que fuera posible que las canciones de los concursantes de *Operación Triunfo* pudieran atravesar ladrillos, vidrio, madera y acero para viajar de una torre de transmisión a tu aparato de televisión. Nadie hubiera creído posible que un teléfono móvil, que no es más grande que un mazo de cartas, pudiera permitirte hablar con tu hermana a 3.000 kilómetros de distancia.

Tus pensamientos, como los 289 canales de televisión y como tu voz en un móvil, son ondas vibratorias. Cuando escuchas a Eminem rapeando sobre 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 llevaban en la celebración de los Globos de Oro en 2012), estás captando ondas vibratorias lumínicas.

Y eso es lo que son tus pensamientos: ondas vibratorias de ener-

gía 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 al supermercado, 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 necesitaba más risas, y después de un par de semanas empecé a salir con Todd, un simpático compañero de trabajo que a la larga se convertiría en actor cómico.

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 somos 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 tenía una extraordinaria capacidad para manipular la energía y la materia. Pero, como él mismo señaló de modo 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 de for-

ma 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 veinte años, antes de tener un hijo, antes de viajar por todo el mundo o convertirme en escritora y, lo que es más, cuando ni siquiera sentía 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 falta todavía por manifestarse. Hasta la fecha he escrito dieciséis libros, dos guiones para cine, una telenovela y suficientes artículos para revistas como para no morirme de hambre en los últimos veinte años, a pesar de no tener un trabajo fijo. Tengo un blog sobre viajes (www.georgeclooneyslepthere.com) que me ha llevado a viajar por todo el mundo. He escrito sobre todos los temas, desde el salto con *bungee* en Nueva Zelanda hasta la compra de tapetes en Marruecos, pasando por la cosecha de café en Nicaragua.

Todavía me falta saltar 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 cien 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 funcionan las cosas en un sentido esencial. El ámbito subatómico desafía de tal manera toda razón y lógica que la mayoría de los científicos, que temen poner en riesgo su renombre académico, han ignorado en mayor o menor grado el hecho de que la vida no se parece en nada a lo que suponemos que es.

Realmente 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 tecnologías que nos permitan volar en pedazos, enviarnos mensajes de texto por móvil y calentar en el 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. Físicos como Bernard d'Espagnat, reciente ganador de los 1,4 millones de dólares del Premio Templeton, nos dicen que ha llegado el momento de cambiar 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 el mundo físico.

Aunque todos los físicos del planeta conocen este extraño universo donde la materia salta de pronto a la existencia a partir de la nada, y donde los electrones pueden trasladarse de una órbita a otra sin viajar por el espacio que las separa, la mayoría ha elegido ignorarlo, encogerse de hombros y decir con la misma displicencia de cualquier niño: «¡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 ni siquiera pueden empezar 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 valientes 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 el mundo físico. (Como el doctor Fred Alan Wolf, un físico al que se conoce popularmente como el doctor Quantum, que dijo: «Todo esto se reduce a lo siguiente: el universo no existe sin alguien que perciba ese universo».)

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 veinticinco años, siempre ha defendido la idea de que la conciencia crea el mundo material. Dice que los seres humanos decidimos de antemano cómo experimentaremos la vida, elegimos por anticipado lo que queremos ver.

El problema es que todos vemos el 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 del 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.

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 alrededor del Sol a la asombrosa velocidad de 107.000 kilómetros por hora. Pero a menos que te hayas tomado un par de jarras de cerveza, es probable que no te des cuenta de ese movimiento. Este es solo un pequeño ejemplo de cómo distorsionamos la realidad.

Resulta que casi todos los conceptos y juicios que damos 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 muy limitada percepción.

Una chica de Filipinas me contó que después de haber llegado a Estados Unidos, pasaron semanas, si no meses, antes de que se percatara de que algunas personas eran pelirrojas, incluyendo aquellas a las que conocía y con quienes se relacionaba de manera habitual. El pelo rojo era incoherente con lo que ella estaba condicionada para 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 400.000 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 medio solo para imprimir 400.000 millones de ceros. No hace falta decirlo, eso es un montón de realidad. ¿Entonces, qué hacemos? Empezamos a seleccionar.

Empezamos a reducirla. *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 dos mil míseros bits de información. Acepta el aplauso del público, porque eso es bastante impresionante. Estamos hablando de dos mil bits de información cada segundo. Pero hay un problema. Lo que elegimos 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 que puedo escribir razonablemente bien en un segundo son cinco puntos. Pero seamos generosos y supongamos que tú eres más rápido escribiendo puntos; supongamos que puedes hacer diez 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 minutos y medio a tu velocidad sumamente superior de diez puntos por segundo. Pero si tu cerebro estuviera procesando toda la información disponible (400.000 millones de puntos), ¡se necesitarían ochocientos veintiún años!

Nuestro cerebro tamiza las posibilidades y elige los bits de información que «ve» y cree. Por pura pereza, 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 del mundo, 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 qué bits de información admite, crea puentes entre diversas neuronas que entrelazan las fibras nerviosas para crear vías neuronales. El ser humano promedio tiene 100.000 millones de neuronas, cada una con innumerables extensiones, así que en cada cerebro se construyen diferentes vías. Los

mapas de las vías neuronales en tu cerebro y, digamos, el cerebro de Johnny Depp, son tan diferentes como los mapas de Australia y Japón.

Una vez que estableces tus vías neuronales, 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 merecen 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 ingenieros que trazaron la interestatal 70 sobre la ruta más llana, simple y fácil, nosotros hemos formado nuestras vías neuronales siguiendo las rutas menos complicadas, aquellas por las 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 minutos y medio, en comparación con ochocientos veintinueve años.

Las carreteras y las vías de nuestro cerebro se establecen a una edad bastante 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 pronunciar los fonemas guturales del alemán.

Pero desde los primeros días, nuestros cerebros establecen las vías neuronales que encajan con los sonidos que oímos todos los días, descartando los sonidos propios de otros idiomas.

Con la posible excepción de Elmer Gruñón, casi todos los hablan-

tes 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 el español, ya no cuenta con las vías neuronales 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 fonemas guturales propios de la lengua alemana y mis vías neuronales para el alemán han pasado las de Caín.

Quizás el mejor ejemplo de cómo tu mente crea su propio juego de realidad virtual es cualquier sueño que hayas tenido. Cuando aquella periodista se apareció en tu puerta anoche y te hizo todas esas preguntas embarazosas, parecía algo bastante real. Pero cuando sonó el despertador, la periodista y su entrevista virtual desaparecieron como una frágil pompa de jabón.

Nuestras vías neuronales 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 desgraciados, 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, en este mismo momento se
abalanza sobre ti como un tráiler.*

RICHARD BACH, autor de *Ilusiones*
y de otras novelas metafísicas

Si me lo preguntasen, diría que aprender a transformar la energía es tan importante como 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, autora de *Pídetelo y se te dará* o *El vórtice*, lo denomina *lanzar un cohete de deseos*. Brindarle atención añade la masa.

En el momento en 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 de la antigua creencia de que «crear las cosas requiere tiempo». Así que sigues esforzándote y esperando. Sigues los siete pasos del libro de autoayuda más reciente.

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 te 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 eres 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 haber 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. Mientras no pueda llegar

al piso diecisiete parecerá que eso aún no existe, que sigo esperando a que llegue.

Otra gran analogía es un televisor. Si tienes televisión por cable, puedes elegir entre más de cien canales. Sin embargo, 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 noventa y nueve (o más) canales. Esa es la razón por la que es realmente importante que permanezcas en el canal que desees. 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 cardíaca, 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 de acuerdo con viejas creencias arraigadas, creencias que descargaste a tu cerebro antes de tener cinco años de edad. ¿De 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 estoy fuera del edificio, ni siquiera me he enterado. He salido a buscar sustitutos irrisorios. Pero todo está ahí ya, una vez que logre traer de regreso a 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. Presta atención durante los próximos dos días a cuántas veces dices que algo es «difícil» o que es «todo un reto». Observa con cuánta frecuencia 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 necesita una gran 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 escasez 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/escasez) son verdaderos. Tan solo es un asunto de decidir cuál es la realidad en la que decides vivir.

4. Por las barbas de Neptuno, creo que al fin lo hemos entendido. Cuando defines algo, ya no lo pones en duda. Una vez que sabes algo, se vuelve realidad. Pero saber cualquier cosa es enormemente restrictivo. 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 una de tus manos llevas libros y en la otra una bolsa del supermercado, 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 tus 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 que es 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 necesidades de 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*. Aunque Tiger Woods tuviera dieciocho años cuando ganó el campeonato de golf *amateur* de Estados Unidos, ya llevaba dieciséis años de práctica, y sigue dedicando muchas horas diarias al entrenamiento y la práctica. La sabiduría no es algo que se sabe, sino que se vive. Y es sobre eso de lo que tratamos en este libro.

Elegir otro canal

Emancípate de la esclavitud mental. Nadie más que uno mismo puede liberar su mente.

Póster en venta en un sitio web de ecología

El propósito de este libro es liberarte de la prisión de tus ilusiones, ayudarte a hacer a un lado el comunicado de prensa prefabricado que consideras como 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 seiscientos setenta y ocho libros y discos compactos, y hasta donde puedo darme cuenta, no existe ni uno solo sobre cómo moldear tu mente. Sin embargo, tu mente, con todas sus vías neuronales preestablecidas y llenas de interpretaciones equivocadas, es la raíz de todos tus problemas. Recuerda que, tal como están empezando a reconocer físicos valientes 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, tu 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 harás en los experimentos de este libro, puedes convencer a tu mente para que se dé una oportunidad de cambiar. Es como un programa de doce pasos. El intento por permanecer sobrio para siempre no funciona. En cambio, un día cada vez es algo que la mente puede comprender.

Exceptuando dos de los experimentos, los demás requieren cuarenta y ocho horas o menos. Esto son dos días en un periodo de vida superior a setenta años. Incluso una mente acostumbrada a la pereza puede comprometerse con ello. ¿Por qué te hablo de cuarenta y ocho 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 girar 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 a escribir por cuenta propia a tiempo completo. Estaba trabajando veinte horas a la semana en una pequeña empresa y la escritura era una actividad complementaria.

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

En ese momento ya me estaban encargando varios artículos. Las grandes revistas nacionales me solicitaban trabajos. Estaba haciendo nuevos contactos y probando 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. Es más, pondré una fecha límite específica. Necesito saberlo en las próximas veinticuatro 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. La oferta —escribir materiales de marketing para una línea local de autobuses (no he dicho en ningún momento que en dos semanas recibiera una propuesta 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 veinticuatro 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 ofrecirme un proyecto.

Colgué, grité «¡Sí!», y me puse a bailar de alegría. Pero mis guías debían tener ganas de presumir, porque no habían pasado quince minutos cuando otra revista de la que nunca había oído hablar, ni a la que me hubiera acercado para solicitar empleo, llamó y me pidió que escribiera un artículo sobre los filetes que se sirven en Kansas City. Tuve que llamar y decirle al jefe de la línea de autobuses que le agradecía la oferta, pero que no, gracias.

Como 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 realidad, 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. Dedicamos la mayor parte de nuestra energía mental a las viejas creencias sobre la escasez, las relaciones problemáticas y un Dios que nos amenaza con una espada flamígera desde los cielos.

La razón por la que el 99,9% de tu mente se dedica aún a las co-

sas 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, te lo dije». Es casi imposible anular la configuración por defecto que establece el mundo, aunque sepas —por lo menos en teoría— que existe la posibilidad de seguir otro camino.

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

Si simplemente dedicásemos nuestra mente a sentirnos ricos, a agradecer por las riquezas que ya son evidentes en nuestra vida —digamos, nuestras familias y nuestros maravillosos amigos—, desaparecería la idea de estar en la pobreza. Si experimentamos la ruina es 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 expresa 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 Míchigan. 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 era muy consciente de que la ropa que había metido en el último minuto en mi equipaje no estaba a la altura del guardarropa de Jane Seymour en *Pide al tiempo que vuelva*, ni siquiera del vestuario de los demás huéspedes, que mordisqueaban

con gran delicadeza sus pastelillos y tomaban té en el enorme porche de más de doscientos metros de largo. Como era evidente, yo iba mal vestida, y la cena de cinco platos, con señores vestidos de traje 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 a la etiqueta con el precio fue más que suficiente para comprobar que el atuendo superaba con mucho mi presupuesto habitual; de hecho, el precio era cuatro veces mayor de lo que yo me suelo gastar normalmente en un vestido. En ese momento me di cuenta de 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 camino hacia el éxito económico en mi carrera recién iniciada.

Es como entrenar a un cachorrito

Todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

LEÓN TOLSTÓI, novelista ruso

Si tu cerebro se parece un poco al mío (propenso a posponer las cosas, se confunde fácilmente y tiende a la distracción), cambiar tu mentalidad puede ser un gran desafío. 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 bocas de agua que en las viejas pantuflas de Pam». Tu mente se asombrará ante la belleza disponible cuando centres tu atención en ella. Aparecerá una gran paz. Las grandes ideas se materializarán y se 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 zapatos Jimmy Choo, piensa en unos 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 unos zapatos 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 hija pequeña de un rico empresario mexicano. A pesar de los intentos de Denzel por seguir siendo neutral y no involucrarse, termina convirtiéndose en figura paterna para Pita, haciendo el papel de tutor con las tareas de la escuela y enseñándole a conseguir una plaza en el equipo de natación, una actividad que la niña disfruta más que las clases de piano en que insiste su padre. Durante los entrenamientos de natación, Denzel le pregunta una y otra vez: *¿Te entrenas o no te entrenas?* Y Pita responde con euforia: *¡Me entreno!*

Te repetiré la misma pregunta: *¿Tu mente se entrena o no se entrena?*

Y espero que pronto puedas responderme: *¡Se entrena!*

