

Eres lo que piensas



*365 Meditaciones
para una vida extraordinaria*

WAYNE W. DYER



Lectulandia

El doctor Wayne W. Dyer es un autor muy querido, y es mundialmente conocido como "el padre de la motivación". Estuvo en primera línea del movimiento para el crecimiento personal durante décadas. En algún momento, muchos nos hemos sentido tocados por su manera carismática y directa de hablar y escribir. Tal vez estabas en una librería y te sentiste atraído por uno de sus títulos, en el que descubriste palabras que cambiaron el curso de tu vida... O tal vez esta sea la primera vez que te encuentras con la sabiduría de Wayne, ¡y no estás muy seguro de lo que te va a ofrecer! En esta colección de citas encontrarás palabras ingeniosas que te harán reír, frases enigmáticas que te harán pensar, y sabios pasajes que te recordarán el poder de tus propias creencias. Verás que Wayne fue cambiando a lo largo de los años, pasando de explicar cómo vivir sin límites y abandonar las excusas, a enseñar cómo vivir "en el Espíritu" y descubrir la belleza del Tao. A medida que leas la cita del día, o que abras el libro al azar para encontrar una comprensión, esperamos que grabes en tu corazón el significado de uno de sus dichos favoritos: "Cuando cambias la manera de mirar las cosas, las cosas a las que miras cambian."

Wayne W. Dyer

Eres lo que piensas

365 meditaciones para una vida extraordinaria

ePub r1.0

XcUiDi 13-08-2024

Título original: *You Are What You Think: 365 Meditations for Extraordinary Living*
Wayne W. Dyer, 2020

Editor digital: XcUiDi
ePub base r2.1

¿Recuerdas la primera vez que te encontraste con las palabras del doctor Wayne W. Dyer? Muchos de nosotros tenemos hermosos recuerdos de verle en algún programa de televisión, o de verle hablar sobre el escenario en uno de los eventos que tanto le gustaba hacer. Tal vez estuvieras ojeando las estanterías de una librería y te sentiste llamado por un título, para acabar descubriendo palabras que cambiarían el curso del resto de tu vida. Como quiera que le descubriéramos, su manera carismática, y al mismo tiempo aterrizada, de hablar y de escribir tocó las vidas de mucha gente.

No obstante, si este es tu primer encuentro con la sabiduría de Wayne, es posible que te preguntes quién es este hombre y qué te reserva este libro. Wayne es uno de los autores más queridos de Hay House y es conocido universalmente como “el padre de la motivación”, puesto que ha estado en la vanguardia del movimiento para el crecimiento humano durante décadas. Él sintió siempre curiosidad por las ideas nuevas y los nuevos planteamientos de la psicología y la espiritualidad; siempre estaba dispuesto a sumergirse profundamente en una nueva aventura, para después compartir lo que había descubierto. Fue un orador y escritor con una personalidad única, y sus comprensiones llegaron a millones de personas a lo largo de su larga y productiva carrera profesional.

La historia de los comienzos de Wayne como autor es legendaria. En 1976, los canales de publicación habituales no disponían de un mecanismo para promocionarle adecuadamente cuando escribió su primer libro, *Tus zonas erróneas*, que enseña a la gente a trascender sus pensamientos erróneos. De modo que Wayne compró libros a su editor, los metió en el maletero de su coche y salió a recorrer mundo, buscando pequeñas emisoras de radio y televisión que le dieran la oportunidad de compartir su innovador mensaje. Y las audiencias respondieron: los telespectadores y radioescuchas empezaron a llamar preguntando dónde podían conseguir sus libros. Su salto a la fama se produjo cuando le entrevistaron en el programa *The Tonight Show*, presentado por Johnny Carson. En cuanto dispuso de esta plataforma nacional para compartir su mensaje, no tardó en aparecer en otros programas populares de la época, entre los que se incluyeron *The Phil Donahue Show*, *The Today*

Show, The Merv Griffin Show y Good Morning America. Tus zonas erróneas se convirtió en el ensayo más vendido de la década, y acabó siendo publicado en 47 idiomas en todo el mundo, con unas ventas totales de unos 100 millones de copias. Pronto le siguieron otros libros de psicología que también tuvieron mucho éxito.

Después de algún tiempo, el fundamento de su mensaje empezó a alejarse de la psicología tradicional. Un encuentro con Viktor Frankl le inspiró a comprometerse a enseñar y a vivir desde la búsqueda del significado. Empezó a seguir las indicaciones de sus nuevas comprensiones espirituales, pues se sentía llamado a escribir sobre la transformación personal y espiritual. Se sintió atraído por las obras de los grandes filósofos de la sabiduría espiritual de Oriente y Occidente, desde el *Bhagavad Gita* y el *Tao Te Ching* hasta el *Nuevo Testamento*. Dejando a un lado el escepticismo de su editor y de su agente en aquel momento, siguió confiadamente su dharma. Las audiencias recibieron con calidez sus nuevos libros y debutó en la lista de éxitos de ventas del *New York Times*.

A lo largo de su carrera, Wayne tuvo una serie de editores y correctores que apoyaron de diversas maneras su mensaje en evolución. Cuando en la década de los 90 finalmente aterrizó en Hay House, encontró un hogar espiritual y un entorno favorable para el resto de sus días. Durante las dos décadas de su relación con Hay House, continuó creciendo y refinando su mensaje espiritual. Publicó muchos éxitos de ventas del *New York Times*, entre los que se incluyen *10 Secrets for Success and Inner Peace*, *The Power of Intention*, *Inspiration*, *Change Your Thoughts-Change Your Life*, *Excuses Begone!*, *Wishes Fulfilled*, y *I Can See Clearly Now*. Todos ellos llegaron a ser programas especiales de televisión en las cadenas públicas nacionales.

Wayne nunca evitó el contacto con sus fans, y su generosidad y su apoyo para ayudar a otros a encontrar su voz fue legendaria. Tuvo muchos encuentros venturosos con personas inspiradoras, y cuando descubría a alguien que le llegaba, *tenía* que conocer su historia y ayudarle a compartirla con el mundo. Algunos le acompañaron a dar conferencias y a actuar en diversos eventos, como Don Caro, el joven inspirador que tocaba la batería en un grupo de jazz aunque el fuego le hubiera robado el uso de las manos. Algunos llegaron a ser autores publicados, como Anita Moorjani e Inmaculée Ilibagiza, que ahora son autoras de éxitos de ventas del *New York Times* y oradoras reconocidas internacionalmente.

Nosotros, en Hay House, le dedicamos este libro de citas como tributo y nos sentimos orgullosos de ofrecer diversas muestras de sus comprensiones inspiradas en un mismo lugar. Durante toda su vida Wayne practicó la expresión de sus ideas, y alcanzó el tipo de maestría en la autoexpresión que solo llega con la verdadera dedicación. Encontrarse con semejante variedad de expresión puede resultar sorprendente: a veces desentrañando un pensamiento complejo, otras usando la palabra perfecta. ¿Cómo pudo la escritura de Wayne pulsar tantas notas diferentes y conmovedoras? Nosotros creemos que cuando la escritura se convierte en una práctica diaria, la mente y el espíritu reabsorben los planes cohibidos del ego y sintonizan con voces y corrientes de pensamiento más amplias, algunas de las cuales surgen del consciente y otras de reinos no cartografiados. Y, como Wayne, todos tenemos distintas voces flotando dentro de nosotros. Independientemente de las voces que oigamos: viejas voces parentales, voces amorosas de nuestra pareja, voces alentadoras de nuestro terapeuta, voces de advertencia de aquellos que de algún modo se oponen a nosotros, o la guía inesperada de fuentes desconocidas, todas ellas son oportunidades de comprender y crecer.

Este libro puede usarse de muchas maneras. En orden secuencial, podrías usarlo como un encuentro diario con las numerosas voces de Wayne. La ofrenda diaria puede estar o no estar en sintonía con lo que traiga tu día, pero sin duda te estimulará. Puedes considerar la cita como algo con lo que sintonizar o como algo con lo que discutir. También puedes buscar guía para días específicos que tengan un significado especial para ti, como cumpleaños, aniversarios de boda, días para recordar a tus seres queridos, o días en los que va a ocurrir algo importante. Asimismo, puedes usar el libro como un oráculo aleatorio: ábrelo en cualquier página y comprueba lo que la sincronicidad trae a tu atención. ¿Encajan perfectamente las palabras que encuentras con lo que estabas buscando? ¿O son algo más contradictorio y enigmático, una ofrenda que te pide mirar más profundamente dentro de tu mente, corazón o espíritu? Escucha la voz de la Fuente interna. Como Wayne acostumbraba a decir: “Hablamos con Dios cuando rezamos, y cuando nuestra intuición habla, eso es Dios respondiendo.”

~ 1 ~

Comprométete con tu propia magnificencia. Cada vez que mires a un espejo, recuerda que lo que te devuelve la mirada no es un cuerpo siempre cambiante, sino algo invisible que verdaderamente es tu yo superior. Afirma: *Yo soy amor, yo soy Dios, yo soy valioso, yo soy infinito*, en silencio y en voz alta. Hazlo frecuentemente para que acabe siendo tu mantra interno. Esto te ayudará a abandonar viejos patrones que has venido arrastrando y que han lesionado tu relación personal con el universo, y con toda la belleza y perfección inherente que contiene. Despertarás al increíble milagro que eres.

~ 2 ~

Todos somos creaciones divinas y deberíamos atesorar el hecho de que llevamos a Dios con nosotros dondequiera que vamos. Nosotros emanamos del espíritu, y el espíritu no es otra cosa que puro amor. La carne —es decir, nuestros cuerpos— no es lo que verdaderamente somos. Lo que realmente somos es un pedazo de nuestro lugar de procedencia, el amor Divino.

¿Has visto alguna vez la pegatina “Este es el primer día del resto de tu vida”? Bueno, yo prefiero pensar que este es el último día de mi vida, y voy a vivirlo como si no tuviera más. Porque la verdad es que no tenemos más. El pasado ha acabado para todos nosotros. Ninguno de nosotros tenemos asegurado el futuro. Todo lo que tenemos es el ahora —el presente— y si no sabes que vas a tener que afrontar un último día, en realidad no has vivido. La muerte es una parte tan importante de la vida como vivirla.

~ 4 ~

Sigue recordándote: *consigo aquello en lo que pienso, tanto si lo quiero como si no.*

~ 5 ~

El Reino de Dios es Abundancia. Imagínate a Dios pensando: hoy ya no puedo producir más oxígeno, estoy demasiado cansado. Este universo ya es lo suficientemente grande; creo que construiré un muro y detendré la expansión. ¡Imposible!

~ 6 ~

El perdón es un acto de auto-amor.

~ 7 ~

Amar de manera sagrada es amar lo que es, aunque no comprendas el significado más profundo que está detrás.

Ser creativo significa confiar en tu propio propósito y mantener una actitud de intención firme en tus pensamientos y actividades diarios. Mantenerte creativo significa dar forma a tus intenciones personales. Una manera de empezar a darles forma es, literalmente, ponerlas por escrito. Por ejemplo, en mi espacio de escritura, aquí en Maui, he anotado mis intenciones, y he aquí algunas de ellas a las que miro fijamente cada día mientras escribo:

- Mi intención es que todas mis actividades estén dirigidas por el Espíritu.
- Mi intención es amar e irradiar amor a mis escritos y a cualquiera que pueda leer estas palabras.
- Mi intención es hacer todo lo que pueda para elevar la conciencia colectiva, a fin de que esté más claramente en sintonía con el Espíritu del supremo poder originador de la intención.

El desapego es la ausencia de la necesidad de aferrarse a nada ni a nadie. Es una manera de pensar y de ser que nos da libertad para fluir con la vida. El desapego es el único vehículo disponible para llevarte del *esfuerzo* a la *llegada*.

Donde me separo de la mayoría de los psicólogos es en que creo firmemente que cualquiera puede alcanzar los niveles más altos de su humanidad, si hace el tipo de elecciones que tiene la capacidad de hacer. Todos nosotros podemos operar a niveles elevados, creativos, sin límites. Muchos psicólogos y terapeutas han escrito que en realidad son unos pocos los elegidos, y que esos pocos son muy especiales, únicos. Yo no creo que esto sea verdad. Creo que la realización y los niveles elevados de funcionamiento están ahí para todos nosotros.

~ 11 ~

Haz lo que quieras, siempre que no interfieras en el derecho que tienen los demás de hacer lo mismo: esta es la definición de moralidad.

He visto a mis ocho hijos florecer en sus propios despertares. Cuando nacieron, todos aparecieron aquí con sus personalidades únicas, tal vez procedentes de una serie de vidas pasadas... Las posibilidades misteriosas no tienen fin. Pero sé con certeza que la mente una y Divina, que es responsable de toda la creación, ha tenido algo que ver en este interesante misterio. Mismos padres, mismo entorno, misma cultura y, sin embargo, ocho individuos únicos, y todos ellos llegaron con sus rasgos de carácter diferenciados. Pienso que Khalil Gibran lo expresó perfectamente en *El profeta*: “Tus hijos no son tus hijos. Son hijos e hijas del anhelo de la Vida por sí misma. Vienen a través de ti, pero no de ti, y aunque están contigo, no te pertenecen.”

¿Se te ha ocurrido alguna vez que la belleza depende de que algo sea identificado como feo? Por lo tanto, la idea de belleza produce la idea de fealdad, y viceversa. Piensa en cuántos conceptos en este “sistema de creencias de la dualidad” dependen de opuestos: una persona no es alta a menos que haya un sistema de creencias que incluya el ser bajo. Nuestra idea de la vida no podría existir sin la idea de la muerte. El día es lo opuesto de la noche. Lo masculino es la antítesis de lo femenino.

¿Qué pasaría si, en lugar de verlos como opuestos, lo percibieras todo como un pedazo (o *un vislumbre*) de la perfección de la unidad? Sin duda, el narciso no piensa que la margarita sea más bella o más fea que él, y el águila y el ratón no tienen un sentido de los opuestos que nosotros llamamos vida y muerte. Los árboles, las flores y los animales no conocen la fealdad ni la belleza; simplemente *son...* y están en armonía con el Tao eterno, vacío de juicio.

~ 14 ~

Estarás atrapado emocionalmente y físicamente hasta que aprendas a perdonar.

Los que van a ser parte del problema son los que creen que el problema es lo que les disgusta, por lo tanto, no pueden hacer nada al respecto: “El problema tiene que desaparecer antes de que se vaya mi disgusto”.

Las personas que son parte de la solución dirán: “Esta es la condición del mundo, las cosas son así, y yo voy a procesarlas de tal manera que pueda cambiarlo”. Estas personas no pueden ser inmovilizadas por sus pensamientos con respecto a las cosas.

~ 16 ~

¿Cómo podríamos haber sido dueños de nada en absoluto? Lo más que podemos hacer es poseer temporalmente nuestros juguetes durante un mínimo lapso de tiempo.

A los diez años de edad fui introducido a dos ideas que han sido las guías del viaje que se convertiría en mi destino. La primera es que la gente responderá buscando el beneficio de todos los implicados si les hablas con confianza y sin juicio. La segunda directriz es que hay un jardín secreto donde abundan la magia y los milagros, y que está a disposición de cualquiera que haga la elección de visitarlo.

A menudo he contado a mis hijos que, antes de encarnar en esta vida, tuve una conversación con Dios en la que Le dije que lo único que quería hacer durante todo el viaje era ser profesor de la confianza en uno mismo. Y Dios respondió diciendo: “Si esa es tu verdadera intención, entonces lo mejor será que te pongamos en un orfanato durante una década más o menos; así llegarás a conocer la confianza en ti mismo de primera mano, y entonces nadie será capaz de convencerte de que tal cosa no es posible.”

Presta atención a esas veces en las que puedes sentir en tu cuerpo dónde estás en esa continuidad que existe entre el intentar y el hacer. Intentar tocar el piano, conducir un coche o montar en bicicleta es lo mismo que, y diferente de, realmente tocar el piano, conducir un coche o montar en bicicleta. Una vez que esas actividades externas se desean y se aprenden, hay un momento en el que lo que haces es permitir. El punto aquí es reconocer la diferencia en tu cuerpo entre intentar y permitir, y después tomar conciencia de la sensación libre de esfuerzo del segundo. Esta práctica también te llevará a una mayor conciencia del misterio invisible y de las diez mil cosas, que son los fenómenos visibles del mundo.

Cuando eres bueno con los demás, recibes bondad de vuelta. Un jefe que sea desconsiderado recibe muy poca cooperación de sus empleados. Ser desconsiderado con los niños hace que ellos quieran vengarse, en lugar de ayudarte. La bondad dada es bondad recibida. Si deseas conectar con la intención y convertirte en alguien que logre todos sus objetivos en la vida, vas a necesitar la ayuda de una multitud de gente. Si practicas el extender bondad por doquier, encontrarás que la ayuda se presenta de maneras que nunca podrías haber previsto.

Deja que el mundo se despliegue sin tener que calcularlo todo. Por ejemplo, deja que las relaciones simplemente sean, puesto que todo va a desplegarse siguiendo el orden Divino. No trates con tanto ahínco de que algo funcione, simplemente permite. No te esfuerces siempre por tratar de entender a tu pareja, a tus hijos, a tus padres, a tu jefe, ni a cualquier otra persona, porque el Tao funciona en todo momento. Cuando se quiebren las expectativas, practica el dejar que eso sea tal como es. Relájate, suelta, permite y reconoce que algunos de tus deseos tienen que ver con cómo crees que *debería* ser tu mundo, más que con cómo *es* en este momento. Conviértete en un observador perspicaz... juzga menos y escucha más. Tómate tiempo para abrir tu mente al fascinante misterio y a la incertidumbre que todos experimentamos.

Cuando exprimes una naranja, obtienes zumo porque eso es lo que hay dentro de la naranja. El mismo principio es cierto con respecto a ti. Cuando alguien te exprime —pone presión sobre ti—, lo que sale es lo que hay dentro. Y si no te gusta lo que hay dentro, puedes cambiarlo cambiando tus pensamientos.

~ 23 ~

No hay nada de qué preocuparse, ¡nunca! O bien tienes el control o bien no lo tienes. Si lo tienes, tómallo; si no lo tienes, descártalo. No pierdas energía preocupándote.

~ 24 ~

Tu cuerpo solo es el garaje donde aparcas temporalmente tu alma.

~ 25 ~

Dime *a favor* de qué estás y yo te mostraré lo que se va a expandir de manera positiva. Dime de qué estás *en contra* y te mostraré lo que se va a expandir de manera destructiva.

El mayor servicio que se puede ofrecer a los niños que muestran rasgos de personalidad o inclinaciones que a los adultos que les rodean les cuesta entender es permitirles expresar su propia humanidad única. Tuve la bendición de ser capaz de vivir buena parte de la primera década de mi vida en un entorno donde la intervención parental y de otros adultos en mi vida estaba reducida al mínimo. Sé que vine al mundo con lo que denomino un “gran dharma”, con la impronta de enseñar confianza en uno mismo y un planteamiento amoroso y positivo a grandes cantidades de gente de todo el mundo. Siempre me siento muy agradecido por las circunstancias de mi vida, que me permitieron que en gran medida me dejaran en paz para poder desarrollarme como tenía que hacerlo en esta encarnación.

Cada uno de nosotros forma parte de un universo perfecto. Y nosotros formamos parte del universo tanto como cualquier otra persona o cosa que esté en él. En un universo perfecto, que funciona en armonía, cooperación y amor, no hay errores. De modo que *tú* no eres un error. Tú eres parte de su perfección. Si crees esto con respecto a ti mismo, la primera vez que veas a otras personas comportándose abusivamente hacia esta perfección, hacia este objeto de belleza y de importancia, entonces reaccionarás de manera natural como lo harías ante alguien que está abusando de algo precioso: no lo permitirás.

~ 28 ~

La esencia de la grandeza es la capacidad de elegir la realización personal en circunstancias en las que otros eligen la locura.

La mayoría de las personas solitarias se sienten así porque no les gusta la persona con la que están solas. Si te gusta la persona con la que estás solo, estar solo nunca es un problema. Simplemente es genial. Pero si la persona con la que estoy solo en realidad es despreciable e inaceptable para mí, entonces buscaré a alguien o algo para llenar los vacíos.

~ 30 ~

Lo único que tienes es hoy, y tal vez la semana que viene. Pero hoy, seguro.

Lo que yo llamo “vivir sin límites” o “maestría” es subir hasta lo más alto de la escalera; ahí es donde te comportas como un escultor, o un pintor, o un creador de cualquier tipo con sus creaciones. Les das tonalidad, las conformas y haces de ellas lo que quieres que sean.

~ 1 ~

Es fácil amar a algunas personas. La verdadera prueba consiste en amar a alguien a quien es difícil amar. Envía amor a todos tus enemigos.

~ 2 ~

Si solo crees en lo que ves, entonces estás limitado por lo que está en la superficie. Si solo crees en lo que ves, ¿por qué pagas la factura de la electricidad?

~ 3 ~

En la vida eres tratado tal como enseñas a los demás a tratarte. Si permites que te empujen de aquí para allá, si permites que otros hagan de ti una víctima, si permites que la gente te derrote, estás enseñando a la gente cómo tratarte.

~ 4 ~

Si el mundo estuviera organizado de modo que todo tuviera que ser justo, ninguna criatura viva podría sobrevivir durante un día. A los pájaros se les prohibiría comer gusanos, y habría que estar al servicio del interés propio de cada cual.

~ 5 ~

Si tienes un contenedor lleno de estiércol, en él no hay sitio para el amor ni para ninguna otra cosa. Todos tenemos estiércol en nuestra vida, pero lo realmente importante es saber qué hacer con él. Si tomas el estiércol, lo pones en el suelo y lo usas como fertilizante, puedes cultivar preciosas flores con él.

~ 6 ~

Calcular el número de semillas que tiene una manzana es un proceso simple. Pero, ¿quién de nosotros puede decir cuántas manzanas hay una semilla?

Si no puedes decir *no* dentro de una relación, finalmente tendrás que decir *no* a la relación misma. *No*, la palabra que empieza con *n*, es una gran palabra, y hay que ser capaz de decirla. Al decir *no* dentro de una relación, estás informando a otras personas, incluyendo a las que más amas —tus padres, tus hijos, tu esposo o esposa, tus afiliados, tus socios comerciales, tus amigos—, que tienes que ser tu propia persona. Cuando ellos quieran que seas algo que no puedes ser porque está en conflicto con dónde te encuentras en tu camino hacia la iluminación, o a la realización, tienes que decir *no* a eso. En último término, eso fortalecerá la relación. Puedes decir *no* con amor, dignidad y respeto, y con compromiso. Entonces nunca tendrás que decir *no* a la relación, porque crecerá y florecerá.

Muchas personas han tenido un encuentro con la muerte; o alguien cercano a ellas ha experimentado eso; o tal vez hayan tenido un accidente, en el que han estado allí, en la cama, preguntándose si iban a sobrevivir. Las personas que tienen este tipo de experiencias, casi siempre dicen: “Me ha enseñado la lección más valiosa de mi vida: que tengo que tomar cada día de mi vida y hacerlo completo, pleno, satisfactorio, creativo y emocionante para mí.”

Creo que no debería hacer falta un encuentro con la muerte para hacer algo tan natural, tan simple, tan básico como vivir tu vida tal como quieres vivirla, en tus términos, sin tener que responder ante nadie más.

Conforme los individuos comienzan a alinearse con su intención original y a vivir una vida con propósito, invitan a entrar dentro de ellos a su guía más elevada. He llegado a saber que la única manera de acceder a la ayuda de los maestros ascendidos es volverse como ellos, de modo que ellos puedan reconocerse a sí mismos. No sirve de nada rezar pidiendo guía y ayuda si vivimos una vida centrada en el ego.

~ 10 ~

Tengo un traje en el armario con el bolsillo cortado. Es un recordatorio para mí de que no me llevaré nada conmigo. El último traje que me ponga no necesitará ningún bolsillo.

~ 11 ~

Hay tantas personas que están esperando un milagro en lugar de *ser* un milagro...

~ 12 ~

Todo aquello de lo que estás en contra puede reenunciarse de tal modo que te ponga en la posición de estar a favor de algo. En lugar de estar en contra de la guerra, estate a favor de la paz. En lugar de estar en contra de la pobreza, estate a favor de la prosperidad. En lugar de unirte a la guerra contra las drogas, estate a favor de la pureza de nuestra juventud.

Toda depresión es inercia. Viene de ahí. La gente viene y me dice. “Estoy tan deprimido; no sé qué hacer.”

Y yo les digo: “Cualquier cosa. *Cualquier cosa*. ¿Ves esa bicicleta de ahí? Vamos a dar una vuelta. ¿Ves esa pelota de allí? Vamos a jugar a béisbol. ¿Ves aquel hospital de allí? Caminemos por los pasillos y hablemos con los enfermos. Hagamos cualquier cosa...”

Porque es imposible estar deprimido y activo al mismo tiempo. Las personas activas no tienen tiempo de estar deprimidas. Están demasiado ocupadas.

~ 14 ~

Si voy a ser un ser de amor viviendo desde mi yo más elevado, eso significa que lo único que tengo dentro de mí y lo único que tengo para dar es amor. Si alguien a quien amo elige ser algo distinto de lo que prefiere mi ego, yo debo enviarle los ingredientes de mi yo más elevado, que es Dios, y Dios es amor.

~ 15 ~

Culpar es un pequeño y práctico mecanismo que puedes usar cuando no quieras asumir responsabilidad por algo en tu vida. Úsalo, y evitarás todos los riesgos e impedirás tu propio crecimiento.

Tus expectativas determinan gran parte de tu vida. Determinan, por ejemplo, cuán saludable estás a nivel físico: si tienes resfriados, dolores de espalda, dolores de cabeza, calambres y cosas así. Te predispones para enfermarse, en lugar de decir: “Esto es un error. Esto no me interesa. No quiero esto. Voy a tomar unas cuantas píldoras extra de vitamina C, y voy a descansar un poco más, pero no me voy a quejar a nadie de ello. Voy a ver si puede pasar esto sin dejar que me afecte. También me voy a mantener activo. No voy a dejar que se interponga en el camino de nada de lo que estoy haciendo. No me voy a enfocar en ello, y no me voy a concentrar en ello.”

~ 17 ~

Tres cosas obstruyen tu alma: *la negatividad, los juicios y el desequilibrio.*

~ 18 ~

No puedes dar lo que no tienes. Si no tienes amor por ti mismo, entonces no puedes ser amoroso con otros. De modo que el nombre del juego es amor hacia uno mismo.

Digamos que quieres dejar de fumar: quieres eliminar los comportamientos adictivos de tu vida, cualesquiera que sean. La única manera sensata de atacar un problema como el de dejar de fumar es decirte a ti mismo: “Hoy, solo hoy, ¿puedo pasar 24 horas, un día, e incluso medio día, o incluso unas pocas horas, sin un cigarro?”

Bien, y me respondo: “Por supuesto. Cualquiera puede pasar un día. No es gran cosa.”

Al final del periodo de 24 horas, eres una persona nueva. Deja que esa persona decida si quiere continuar otro día más. Porque eres una persona nueva cada día. Simplemente, abor das tu vida de día en día.

Hoy, en algún momento, date cuenta de una ocasión en la que sientas enfado o irritación con otra persona o con una situación. Permite la paradoja de querer que lo que te resulta irritante desaparezca y de permitir que sea lo que es. Búscalo dentro, en tus pensamientos, y permítete sentirlo donde quiera que esté y como quiera que se mueva en tu cuerpo.

Date cuenta de cómo se manifiesta la sensación: tal vez da vueltas en tu estómago, produce rigidez en tu esqueleto, hace latir con fuerza tu corazón o te aprieta la garganta. Donde quiera que esté, permite que sea un mensajero enigmático dentro de ti, y préstale atención sin juzgarlo. Nota el deseo de que desaparezca la sensación, y permítete monitorizarla compasivamente. Acepta cualquier cosa que venga. Encuéntrate con el misterio interno sin etiquetarlo, explicarlo ni defenderlo. Al principio es una distinción sutil, y tú debes responsabilizarte personalmente de identificarla. Solo tú puedes preparar la esencia de tu ser para la experiencia del misterio viviente.

No creo que a Dios le preocupe si le mostramos nuestro amor construyendo magníficos edificios donde adorarle, si asistimos a los servicios religiosos, o si practicamos las reglas establecidas por las organizaciones religiosas. Me parece que, si Dios nos hablase, el mensaje sería que simplemente seamos amor los unos para los otros, y que ofrezcamos veneración más que enemistad.

~ 22 ~

Hoy el ascensor que lleva al éxito está averiado. Vas a tener que tomar las escaleras y ascender paso a paso.

Escribir que el no-ser es el lugar donde tenemos nuestro origen requiere que yo especule imaginativamente sobre qué es el mundo espiritual del no-ser. Mi manera de hacerlo es imaginar una conciencia Divina que está dedicada a manifestar forma a partir de la nada. Imaginar una creación sin Creador es como intentar imaginarse un reloj sin relojero.

~ 24 ~

No puedes esperar atraer a tu vida personas bondadosas, confiadas y generosas si piensas y actúas de maneras crueles, débiles y egoístas. Debes expresar aquello que quieres atraer.

~ 25 ~

Todas las cosas del universo fluyen. No puedes agarrar agua cerrando la mano. Sin embargo, deja que tu mano se relaje y entonces puedes experimentarla.

~ 26 ~

Hay una gran mentira: que somos limitados. Los únicos límites que tenemos son los límites en los que *creemos*.

He descubierto que cada avance espiritual que he realizado ha venido precedido por algún tipo de caída; de hecho, es casi una ley universal que algún tipo de caída precede a un cambio importante. Dicha caída puede ser un suceso vergonzante que revele la influencia exagerada que hemos permitido que el ego tenga en nuestra vida, y ciertamente esto es lo que me ocurrió a mí cuando sentí el impulso de acabar mi asociación con el alcohol. Otro tipo de caídas pueden ser un accidente, un incendio que destruya todo aquello por lo que hemos trabajado tanto, una enfermedad, una relación fracasada, una muerte o una lesión que cause un profundo dolor, un abandono, una adicción seria, el fracaso de un negocio, una bancarrota, o algo de este tipo. Este tocar fondo nos proporciona la energía necesaria para realizar un cambio de dirección que nos aleje de una vida impulsada por el ego y nos lleve hacia otra llena de propósito.

Ves, en el universo todo presenta paradojas, porque nosotros somos paradójicos porque el planeta es paradójico. Piénsalo. La paradoja de que tú eres es que eres forma y no-forma al mismo tiempo. Tú eres tu cuerpo y, sin embargo, no eres un cuerpo. Tú eres tus pensamientos, que no puedes atrapar y, sin embargo, eres tu cuerpo, que te tiene atrapado. Y así, siempre tienes dos cosas en conflicto. En la vida, todo lo que es significativo se presenta como paradoja.

¿Cómo puede una cosa ser dos opuestos y aun así ser una cosa? ¿Cómo puede un ser humano ser alguien que quiere amor y quiere conseguirlo, que *persigue* el amor y nunca lo consigue? El amor llega a la vida de la persona que no se obsesiona con conseguir amor, y simplemente es amor.

~ 1 ~

Ríndete a una nueva conciencia, a un pensamiento que susurra: “puedo hacer esta cosa en este momento. Recibiré toda la ayuda que necesite siempre que mantenga esta intención y pida ayuda dentro.”

~ 2 ~

Yo afirmo que cuanto mayor es el propósito que hemos asumido en la vida, más grandes y duras serán las caídas con las que nos encontraremos. Ves, yo vine aquí a conseguir grandes cosas. Por lo tanto, no me sorprende en absoluto cuando los retos y las caídas vienen en grandes dosis. De hecho, ahora siento que cualquier gran desafío es una oportunidad de crecer a un nivel espiritual más elevado, donde la gratitud reemplaza gradualmente el remordimiento.

~ 3 ~

Tu gran inteligencia no puede medirse en un test de inteligencia, ni tampoco puede estar sometida al análisis de tu expediente escolar. Tus ideas o creencias con respecto a lo que te gustaría ser, realizar o atraer son la prueba de tu genialidad. Si eres capaz de concebirlo, entonces, ese acto de concepción visual, combinado con tu pasión por manifestar esa idea en la realidad, es lo único que necesitas para activar tu genialidad.

~ 4 ~

Estar apegado a tu apariencia física es asegurarte toda una vida de sufrimiento, a medida que observas que tu forma va pasando por los movimientos naturales que comenzaron el día de tu concepción.

Practica el ser una paradoja viviente y respirante a cada momento de tu vida. El cuerpo tiene límites físicos: comienza y termina, y tiene sustancia material. Sin embargo, también contiene algo que cuestiona los límites, que no tiene sustancia, y es infinito e informe. Deja que las ideas opuestas y en contraste estén dentro de ti al mismo tiempo. Permítete mantener estos pensamientos opuestos sin que se cancelen mutuamente. Cree con fuerza en tu libre albedrío y en tu capacidad de influir en tu entorno, y simultáneamente ríndete a la energía dentro de ti. Bien y mal son dos aspectos de una unión. En otras palabras, acepta la dualidad del mundo material, al tiempo que te mantienes en contacto constante con la unidad del Tao eterno.

~ 6 ~

La elección depende de ti: puede ser o bien “¡Buenos días, Dios!”, o “¡Buen Dios, días!”

~ 7 ~

Cuanto más asocias tu valor y humanidad a cosas que están fuera de ti, más poder das a esas cosas para controlarte.

Cada uno de los componentes del ego hace demandas completamente diferentes de las que hace la Fuente de nuestro ser. El Espíritu nos llama a volver a casa, a un alineamiento perfecto con nuestro Creador; el ego va a toda velocidad en la dirección contraria. Debemos familiarizarnos más con el Espíritu si queremos dar un giro de ciento ochenta grados mientras estamos vivos... y experimentar plenamente la tarde de nuestra vida.

Lo que la mayoría de nosotros aprendimos en la escuela es el proceso de etiquetar. Estudiamos duro para ser capaces de definir las cosas correctamente a fin de conseguir lo que llamábamos “buenas notas”. La mayoría de las instituciones educativas insistían en identificarlo todo, lo que nos llevó a conseguir una etiqueta que nos distinguía como graduados con conocimientos sobre categorías específicas. Sin embargo, sabemos, sin que nadie nos lo diga, que no hay título, grado o etiqueta distintiva que en verdad nos defina. Del mismo modo que el agua no es la palabra *agua* —como tampoco es *water*, *wasser* o H_2O —, en este universo nada es su nombre. A pesar de nuestras categorizaciones interminables, cada animal, flor, mineral y ser humano nunca podrán ser descritos verdaderamente. Asimismo, el Tao nos dice que “el nombre que puede ser nombrado no es el nombre eterno”. Debemos recrearnos en la magnificencia de lo visto y sentido, en lugar de dedicarnos siempre a memorizar y categorizar.

~ 10 ~

La muerte es un concepto que hace referencia a los finales. Los finales necesitan límites, y tu ser sin dimensiones no tiene límites.

Los deseos fijos del ego pueden interponerse en el camino de la esencia Divina, de modo que practica el apartar al ego de en medio y sé guiado por el Tao en todo lo que hagas. ¿En un estado de frenesí? Confía en el Tao. Escucha lo que te impulsa a seguir adelante, libre del dominio del ego, y paradójicamente serás más productivo. Permite que salga lo que está dentro suspendiendo las determinaciones mundanas. De esta manera, ya no serás únicamente tú quien dirija esta orquestación que denominas tu vida.

~ 12 ~

Los que nos hirieron solo hicieron lo que sabían hacer, dadas las condiciones de su vida. Si tú no perdonas, permites que esas viejas heridas continúen dominándote.

Si todavía estás siguiendo el camino profesional que decidiste cuando eras joven, plantéate hoy esta pregunta: *¿Buscaría el consejo de un adolescente para guiar mi vocación?*

Sé un buen animal y muévete libremente, sin dejarte obstaculizar por pensamientos sobre cómo *deberías* ser y cómo *deberías* actuar. Por ejemplo, imagínate que eres una nutria y simplemente vives el “ser una nutria”. No eres bueno o malo, guapo o feo, trabajador o vago... eres simplemente una nutria, que se mueve libremente por el agua o la tierra, pacíficamente, jugando, sin juicios. Cuando llegue el momento de abandonar tu cuerpo, hazlo, reclamando tu lugar en el puro misterio de la unidad.

~ 15 ~

Ten en mente eso que constituiría un milagro para ti. Obtén la visión.
Suspende la incredulidad y el escepticismo.

La conciencia te saca de tu forma de pensar acostumbrada. Desde que redirijo mis pensamientos para influir en mi cuerpo e incluso en mi ADN, mi realidad ha cambiado significativamente. A día de hoy, cuando siento pesadez en el pecho o dolor de garganta, dolor en las articulaciones o incluso un dolor de cabeza, primero empiezo a notarlo sin juicio. Simplemente, le presto atención observándolo sin crítica y me permito enfocar me de manera curiosa y amable. Cuando me oriento hacia mi yo superior, todo el miedo del ego empieza a disiparse en su luz. Cuando me hago consciente —sin caer en los pensamientos del ego de dolor, alteración y molestia, ni en la creación de otras barreras mentales—, los síntomas se mueven a través de mi sistema, que está en un estado de conciencia superior.

~ 17 ~

Tal como cada flor tiene su propio color único —si bien todos tiene su origen en una única luz—, cada individuo, aunque aparentemente es único, también viene de la esencia una.

Si descubres que tu ego mundano está interpretando o juzgando, límitate a observar eso sin criticarlo ni cambiarlo. Empezarás a encontrar cada vez más situaciones en las que te sentirás pacífico y alegre de *ser*, sin respuesta... simplemente siendo en la infinitud que está escondida, pero siempre presente.

Podrías querer duplicar este consejo de mi maestro Nisargadatta Maharaj y colgarlo de manera conspicua para poder leerlo cada día: *La sabiduría es saber que yo no soy nada, el amor es saber que yo soy todo, y la vida se mueve entre estos dos.*

Y mientras estés vivo, permanece tan cerca del amor como puedas.

Hablamos en privado con Dios y lo llamamos oración. Entonces, ¿por qué nos parece tan descabellado recibir una llamada Suya, particularmente si creemos que hay una inteligencia universal ahí fuera a la que nos estamos dirigiendo?

~ 20 ~

El propósito consiste en darte incondicionalmente y aceptar lo que venga de vuelta con amor, incluso si lo que vuelve no es lo que esperabas.

~ 21 ~

Nadie puede deprimirte. Nadie puede ponerte ansioso. Nadie puede herir tus sentimientos. Nadie puede hacerte nada que tú no permitas internamente.

La nada equivale a la expresión del cero en matemáticas: no puede ser dividida, no tiene valor empírico, y si multiplicamos cualquier cosa por ella, obtenemos una suma de nada. Sin embargo, sin el cero invisible, las matemáticas mismas serían imposibles. Antes de venir a este mundo material, nuestra esencia era nada. No había nada que nos estorbase: ni reglas, ni deberes, ni dinero, ni padres, ni hambre, ni miedo... nada en absoluto.

~ 23 ~

Unos pocos minutos pasados en un estado de asombro total contribuirán a que tu despertar espiritual sea más rápido que cualquier curso de metafísica.

~ 24 ~

A lo largo de la vida, las dos emociones más fútiles son la culpa por lo que *ha* sido hecho y la preocupación por lo que se *podría* hacer.

En un nanosegundo mágicamente misterioso hicimos la transición del no-ser al ser. Una partícula subatómica de protoplasma humano emergió del Espíritu, y se dispuso todo lo que era necesario para este viaje al que llamamos vida. Se puso en marcha una fuerza a la que yo llamo el tirón del futuro, que estableció nuestras características físicas. Nuestra altura definitiva; nuestra forma corporal; nuestros ojos, piel y color de pelo; las arrugas que algún día aparecerían; y, por supuesto, este asunto de que nuestro cuerpo deje de estar vivo, todo ello quedó dispuesto sin que tuviéramos que hacer nada al respecto.

~ 26 ~

Perseguir el éxito es como intentar apretar un puñado de agua. Cuanto más aprietas, menos agua tienes. Cuando lo persigues, tu vida se convierte en la persecución, y tú te conviertes en una víctima de siempre querer más.

~ 27 ~

Puedes sentarte ahí eternamente, lamentándote de lo malo que has sido, sintiéndote culpable hasta morir, y ni una pequeña parte de esa culpa hará nada para cambiar cualquier cosa del pasado.

~ 28 ~

Si tienes el compromiso de contemplar tu ser físico con asombro y maravillamiento, y si puedes saber en el fondo de ti que tu ser invisible quiere que el cuerpo que habita esté tan saludable como sea posible, eres un estudiante que está preparado.

~ 29 ~

Eso que te ofende tan solo te debilita. Estar ofendido genera la misma energía destructiva que lo que te ofendió originalmente, de modo que trasciende el ego y estate en paz.

Permítete disfrutar del silencio y la meditación. Aunque no tengas una práctica de meditación estructurada, date tiempo simplemente para saborear el silencio. Apaga cualquier aparato que haga ruido, tanto en el hogar como en el coche. Reserva tiempo para estar en la naturaleza, lejos de los ruidos hechos por los humanos. Aprende a tratar tus viajes internos como un espacio sagrado, pasa repetidamente momentos dejando ir, relajándote física y mentalmente. Suelta la preocupación, la planificación, el pensamiento, el recuerdo, la duda, la esperanza, el deseo. Suelta conscientemente cada sensación física que notes. Haz esto momento a momento. Entra en un estado en el que puedes permitir que tus posesiones, tu familia, tu hogar, tu trabajo y tu cuerpo dejen de existir. Experimenta la dicha interna de la nada.

Cuando emerjas del silencio, comienza el proceso de desapego regalando literalmente algo que no uses al menos una vez al día. En la nada encontrarás una intimidad mayor con la Fuente de tu ser.

Creer que hay escasez de prosperidad es una señal para empezar a pensar en términos de la Fuente inagotable: el Tao. Como todo lo demás en nuestro planeta, el dinero está disponible en cantidades ilimitadas. Sabiendo esto, conecta con el abastecimiento sin fondo. Hazlo primero en tus pensamientos afirmando: “Todo lo que necesito ahora está aquí”. Los pensamientos de prosperidad son instrucciones energéticas para acceder a tu yo infinito, de modo que las acciones les seguirán.

En una ocasión recibí dos cartas sobre el mismo libro: en una el autor de la carta decía que era el mejor libro que había leído nunca —le había cambiado la vida completamente— y me dio todo el crédito por su transformación. La otra decía: “El libro es tan malo que insisto en que me devuelvas el dinero.”

Esto es lo que hice con las cartas: envié la carta amable al tipo que me había enviado la carta desagradable, y envié la carta desagradable al hombre que me había enviado la carta agradable. Y escribí a cada uno de ellos la gran línea que H. L. Mencken siempre solía enviar a quienes le expresaban sus opiniones: “Es posible que tengas razón.”

No “yo tengo razón y tú estás equivocado”. Simplemente: “Es posible que tengas razón.” Estas dos cartas en contraste muestran el desperdicio que es dejarse consumir por lo que piensen los demás. Lo que piensan los demás es solo eso: “podrían tener razón”.

~ 2 ~

Si quisieras convertirte en una persona capaz de satisfacer todos sus deseos, tendrías que trasladarte a ese plano superior de existencia donde eres el co-creador de tu vida. Esto significa que tendrías que emprender lo que a menudo se considera la difícil tarea de cambiar tu concepto de ti mismo. Tu concepto de ti mismo es todo lo que crees que es verdad con respecto a tu yo interno y externo. Esas creencias han formado la vida que ahora estás viviendo, en lo que yo llamo un nivel de conciencia ordinario. Ir al “espacio extraordinario” requiere que cambies lo que crees que es verdad.

~ 3 ~

Te recomiendo que seas amable contigo mismo y que te ames incondicionalmente, independientemente de lo que se presente en tu camino.

Cada pensamiento auto-limitante que empleas para explicar por qué no estás viviendo la vida al máximo absoluto —de modo que te sientas lleno de propósito, contento y plenamente vivo— es algo que puedes cuestionar e invertir, independientemente de cuánto tiempo hayas mantenido esa creencia y de cuán enraizada esté en la tradición, en la ciencia o en la experiencia de vida. Aunque parezca un obstáculo insuperable, puedes superar esos pensamientos, y puedes empezar a notar cómo han estado operando para retenerte. Entonces puedes iniciar un proceso de desprogramación que te permita vivir la vida sin excusas, día a día, milagro a milagro, con una nueva creencia cada vez.

~ 5 ~

Al dejar ir, dejas sitio a Dios; y lo que todavía es más significativo, llegas a ser más como Dios y menos como el ego, con su práctica vitalicia de dejar a Dios de lado.

Podría sonar contradictorio que uno planea dejarse sorprender, pero todo el mundo informa de que los momentos cuánticos son inesperados, imprevistos y llegan sin ser invitados. Aquí es cuando la sincronicidad y la serendipia colaboran para asombrarnos. Es como si nos rindiéramos y nos permitiéramos ser *vividos* por la vida. Nos convertimos en el estudiante que está preparado, y entonces, de hecho, el maestro aparece. No obstante, generalmente esto está precedido por una caída.

La sobrevaloración de las posesiones y los logros viene de la fijación del ego por conseguir *más*: riqueza, pertenencias, estatus, poder, o cosas parecidas. El Tao recomienda refrenarse de este estilo de vida descontento, que lleva al robo, a la disputa y a la confusión. En lugar de buscar más, la práctica taoísta de la gratitud es lo que nos lleva a una vida satisfecha. Debemos reemplazar los deseos personales por la pregunta centrada en el Tao: *¿Cómo puedo servir?* Por el simple hecho de cambiar este tipo de pensamientos, empezaremos a ver que ocurren cambios importantes en nuestra vida.

~ 8 ~

La meditación te da una oportunidad de llegar a conocer tu yo invisible.

~ 9 ~

En lugar de ponerte una etiqueta de cristiano, judío, musulmán, budista o cualquier otra, haz el compromiso de ser como Cristo, como Dios, como Mahoma y como Buda.

Haz inventario de tus deseos y después entrégaselos al innombrable. Sí, entrégalos y no hagas otra cosa que confiar. Al mismo tiempo, escucha y vigila esperando guía, y después conéctate con la perfecta energía que envía a tu vida cualquier cosa que sea necesaria. Tú (refiriéndose a tu ego) no necesitas hacer nada. En cambio, permite que la eterna perfección del Tao haga el trabajo por ti.

Nos convertimos en aquello en lo que pensamos durante todo el día: este es uno de los mayores secretos de los que mucha gente es inconsciente mientras despliegan la misión de su vida. Aquello en lo que pensamos, lo que ocupa nuestras mentes. Si esa invisibilidad interna a la que llamamos nuestra mente está cerrada a nuevas ideas y a infinitas posibilidades, esto equivale a matar el aspecto más importante de nuestra humanidad misma. Una mente abierta y desapegada de cualquier manera particular de ser o de vivir es como tener un contenedor vacío que puede permitir nuevas e interminables oportunidades de entrar y ser explorado.

El poder de tus creencias para mantenerte atascado es enorme. Estas nociones profundamente arraigadas actúan como cadenas que te impiden experimentar tu destino singular. Tú tienes la capacidad de aflojar esas cadenas y de hacer que trabajen para ti, en lugar de contra ti, hasta el punto de que puedes alterar lo que creías que eran explicaciones científicas de tus limitaciones y características humanas. Me estoy refiriendo a cosas como tu constitución genética, tu ADN, o el primer condicionamiento que te impusieron cuando eras un embrión, un bebé o un niño pequeño. Sí, has leído eso correctamente. *Tus creencias, todos esos patrones de energía informes que has adoptado como tu autoimagen, tienen la capacidad de cambiar drásticamente y de darte el poder de conquistar rasgos no deseados, o aquellos que con disgusto asumes que son tu destino.*

Buckminster Fuller dijo que no puedes tocar, ni ver, ni sentir, ni oler el 99 por ciento de quienes somos como seres humanos. No puedes agarrarlo. Es la parte de nosotros que está en la “no forma” y que solo podemos definir como pensamiento, o imaginaria mental, o visualización, o sentimientos, o palabras que no se pueden contener en una fórmula, porque no tienen forma.

Las reglas son diferentes en esta parte de nuestra conciencia, en este 99 por ciento. Pero estamos obsesionados con el uno por ciento. El uno por ciento que está en la forma. Dedicamos la mayor parte de nuestra energía a ese uno por ciento, mirando cada cual la carga de los demás.

~ 14 ~

El conflicto no puede sobrevivir sin tu participación.

Cuando se reconoce como un signo de cambio, la preocupación es transitoria; simplemente forma parte del mundo cambiante. Si miras tu vida desde el punto de vista de un observador infinito, las preocupaciones, las ansiedades y las luchas se combinan dentro de la mezcla eterna. Desde esta perspectiva atemporal, imagina lo importantes que serán las cosas por las que ahora te sientes deprimido dentro de cien años, de mil años, de un millón o de un número incontable de años. Recuerda que tú, como el Tao infinito del que te originaste, eres parte de la realidad eterna.

~ 16 ~

¡Una canción! Eso es nuestro *uni* (uno) *verso* (canción). Sin importar cómo nos separemos en notas individuales, todos seguimos estando involucrados en la canción una.

~ 17 ~

Cuando te llamas a ti mismo necio, eso es tu crítico invisible juzgando tu yo externo. Recuerda, aquello en lo que piensas se expande.

~ 18 ~

Vive en Espíritu. Viniste del Espíritu, y para estar inspirado debes llegar a ser más como ese estado de donde viniste. Debes vivir de tal modo que te hagas más como Dios.

~ 19 ~

Dios trabajará *contigo*, no *para* ti.

La creencia de que no podemos cambiar nuestra biología está empezando a ser cuestionada por los eruditos científicos que investigan la biología de las células. Parece que los humanos tenemos la capacidad de cambiar, e incluso de invertir, parte de nuestras improntas genéticas. La apertura y la curiosidad, junto con el deseo de no poner excusas, son los prerequisites básicos para aprender más sobre estas interesantes pruebas relacionadas con la predisposición genética.

~ 21 ~

El perdón es la capacidad de dar amor en las circunstancias más difíciles.

~ 22 ~

Cuanto más intentes forzar algo para tu propio beneficio, menos disfrutarás de lo que estás buscando tan desesperadamente.

Últimamente, he estado mirándome la mano. Mírate la mano. Ahora bien, si pensara que *eso* soy yo, alucinaría. Tienes todas esas venas y todas esas uñas, y tú desarrollas todo eso. Todo lo que constituye la forma. Lo pones todo allí y dices: “*Eso* es un ser humano.”

¡Eso no es un ser humano! ¿Cómo *podría* serlo? ¿Es eso todo lo que eres, solo cartílago y hueso? ¿Todo ese material, toda esa forma? ¿Dónde está tu mente? No está ahí. ¿Cómo tienes en cuenta la mente?

¿Qué es eso que te constituye como ser humano? Porque podrías encontrar todo lo físico en un cerdo o en un caballo. Todo eso, cada trocito de ello, lo encontrarás en un caballo. Hay algo más que constituye tu humanidad. Ese algo más es *todo lo que tú eres*.

~ 24 ~

¿Por qué no pensar en algunas cosas que nunca hayas hecho antes y hacerlas simplemente porque no las has hecho, sin ninguna otra razón?

~ 25 ~

Hay dentro de todos nosotros una chispa Divina, llamada *Yo soy el que soy*, y cuando se enciende y alimenta, es capaz de obrar milagros a un nivel asombroso.

~ 26 ~

Yo creo en los milagros, y también sé que no soy este cuerpo externo. No tengo miedo a la muerte porque sé que ni nazco, ni muero, ni cambio. Esta es mi presencia Yo soy, por la que soy uno con Dios.

Los seres humanos son multidimensionales. Esto es algo que no entendemos. Pensamos que solo somos unidimensionales, tal vez bidimensionales. No vemos que hay dieciocho, veinte, cincuenta, *cientos* de dimensiones y que todas ellas forman parte de este proceso transicional llamado humanidad.

Y cuando entiendes esto, la muerte deja de ser algo de lo que estar aterrorizado. No se trata de creencias ni de tener fe; no es algo religioso. Es simplemente la comprensión de que no puedes matar al pensamiento.

~ 28 ~

Ser un ser espiritual conlleva ser capaz de tocar tu yo invisible.

El fracaso es un juicio, una opinión. Surge de tus temores, que pueden ser eliminados por el amor: el amor hacia ti mismo, el amor a lo que haces, el amor a los demás, y el amor a tu planeta.

Hay un nivel de conciencia que está disponible para ti y con el que probablemente no estás familiarizado. Se extiende hacia arriba y trasciende el nivel de conciencia ordinario al que estás más acostumbrado. En este plano superior de existencia, al que tú y todos los seres humanos que hayan vivido alguna vez pueden acceder a voluntad, el cumplimiento de los deseos no solo es probable: está garantizado.

~ 1 ~

El ideal de tu alma, lo que anhela, no es más conocimiento. No está interesada en comparaciones, ni en ganar, ni en la luz, ni en propiedades, y ni siquiera en la felicidad. El ideal de tu alma es espacio, expansión e inmensidad, y lo que necesita más que ninguna otra cosa es ser libre de expandirse, de extenderse y abrazar el infinito. ¿Por qué? Porque tu alma es el infinito mismo. No tiene restricciones ni limitaciones, se resiste a quedar enjaulada, y cuando tratas de contenerla con reglas y obligaciones, es desdichada.

~ 2 ~

Tuviste que estar en cada lugar a lo largo del camino para estar aquí.

Tienes que asumir responsabilidad por todo lo que eres en tu vida y por todo lo que vives internamente. Ahora bien, para mí, la palabra responsabilidad significa “responder con habilidad”. No significa responder con “torpeza”; de otro modo, la palabra sería *respontorpeza*. Pero es *responsabilidad*. Tengo la habilidad de responder. Puedo responder con habilidad.

Tu autoconcepto es una combinación de tus creencias con relación a tu conexión con un poder superior. Crees algo con respecto a la existencia o inexistencia de Dios. Puedes tener diversos puntos de vista con respecto a cuán lejos puede llevarte la fe. Si hay o no hay algo dentro de ti en lo que puedes o no puedes confiar para hacer cosas místicas o milagrosas... esto está aderezado por tus creencias. Has adquirido ciertas creencias específicas con relación al poder de tu mente. En general, confías en que puedes depender de lo invisible para hacer las cosas ordinarias de la vida, como recordar una lista de cosas que no ves y que está almacenada en algún lugar de tu memoria, y haces recados en tu camino de vuelta del trabajo a casa. Pero, ¿qué dicen tus creencias con respecto a tu capacidad de obrar *milagros*? ¿Es curar tu cuerpo o manifestar la pareja del alma que deseas desde hace tiempo un ingrediente de tu autoconcepto?

Es muy probable que en la infancia usases la repetición para reforzar las cosas que estabas aprendiendo a dominar. (Probablemente, podrás recordar que insistías en que alguien te leyera y relejera un libro o una historia hasta sabértelo de memoria.) En ese espíritu, repite esta afirmación una y otra vez para que se solidifique, y pase de tu mente subconsciente habitual al primer plano de tu mente consciente: *suelto las antiguas maneras de pensar y accedo a la conciencia.*

~ 6 ~

Cuando juzgas a otros, no los defines: te defines a ti mismo.

Parece haber fuerzas invisibles que me dirigen a medida que avanzo por mi camino espiritual, cumpliendo un *dharma* que Carl Jung también expresó con respecto al trabajo de su vida. Como él, a menudo he sentido ese “sentido de destino, como si mi vida me hubiera sido asignada por el hado y mi destino tuviera que cumplirse.” A lo largo de toda mi carrera profesional, cuando me he sentido arrastrado hacia un lugar espiritual nuevo y más elevado, yo también me he sentido guiado. Es como si los ángeles me enviaran información relacionada con lo que voy a escribir y experimentar, mucho antes de que lo escriba o lo diga.

~ 8 ~

Aprende a encontrar la bendición en el dolor. Practica el *observar* el dolor, en lugar de adueñarte de él.

~ 9 ~

Una vez que has aprendido a entrar en tu reino interno, tienes un retiro especial dentro que siempre está a tu disposición.

Al iniciar mi octava década aquí en el planeta Tierra, me descubrí mirando atrás, a las influencias más notables de mi vida que simplemente parecieron *presentarse*. Desde esta distancia, pude ver su impacto a la hora de invertir la dirección egótica que seguía mi vida en aquellos primeros tiempos. Cuando esos sucesos o personas que ejercieron como señales excepcionales se materializaron en mi pasado, no fui capaz —tal como la mayoría de nosotros no solemos ser capaces en el momento— de tener acceso a una perspectiva más amplia de lo que estaba sucediendo. Ahora, mirando atrás y escribiendo sobre cómo vivir una vida de deseos satisfechos desde un punto de vista espiritual, veo esos sucesos como piezas de un rompecabezas dentro de un gran tejido que me inspira asombro, y que hoy me resulta muy significativo.

~ 11 ~

No puedes agarrar el viento. Lo mismo pasa con el pensamiento.

~ 12 ~

Permítete tomar conciencia de la realidad no física de la que eres parte. Contacta con los ángeles o con los ocupantes de este plano superior invisible. Sé consciente de que puedes acceder a la guía de quienes han vivido aquí antes. Pasa tiempo en meditación accediendo a los sentimientos de un plano de conciencia superior.

~ 13 ~

El ayer está tan acabado como la guerra del Peloponeso.

En el mundo de la forma, culpar es una excusa conveniente para explicar por qué nuestro mundo no es exactamente como nos gustaría que fuera. El estado del mundo es un reflejo de nuestro estado mental.

~ 15 ~

Llegarás a descubrir que cualquier cosa que tengas que tener acabará apropiándose de ti. Lo divertido es que, cuando lo sueltas, empiezas a tener más de ello.

~ 16 ~

¿Eres parte del problema o de la solución?

Recuerdo esta observación de Henry David Thoreau: “Nuestra verdadera vida es cuando estamos despiertos en nuestros sueños”. Me parece lógico que si durante un tercio de nuestra vida sobre el planeta Tierra somos capaces de manifestar cualquier cosa sobre la que pongamos nuestra atención —sin tener que hacer ningún esfuerzo físico, solo permitiéndonos trascender el tiempo y el espacio— entonces, ¿por qué no en los otros dos tercios de nuestra vida? Esto es lo que creo que Thoreau nos está sugiriendo cuando nos anima a ser fieles a nuestro auténtico ser siendo soñadores despiertos.

~ 18 ~

Un concepto más elevado de ti mismo implica asumir nuevas verdades y deshacerte de antiguos puntos de vista con respecto a lo que puedes conseguir. Esta es la única manera de realizar tus deseos.

~ 19 ~

Cuando miras al mundo y ves abrirse millones y millones de flores, recuerda siempre que, cada día, Dios lo hace todo sin emplear ninguna fuerza.

Emprendes esta emocionante aventura de cambiar tu concepto de ti mismo estando dispuesto a dejar morir a tu yo actual. Eso es: renuncias a tu historia personal como si fuera el árbitro de tu vida, dejas de resistirte a tu pleno potencial. Simplemente, deja de elegir establecer tu identidad sobre la base de lo que se te ha enseñado. Recuerda que todo lo que has creído que era verdad te ha traído hasta este punto en el que quieres explorar tus poderes superiores en lugar de resistirte a ellos.

~ 21 ~

Para perdonar, debes haber culpado. En último término, no hay nada que perdonar, porque no hay nada que juzgar ni nadie a quien culpar.

~ 22 ~

Sé paciente y amoroso con cada pensamiento temeroso. Practica el observar tus miedos como un testigo, y verás que se disuelven.

Recuérdate con frecuencia que tienes que enviar fuera de tu vida para siempre las viejas e inviables fantasías con respecto a tu yo superior. Sé capaz de decir “Yo soy Dios” con orgullo y seguridad, sabiendo que no estás siendo blasfemo ni inapropiado. Creer en la idea egótica de que Dios es un superser malevolente que tiene favoritos y se enfada si no le complaces es como creer en el conejito de Pascua y rezarle al conejo para que resuelva tus problemas. Mantén muy presente en tus pensamientos las palabras de Jesús: “Dios es amor”, y siéntete orgulloso de que tú mismo eres ese Dios todopoderoso.

~ 24 ~

Todas tus dudas son obstáculos que inhiben tu entrada en el reino de la verdadera magia.

Lo más importante que podemos hacer para difuminar la influencia del ego es proclamar que ¡estamos *preparados*! Recuerda el antiguo dicho que instruye: “Cuando el estudiante está preparado, el maestro aparece”. Los maestros y las enseñanzas están siempre ahí, a lo largo de toda nuestra vida. Pero cuando el ego dirige las cosas, esos maestros pasan desapercibidos. Cuando reconocemos verdaderamente que estamos preparados para vivir una vida de propósito y llena de significado, hay muy poco que hacer. Empezamos a vivir en un mundo diferente que el que experimenta nuestra personalidad dirigida por el ego. Como he escrito y dicho muchas veces: “Cuando cambiamos nuestra manera de mirar las cosas, las cosas a las que miramos cambian”.

~ 26 ~

Ve aquello en lo que crees, en lugar de creer aquello en lo que ves.

Tu imaginación puede verse sometida a una revisión completa. Reemplaza las viejas ideas de “Yo siempre he sido así”, “Es mi naturaleza” o “Es lo único que he conocido”, por: “yo soy Dios, yo soy capaz, yo soy fuerte, yo soy rico, yo estoy sano, yo soy feliz”. Usa tu imaginación para cumplir todos tus deseos de realización de Dios y alineados con Dios. Expande tu imaginación más allá del concepto de ti mismo, que te limita a la conciencia ordinaria.

~ 28 ~

Tú eres al mismo tiempo un corazón que late y un solo latido en este cuerpo llamado humanidad.

Es imposible captar lo que la Fuente de energía universal está transmitiendo si permaneces desalineado y no cambias de frecuencia para sintonizar con ella. Siéntate por un momento y déjate recibir estos pensamientos ahora mismo: *Tú viniste de una Fuente que posee abundancia ilimitada. Ella todavía está generando esta misma idea hoy: tú simplemente la dejaste atrás. Pero cuando retornes a esas frecuencias de tu Fuente, empezarás a reconocerlas de nuevo. Empezarán a sonarte familiares. Y por último volverás a la armonía, cantando la música que cantaste mucho antes de adquirir un ego e iniciar el viaje de desalineamiento.*

~ 30 ~

Un conocimiento interno, junto con un deseo ardiente, son el prerequisite para convertirse en una persona capaz de manifestar los deseos de su corazón.

Los momentos cuánticos que ponen nuestra vida cabeza abajo son extremadamente intensos. Incluso a día de hoy, puedo recordar cada detalle de ese espectacular momento cuántico que se produjo cuando renuncié al alcohol. Las sábanas de la cama, las ropas colgando de lo alto de la puerta del armario, una pequeña pegatina adosada a un espejo sobre mi vestidor, la caja de monedas en el suelo, el color de las paredes, un arañazo sobre la cabecera de la cama... para mí todo es tan vívido hoy como hace más de veinte años. Me parece que cuando el Espíritu llama, genera un punto de exclamación para hacer énfasis en todo ese episodio. Es tan vívido que permanece con nosotros para siempre.

~ 1 ~

Primero debes amarte a ti mismo y estar lleno de amor para poder darlo a otros. Una vez que estés lleno de ese amor y eso sea lo único que tengas dentro de ti, eso será lo tengas para dar.

~ 2 ~

Un árbol permite de manera natural que la fuerza de vida trabaje a través de él. Dentro de tus pensamientos tú tienes el poder de ser tan natural como el árbol.

Puedes romper rápidamente el hábito de usar el tiempo de descanso antes de dormir para revisar las cosas que te resultan frustrantes y molestas. Haz de él un tiempo sagrado y satisfactorio en el que nutrir los pensamientos que te alinean con los pensamientos *Yo soy* que has formulado en tu imaginación. Cuando veas una tendencia hacia la negatividad, tómate una pausa y recuérdate amablemente, en ese estado adormecido, que no quieres entrar en tu mundo inconsciente con esos sentimientos. A continuación, asume en tu cuerpo el sentimiento de que ese deseo se ha cumplido. Quieres entrar en el sueño llevando recordatorios a tu subconsciente de que realice automáticamente los deseos que potencian la vida.

~ 4 ~

Cuando se te dice que tienes algún tipo de dolencia física, puedes prepararte para sufrir o bien para curarte.

~ 5 ~

Si quieres encontrar tu verdadero propósito en la vida, has de saber esto con seguridad: solo encontrarás tu propósito en el servicio a los demás, y en estar conectado con algo mucho mayor que tu cuerpo/mente/ego.

~ 6 ~

Recuerda las palabras de san Pablo. Hay un poder en el universo que es capaz de ir mucho más allá de cualquier cosa que podrías pedir, e incluso pensar, y que *opera dentro de ti*. ¿Qué otra cosa podría ser esto que tu propia imaginación? Permanece en estado de gracia y gratitud por este regalo resplandeciente que siempre es tuyo para que puedas hacer con él lo que tú elijas.

~ 7 ~

No equipares tu valía con lo bien que te va en la vida. Tú no eres lo que haces. Si eres lo que haces, entonces cuando *no haces... no eres*.

Mira lo que quieres traer a tu vida; a continuación, siéntete agradecido por todo aquello con lo que te encuentres. Expresa gratitud cabalgando el flujo de tu existencia y permitiendo que sea tu aliado. Puedes seguir conduciendo mientras disfrutas de este viaje glorioso, pero si eliges luchar contra él, acabarás siendo absorbido bajo por su corriente. Esto es cierto para cada aspecto de tu vida: cuanto más empujas en contra, más resistencia creas.

Deja de juzgar y de ser un obstáculo en tu propio camino. Cuando hablo de escribir, siempre le digo al público: escribir no es algo que yo haga; escribir es algo que yo soy. Soy la escritura: es simplemente una expresión de mí.

~ 10 ~

Las cualidades de creatividad y genialidad están dentro de ti, esperando tu decisión de sintonizarte con el poder de la intención. La genialidad es una característica de la fuerza creativa que permite que toda creación material tome forma. Es una expresión de lo Divino.

Abandona la necesidad de tu ego de tener razón. Cuando estés en medio de una discusión, pregúntate: ¿Prefiero tener razón o ser feliz? Cuando eliges la modalidad alegre, amorosa y espiritual, tu conexión con la intención se fortalece.

La palabra *transformación* tiene otra palabra, *forma*, justo en el medio, precedida de *trans*, que significa ir más allá de la forma. Vive desde ese lugar que ciertamente te llevará más allá de los límites de tu vida aparentemente limitada. Explora la imaginación, que es la Fuente de todo ser o realidad física.

El alcohol, así como las drogas (legales o de otro tipo), rebajan el nivel de energía del cuerpo y te debilitan. Además, descubrirás que se presenta en tu vida gente con un nivel igualmente bajo de energía. Al dejar estas sustancias, puedes alcanzar el nivel de conciencia que anhelas.

~ 14 ~

Me siento muy agradecido a todas esas personas que dijeron no. Debido a ellas lo hice todo yo solo.

~ 15 ~

Invita al mundo misterioso e invisible del Espíritu a guiarte. Crea un ambiente en el que le permites entrar sin empujarlo. Todo viene del Espíritu, y tu propia imaginación es el Espíritu mismo, si permaneces alineado con lo no visto.

~ 16 ~

Mira a cada experiencia que has tenido, y a cada persona que ha desempeñado algún papel en tu vida, como que te ha sido enviada para tu beneficio. En este universo, que fue creado por una inteligencia Divina organizante, simplemente no hay accidentes.

Pasé años estudiando las enseñanzas de Patanjali, y él nos recordó hace varios miles de años que cuando somos firmes —lo que significa que nunca nos saltamos la norma de no tener pensamientos dañinos hacia otros—, todas las criaturas vivas dejan de sentir enemistad en nuestra presencia. Ahora sé que todos somos humanos: tú, yo, todos nosotros. Ocasionalmente, erramos y nos desviamos del yo superior hacia el juicio, la crítica y la condena, pero esto no es un argumento a favor de elegir mantener este tipo de interacción. Solo puedo decirte que cuando finalmente lo entendí y solo envié amor a los hijos de Dios que habían estado juzgando y criticando, obtuve el resultado inmediato de la alegría interna.

El concepto de *yo superior* evolucionará gradualmente al de *tu yo más elevado*, que es verdaderamente omnisciente, todopoderoso, y capaz de hacer milagros. Aquí verás una nueva realidad: una idea majestuosa de ti mismo que antes parecía inconcebible.

Yo escribo sin hacer, simplemente permito que las nuevas ideas lleguen a la página a través de mí. No estoy ocupado escribiendo, intentando, esforzándome, trabajando ni en ningún otro *hacer*: simplemente suelto y permito a Dios, lo mismo que hago con mi corazón, mis pulmones, mi sistema circulatorio y todo lo demás comprendido en mi ser físico. Me dejo ser.

~ 20 ~

Cuanto más te detengas a observar a los animales y a aprender de ellos, más saludable y pacífica será tu vida.

Elige estar muy cerca de personas que te empoderen, que atraigan tu sensación de conexión con la intención, que vean grandeza en ti, que se sientan conectadas con Dios, y que vivan una vida que demuestre que el Espíritu celebra a través de ellas.

Tu yo superior es una parte de una Fuente creativa que todo lo ama y todo lo abraza. Lo único que tienes que hacer es aceptar que no es algo externo a ti. Reside dentro de ti (el Reino de los Cielos está dentro de ti) —de hecho, es tú — y lo único que tienes que hacer es empezar a alinearte con esta esencia Divina, empezar a actuar como ella actúa y a pensar como ella piensa, y emprenderás el proceso de manifestar tal como ella lo hace.

~ 23 ~

Cualidad más que apariencia... ética más que reglas... integridad más que dominio... conocimiento más que logros... serenidad más que adquisiciones.

Cuando deposites una intención en tu imaginación, no permitas que haya un interrogante al final de tu pronunciamiento. Más bien, asegúrate de que tu declaración acabe con un signo de exclamación. “¡Traigo esto a la realidad!” es fácil de decir si ya estás viviendo desde esa declaración en tu imaginación y has asumido en tu cuerpo el sentimiento de que ese deseo se ha realizado.

~ 25 ~

Si no te amas a ti mismo, nadie más lo hará. Y no solo eso: no sabrás amar a nadie más. El amor empieza por uno mismo.

La mente subconsciente acepta como verdad lo que tú sientes que es verdad. Tus sentimientos determinan tu realidad porque están impresos en tu subconsciente. Sentirte conscientemente sin esperanza, y conservar esta idea en tu imaginación con todavía más sentimientos imaginativos de desesperanza, imprimirá en la mente subconsciente la idea de fracaso. En consecuencia, la mente subconsciente, una y universal, te ofrecerá experiencias que concuerden con lo que sientes que es verdad. Recuerda, la mente subconsciente es impersonal y no selectiva. No puede distinguir entre lo que tú sientes como resultado de tus experiencias diarias y lo que sientes como resultado de lo que has puesto en tu imaginación como un deseo de futuro.

~ 27 ~

El primer paso para descartar la mentalidad de escasez es dar gracias por todo lo que eres y por todo lo que tienes.

Se me puede ocurrir una larga lista de razones por las que debería juzgar y condenar a otros hijos de Dios y por qué, maldita sea, tendría razón. Sin embargo, si quiero perfeccionar mi propio mundo —y tengo un gran deseo de hacerlo—, entonces debo sustituir estos juicios por el amor, o asumir las consecuencias de que mis deseos no se realicen.

Las personas altamente realizadas aprenden a pensar desde el final: es decir, experimentan aquello en lo que quieren manifestar con su intención antes de que tome forma material. Tú puedes hacer lo mismo sincronizándote con el poder de la intención.

La mente subconsciente posee el poder de manifestar la realidad física a partir del pensamiento. Cada objeto y circunstancia de este mundo representa un pensamiento mental. *Todo lo que ahora existe, una vez fue imaginado*: este es el poder de la mente subconsciente. Pero, para participar de la increíble central eléctrica de creación que eres, debes ser capaz y estar dispuesto a experimentar dentro de ti —en tu mente— eso que deseas manifestar. Los pensamientos se convierten en cosas cuando los *sientes*, y cuando eres capaz de imprimirlos en la mente subconsciente, que a partir de ahí asumirá el control.

~ 1 ~

Recuerda la verdad sobre la que he escrito muchas veces: *No atraes lo que quieres; atraes lo que eres.*

¿Estás dispuesto a interiorizar nuevas ideas radicales que requieren un cambio en tu concepto de ti mismo? ¿Estás receptivo a la idea de tener un yo superior que no está definido por las preocupaciones del ego? ¿Eres capaz de albergar la idea de un yo superior ilimitado que está dentro de ti? ¿Puedes imaginar que eres capaz de evitar las limitantes exigencias del ego, que te están manteniendo estancado en el nivel de conciencia ordinario? En otras palabras, ¿puedes plantearte la pregunta de “¿Quién soy yo?” con un total desconocimiento?

~ 3 ~

Cuanto más te veas a ti mismo como te gustaría llegar a ser, y cuanto más actúes como si lo que quieres ya estuviera allí, más activarás esas fuerzas durmientes que colaborarán para transformar tu sueño en realidad.

~ 4 ~

Cuando adquieres suficiente paz interna y te sientes muy positivo con respecto a ti mismo, es casi imposible que seas controlado y manipulado por alguna otra persona.

El camino desde el no-ser o Espíritu al mundo y a una existencia en la que las excusas han desaparecido tiene su origen en tu imaginación. Me encanta recordarme esta idea asombrosa: *Una infinitud de bosques yace dormida en los sueños de una bellota. Hasta un bosque necesita una visión, un sueño, una idea; ciertamente, una imaginación fértil.*

~ 6 ~

No puedes ir por ahí siendo lo que todo el mundo espera que seas, viviendo tu vida con las reglas de otra gente, y ser feliz y exitoso.

~ 7 ~

Cuanta más bondad te des a ti mismo, más será una respuesta automática hacia otros.

Eres alguien que vino aquí para realizar un dharma personal, para permitir que ese regalo genial de Dios por fin esté activo en tu vida. Todo lo que necesitas para realizar tu destino estaba contigo en el momento anterior, durante y después de tu concepción, de modo que retírate a ese conocimiento ahora.

~ 9 ~

Estás en una relación de asociación con todos los demás seres humanos, no en un concurso para ser juzgado mejor que algunos y peor que otros.

~ 10 ~

Si quieres sentir confianza, pero normalmente no actúas así, entonces hoy, solo por esta vez, actúa en el mundo físico tal como crees que actuaría una persona confiada.

Cuando te sientas abatido o de mal humor, pregúntate: *¿Quiero usar el momento presente —la preciosa moneda de mi vida— de esta manera?* Esto te ayudará a tomar conciencia de la importancia de estar aquí ahora: no solo en tu cuerpo, sino también en tu pensamiento. Te animo a pensar en el presente de esta manera: es un regalo asombroso de tu Fuente. Cuando llenas el ahora con pensamientos sobre cómo solías ser, con ideas sobre lo que alguien ha hecho para dañarte o con preocupaciones de futuro, estás diciendo “No, gracias” a tu Fuente, que te ofrece este precioso regalo.

~ 12 ~

El perdón es el logro más elevado de la humanidad porque muestra verdadera iluminación en acción. Muestra que uno está en contacto con la energía del amor.

Es posible cultivar la inspiración, y puede constituir un impulso entusiasta a lo largo de tu vida, en lugar de presentarse de vez en cuando y desaparecer de manera igualmente misteriosa, aparentemente con independencia de nuestro deseo. Y es un derecho de nacimiento divino que todo el mundo tiene; es decir, no está reservada para los genios creativos de elevado perfil en las artes y en las ciencias. El problema es que, desde el nacimiento, se nos enseña gradualmente a creer solo en el mundo gobernado por el Club Ego... y a dejar en suspenso que somos miembros a tiempo completo del Club Espíritu.

~ 14 ~

Cada pensamiento que albergas tiene un impacto en ti. Al cambiar en medio de un pensamiento debilitante a otro que te fortalezca, elevas tu vibración energética y te refuerzas a ti mismo y a tu campo de energía inmediato.

~ 15 ~

El juicio significa que ves el mundo tal como *tú* eres, más que como él es.

En lugar de enfocarte en lo que no puedes hacer porque es difícil y lleva mucho tiempo, piensa así: “definitivamente esto es algo que puedo crear y que crearé para mí mismo. Sé que puedo hacer cualquier cosa en la que ponga mi empeño. Anticipo que soy capaz de conseguir esto fácilmente. No tengo miedo, porque reconozco que cualquier tipo de guía y de ayuda que necesito está disponible. Me siento animado, emocionado y encantado con la idea de realizar este sueño. Me doy cuenta de que mis pensamientos rebosan pasión y entusiasmo, y nada puede detenerme. De hecho, estoy seguro de que cualquier cosa que necesite para realizar mi sueño ya está viniendo de camino. Observo contento lo que me envía el universo.”

La Ley de Atracción proclama que *lo semejante atrae a lo semejante*. De modo que cuando pienses como piensa la mente universal, ella se unirá a ti. Y cuando pienses de maneras antitéticas a la mente Divina, atraerás más de aquello en lo que piensas. Esto significa que, si todos tus pensamientos se centran en lo que está mal, en lo que falta, en lo que no puedes hacer, o en lo que no has hecho nunca —es decir, en *excusas*—, accederás a más de eso en lo que estás pensando.

Usa la Ley de Atracción para decir adiós a las excusas. Cuando lo hagas, el universo te reconocerá, y la ayuda y la guía se mostrarán de manera sincrónica. A medida que te alinees con tu auténtico yo original, más que con tu ego, empezarás a sentir como que estás colaborando con el destino.

~ 18 ~

Tus límites están definidos por el acuerdo que has establecido con respecto a lo que es posible. Cambia ese acuerdo y puedes disolver todos los límites.

Siempre que alguien me ha dicho a lo largo de los años que no entiende por qué soy tan “compulsivo” con respecto a mis hábitos de salud, pienso: *Si no tuviera un cuerpo saludable, no tendría dónde vivir.*

~ 20 ~

Al referirte a luchas anteriores, y usarlas como razones para no seguir con tu vida hoy, estás asignando al pasado la responsabilidad de por qué no puedes tener éxito o ser feliz en el presente.

Acuérdate de jugar con tu imaginación. Imagina que tu cerebro está construido de tal modo que no dispone de un aparato para fabricar excusas. De modo que, en cuanto contemplas la posibilidad de hacer algo que siempre has querido hacer, tus pensamientos se centran en la idea de que posees una energía ilimitada para hacer cualquier cosa que te propongas, y tienes abundante tiempo para realizar estas actividades.

~ 22 ~

No siempre puedes ser el número uno, ganar un concurso, conseguir la banda al mérito o estar en el cuadro de honor, pero siempre puedes pensar en ti mismo como en una persona importante y valiosa.

Venimos de ninguna parte al aquí-ahora sin nada. Nos vamos del aquí-ahora a ninguna parte sin nada. ninguna parte, aquí-ahora; todo es lo mismo. Solo es una cuestión de espaciar^[1].

¿Cómo determinas que estás alineado con el propósito de tu alma? Lo sabes por el modo en que la razón te habla directamente en ese lugar personal que tienes en tu interior. Los pensamientos y sentimientos que salen a la superficie tienden a ser así: *Esto es lo que verdaderamente soy. Al hacer estos cambios y erradicar estas excusas, viviré mi vida con propósito, realizando el destino que vine a cumplir aquí.*

Si tratas de descubrir cómo piensa la Fuente de tu ser, lo primero que tienes que hacer es deshacerte del ego. Cuando observas cómo se produce la creación, ves que la energía de la Fuente tiene que ver con *dar*, mientras que el ego trata de *conseguir*. Así, alinearse con la energía de la Fuente significa retirar la atención de: *¿Qué hay aquí para mí?*, y cambiarla por: *¿Cómo puedo servir?*

~ 26 ~

Para conseguir lo que quieres, haz un seguimiento de tu diálogo interno y haz coincidir tus pensamientos con lo que tienes intención de crear.

Hace 2.500 años Lao-Tsé habló de “las cuatro virtudes cardinales”: *Reverencia hacia toda vida, Sinceridad natural, Amabilidad y Actitud de ayuda*. Él notó que cuando las practicamos como una forma de vida, llegamos a conocer y a acceder a la verdad del universo. Estas cuatro virtudes no representan un dogma externo, sino que forman parte de nuestra naturaleza original. Al practicarlas, nos realineamos con la Fuente y accedemos a los poderes que la energía de la Fuente tiene que ofrecer. Cuanto más armonizada esté tu vida con las cuatro virtudes, menos controlado estarás por el ego inflexible. Y cuando tu ego está domado, descubres lo fácil que es acceder a la guía Divina: lo Divino y tú empezáis a operar en la misma frecuencia.

~ 28 ~

Todas las “cosas” de tu vida han llegado a ella para servirte, más que para que tú las sirvas a ellas.

Eliminar hábitos de pensamientos inveterados no puede ocurrir y no ocurrirá si no te parece una cosa sensata. En realidad, no tiene la menor importancia que todos los que te rodean te digan lo importante que es cambiar: si no tiene sentido para ti, te retirarás a tus antiguos modos y continuarás justificándolos con una lista de excusas convenientes. Si la respuesta a “¿Quiero realmente producir este cambio?” es “sí”, entonces eso es todo lo que necesitas para seguir adelante y tener éxito. Pero si tienes alguna duda, tu vieja elaboración de excusas saldrá a la superficie, y retornarás a tus antiguos hábitos.

Examina realmente tus hábitos, junto con todas las excusas que has desarrollado para explicártelos, y después plantéate una pregunta simple: *¿Hacen que me sienta bien?* Si la respuesta es no, entonces lo que te incumbe es iniciar el proceso de tomar decisiones que te hagan sentirte bien. Es lo mismo que alinearte con la llamada de tu alma, porque ciertamente sentirte bien te alinea con la llamada de tu alma.

~ 31 ~

Es posible sentirte auténticamente abundante y exitoso cuando te desapegas de las cosas que deseas y permites que fluyan a ti, y *a través de* ti.

~ 1 ~

La realidad es que los comienzos a menudo vienen disfrazados de finales dolorosos. Así, cuando sabes que hay una constante más allá de la decepción del momento presente, puedes sentir que “esto también pasará”; siempre lo ha hecho y siempre lo hará.

Sé consciente de cualquier cosa que te dirija hacia las actividades que verdaderamente encienden tu pasión. Si los sucesos parecen estar llevándote en una nueva dirección en el trabajo, por ejemplo, o si las señales apuntan hacia cambiar de trabajo o de lugar, ¡presta atención! No te dejes hundir por negarte a moverte para continuar con la frustrante rutina que te es familiar, y después justificar tu miedo al cambio. Reconoce la energía del Tao discurriendo por tu vida y deja de luchar con tu vocación.

~ 3 ~

No puedes sacar zumo de ciruela de una naranja, por más que la exprimas.
No puedes dar odio si dentro solo tienes amor.

El desequilibrio entre tu deseo de tener un cuerpo saludable en el que te sientas genial y los hábitos pocos saludables persistentes no se remedia simplemente cambiando dichos hábitos. Tienes que tener la firme determinación de aprender el arte de creer apasionadamente en algo que todavía no existe, y a negarte a permitir que ese cuadro quede distorsionado por ti o por alguna otra persona. Ciertamente, tú no eres lo que comes ni cuánto ejercicio haces, sino más bien lo que crees con respecto al tú al que estás dando a luz actualmente en tus pensamientos.

~ 5 ~

Co-crear es usar cooperativamente la energía del mundo invisible del Espíritu. Es equilibrar perfectamente tu vocación en el mundo con la pura energía de la creación.

~ 6 ~

Uno no puede elegir bandos en un planeta redondo.

~ 7 ~

Si dudas de los principios del universo, no funcionarán para ti.

Al culpar a Dios por no tener lo que necesitas o deseas, justificas una excusa incorporada para aceptar tu suerte en la vida. En realidad, como nos recuerda san Pablo, Dios está más que dispuesto a proveerte la bendición de la abundancia. De hecho, Dios *es* pura abundancia, pero eres *tú* quien está desequilibrado en la balanza de la prosperidad. Al depositar la responsabilidad de tu escasez en la Voluntad Divina, creas una enorme resistencia a nivel energético. Estás pidiendo al universo que te envíe más de eso en lo que crees.

El concepto de equilibrio define nuestro universo. El cosmos, nuestro planeta, las estaciones, el agua, el viento, el fuego y la tierra, todos están en perfecto equilibrio. Nosotros, los humanos, somos la única excepción. Estar en equilibrio no depende tanto de adoptar nuevas estrategias para cambiar nuestro comportamiento, sino de realinear todos tus pensamientos, de modo que crees un equilibrio entre lo que deseas y cómo vives tu vida de cada día.

~ 10 ~

Te sentirás feliz de saber que la ley universal que creó milagros no ha sido revocada.

~ 11 ~

Aquello en lo que piensas se expande. Si tus pensamientos se centran en lo que falta, entonces, lo que falta, por definición, tendrá que expandirse.

~ 12 ~

Vienes a este mundo en un cuerpecito arrugado, y lo abandonas en un cuerpo grande y arrugado... si tienes suerte.

~ 13 ~

Como tu mente es tu propio territorio privado, puedes dar a cualquier nueva idea una audición privada durante unos días antes de compartirla con otros.

~ 14 ~

Todo el sistema universal se mantiene de una pieza gracias al amor, la armonía y la cooperación. Si usas tus pensamientos de acuerdo con estos principios, puedes trascender cualquier cosa que se interponga en tu camino.

Comienza a cambiar tu actitud desequilibrada mediante el cultivo de una afirmación interna hasta que se convierta en tu segunda naturaleza. Repite silenciosamente algo parecido a esto: *Yo soy un pedazo de Dios, una expresión Divina e individualizada de Dios. Soy valioso y merezco todo lo que Dios es y todo lo que fluye a mi vida. La abundancia que deseo viene de camino, y haré todo lo que pueda para evitar obstaculizar y resistirme a este flujo Divinamente inspirado.*

~ 16 ~

Suelta la noción de que las cosas no deberían ser así. ¡*Son* así!

Tú eres agua; el agua es tú. Piensa en la naturaleza mágica y misteriosa de esta energía líquida que damos por supuesta. Si permanece inmóvil, se estancará; si se la permite fluir, se mantendrá pura. No busca los lugares altos para estar por encima de todo, sino que se asienta en los lugares más bajos. Se acumula en ríos, lagos y arroyos; se dirige al mar y después se evapora para volver a caer en forma de lluvia. No usa mapas ni tiene favoritismos: no tiene la intención de dar sustento a los animales y las plantas. No tiene planes de irrigar los campos, de calmar nuestra sed ni de proporcionarnos la oportunidad de nadar, navegar, esquiar o hacer submarinismo. Estos son algunos de los beneficios que vienen de manera natural del agua simplemente por hacer lo que hace y por ser lo que es.

Puedo hacer prácticamente cualquier cosa que quiera porque no es la forma lo que cuenta. Tampoco cuenta la edad del cuerpo. Más bien, se trata de trascender tu forma. De ahí viene la *transformación*.

Míralo de esta manera: ya has ocupado muchos cuerpos distintos en este planeta. Me refiero a que cuando nací estaba en un cuerpo de cuatro kilos, y mientras crecía mi cuerpo solo medía cincuenta centímetros. Nada con respecto a mí, ni una sola célula física de las que había en mi cuerpo a los diez años, está en este cuerpo que tengo a mis 46 años. Todo ha cambiado, y sin embargo, puedo recordar todo lo que hice cuando tenía diez años, de modo que no soy ese cuerpo, que ahora ya se fue; soy los pensamientos que están detrás. No soy un cuerpo con un alma; soy un alma con un cuerpo.

~ 19 ~

Generar dinero es como generar cualquier otra cosa en tu vida: implica no estar apegado a él, y no darle poder sobre tu vida en ningún sentido.

~ 20 ~

Para tener cuerpos mágicos, debemos tener mentes mágicas.

Permítete tomar conciencia de la realidad no física de la que formas parte. Conecta con los ángeles u ocupantes de este plano superior invisible. Comprende que puedes acceder a la guía de aquellos que han vivido aquí antes. Pasa tiempo en meditación accediendo a los sentimientos de un plano de conciencia más elevada.

~ 22 ~

El sufrimiento siempre se despliega en la forma. No eres tú quien sufre, solo la persona que crees ser.

¿Por qué meditar? Cualquiera ha podido considerar esta cuestión en un momento u otro, llegando a todo tipo de respuestas. Algunas de las muchas razones para meditar incluyen reducir el estrés, cultivar una sensación de paz, eliminar el cansancio, ralentizar el proceso de envejecimiento, mejorar la memoria, encontrar claridad de propósito, e incluso curación. Todos estos son poderosos alicientes para emprender una práctica de meditación. ¿Quién no querría estar sano, ser feliz y tener una vida llena de propósito como resultado de estos beneficios? No obstante, el significado de todas estas razones palidece al darse cuenta de que la meditación es nuestra manera de establecer un contacto consciente con Dios.

Si verdaderamente estás libre de juicios, entonces te resultará imposible categorizar o generalizar a los individuos en grupos como: viejos, del Sur, sin educación, adolescentes, de los estados rojos o azules, conservadores, liberales, etc. Un estereotipo es un juicio: no puedes estar libre de juicios y criticar las distintas formas que la gente tiene de hablar, comer, vestirse, socializar, bailar o cualquier otra cosa. Si crees que estás libre de juicios, pero admites que tienes tendencia a generalizar y criticar, ¡entonces estás en desequilibrio! Necesitas un realineamiento para que tus pensamientos actuales, y en último término tus comportamientos, sintonicen con tu autorretrato interno.

Nunca abusarías de algo que consideraras muy valioso. Supón que tuvieras un hermoso jarrón valorado en 50.000 euros; nunca abusarías de él. No jugarías a lanzarlo y atraparlo, ni lo tirarías al suelo, ¿cierto? Probablemente, lo guardarías en algún lugar seguro, a salvo de daños.

Bueno, lo mismo es válido para ti. Si pensaras que eres muy valioso, muy importante, muy significativo como ser humano, entonces nunca abusarías de ti mismo, ni permitirías que alguna otra persona abusara de ti. La mayor parte de los abusos que la gente soporta, tanto si se trata de fumar, comer en exceso, del alcoholismo o de cualquier otra cosa, vienen de la creencia, una creencia fundamental, de que *aquello de lo que estoy abusando no vale nada*.

Uno de los mayores desequilibrios de la vida es la disparidad entre nuestra existencia diaria, con sus rutinas y hábitos, y el sueño que tienes en lo profundo de ti mismo de vivir de una manera extraordinariamente satisfactoria.

Superar el desequilibrio del pensamiento adictivo comienza y acaba con la conciencia de que tú, con la ayuda de tu Fuente, tienes ahora mismo todo lo que necesitas para acabar con el desequilibrio. Como nos recuerda un antiguo dicho hindú: “Dios da alimento a cada pájaro, pero no se lo pone dentro del nido.” Realínéate con Dios y vuela sin el peso de la adicción. ¡Te prometo que estar en equilibrio y libre de la adicción es mucho más emocionante!

Ama tus adicciones. Si se trata de comida, ámala. Si trata de cigarrillos, ámalos. Ellos son algunos de tus mayores maestros. Te han enseñado mediante la experiencia directa qué es lo que ya no quieres ser. Te han llevado a tocar fondo por alguna razón. Se trata de un sistema inteligente del que tú formas parte. En un universo sustentado por la omnisciencia y la omnipotencia, no hay accidentes. Siéntete agradecido por estos maestros.

Si odias, maldices y tratas de luchar con las adicciones, inclinas la balanza hacia el odio y la lucha. Entonces sigues persiguiendo lo que no deseas, porque estás en un estado debilitado. La lucha debilita; el amor empodera.

De modo que inclina la escala hacia el amor. Siéntete agradecido por las adicciones que tanto te han enseñado. Envíales una bendición silenciosa. Al hacerlo, te reorientas hacia el amor que eres.

~ 29 ~

Cuando nos amamos a nosotros mismos, nos negamos a permitir que otros dirijan nuestras emociones desde la distancia. El perdón es nuestro medio para este fin.

La ausencia de equilibrio entre sueños y hábitos puede ser muy sutil. No se revela necesariamente en los síntomas evidentes de ardor de estómago, depresión, enfermedad o ansiedad. A menudo, es algo que se siente más como un compañero que está a tu lado y no es bienvenido, y te susurra continuamente que estás ignorando algo. A menudo hay cierta tarea o experiencia no identificable que sientes que forma parte de tu ser. Puede parecer intangible, pero puedes sentir el anhelo de ser lo que tienes que ser. Sientes que hay un plan mayor; tu *estilo de vida* y tu *razón para vivir* están en desequilibrio. Hasta que prestes atención, este visitante sutil seguirá empujándote para que recuperes el equilibrio.

Creo que te irá mejor si te deshaces, en tu historia personal, de cualquier deficiencia que hayas sufrido en tu vida. Niégate a pensar en lo que no se ha materializado a menos que tengas la esperanza de conseguir más de lo mismo. Evita hablar de tu pasado gris. No te identifiques como alguien cuya infancia o adolescencia estuvo caracterizada por la escasez. Más bien, contempla tu vida como una serie de pasos imprescindibles para llevarte a la actual realización de tu potencial ilimitado de abundancia.

Cuando estás muy involucrado con lo físico, excluyendo lo espiritual, pones mucho énfasis en ganar, en ser el número uno, y en compararte con los demás. La preocupación por los aspectos materiales de la vida te lleva a mirar la vida de manera superficial, por lo que la apariencia se considera más importante que la sustancia. De hecho, el aspecto de las cosas se impone a la sensación que producen. Lo que otros consideran la herramienta de medida clave, y como te mides ante los criterios impuestos externamente, se convierte en lo más importante.

~ 2 ~

Dar es la clave del perdón.

En cualquier situación, ya sea bajo el encabezamiento de “familia”, “trabajo”, o “vida social”, o incluso simplemente viendo las atrocidades que se retratan en las noticias de la noche, tomarás conciencia de que no hay un “ellos” que tenga poder sobre ti. Al negarte a ceder el control de tu existencia a nadie ni a ninguna circunstancia, estás ejercitando la fortaleza personal en lugar de la fuerza. Ciertamente, estás experimentando la maestría de ti mismo, porque has elegido vivir de acuerdo con el Tao. No necesitas la aprobación de otros ni otra posesión más para ser feliz: simplemente tienes que entenderte como un pedazo Divino del Tao eterno, siempre conectado con la esencia infinita.

~ 4 ~

La llama de tu vela interna, que simboliza quién eres como ser humano, nunca debe temblar. La llama de tu vela externa, que representa todas las cosas que te pueden ocurrir, no siempre la controlas. Puede haber tormentas, pueden ocurrirle cosas a tu cuerpo, puedes tener accidentes... cantidad de cosas. Pero tu llama interna es tuya. Es única. Debes llegar al punto en el que ya no tiemble, independientemente de lo que esté pasando ahí fuera.

Todo es energía; todo es vibración a una variedad de frecuencias. Cuanto más rápida es la vibración, más cerca está uno del Espíritu. El bolígrafo que tengo en la mano parece ser sólido, y sin embargo es un campo de partículas en movimiento, entre las cuales lo que hay es principalmente espacio vacío. La constitución energética del bolígrafo es una energía lo suficientemente lenta como para parecer sólida a mis ojos.

Mientras escribo, oigo los sonidos de pájaros, y sé por las leyes de la física que los sonidos son energías más rápidas que mi bolígrafo sólido. La luz que veo entrar por mi ventana es una energía todavía más rápida, con sus pequeñas partículas moviéndose tan rápido que la luz parece verde, o azul o amarilla dependiendo de cómo estén calibrados los bastones y los conos de mis ojos. Más allá de las frecuencias de la luz están las energías vibratorias del pensamiento.

~ 6 ~

El proceso de muerte en el mundo físico te permite vivir.

Nuestros pensamientos individuales crean un prototipo en la mente universal de intención. Tú y el poder de tu intención no estáis separados. Así, cuando formas un pensamiento dentro de ti que sintoniza con el Espíritu, formas un prototipo espiritual que te conecta con la intención y pone en movimiento la manifestación de tus deseos. Cualquier cosa que desees lograr existe de hecho: ya está presente en Espíritu. Elimina de tu mente los pensamientos de condiciones y limitaciones, o la posibilidad de que no se manifieste. Si se deja inalterado en tu mente y en la mente de intención simultáneamente, germinará en la realidad del mundo físico.

Tu deseo de ser grande y vivir desde la grandeza es un aspecto de tu energía espiritual. A fin de crear equilibrio en esta área de tu vida, tienes que usar la energía de tus pensamientos para armonizarte con lo que deseas. Tu energía mental atrae aquello en lo que piensas. Los pensamientos que rinden homenaje a la frustración atraerán frustración. Cuando dices o piensas algo parecido a: *No puedo hacer nada; mi vida está fuera de control y estoy atrapado*, eso es lo que atraerás; es decir, ¡resistencia a tus deseos más elevados! Cada pensamiento de frustración es como comprar un billete para más frustración. Cada pensamiento que está de acuerdo en que estás atascado está pidiendo al universo que te envíe todavía *más* de ese pegamento para *mantenerte* atascado.

~ 9 ~

Tus milagros son un trabajo interno. Ve allí dentro a crear la magia que buscas en tu vida.

~ 10 ~

Sientes una profunda llamada para volver al Espíritu. Está operando ahora mismo en tu vida. Te insto a que escuches esa llamada y llegues a conocer la pura dicha que te espera a medida que das realidad a una vida inspirada.

Tal vez la pregunta más importante sea: ¿Cómo quieres ser percibido en este mundo? Cualquiera que responda que esto no le importa en absoluto está tratando de vivir con anteojeras, sin duda un estilo bastante desequilibrado. ¡Por supuesto que te importa! En algunos casos, tu medio de vida mismo depende de cómo respondas a esta pregunta. Quieres disfrutar relacionándote de manera alegre, juguetona, íntima, amorosa, servicial, cariñosa, cuidadosa y reflexiva con los demás. La naturaleza de todas nuestras relaciones humanas es querer dar y recibir estas emociones, y sentirnos conectados unos a otros.

~ 12 ~

Ten la mente abierta a todo y apegada a nada.

Encuentra una oportunidad de observar un pequeño brote verde surgiendo de la semilla. Cuando lo hagas, permítete sentir asombro ante lo que estás contemplando. La escena de un brote emergiendo representa el comienzo de la vida. Nadie en este planeta tiene siquiera una mínima idea de cómo funciona todo esto. ¿Qué es la chispa creativa que hace que brote la vida? ¿Qué crea el observador, la conciencia, la observación y la percepción misma? Las preguntas no tienen fin.

~ 14 ~

Los pensamientos positivos te mantienen en armonía con el universo.

Esa música que oyes dentro de ti, instándote a asumir riesgos y a seguir tus sueños, es tu conexión intuitiva con el propósito que llevas en tu corazón desde que naciste. Sé entusiasta en todo lo que haces. Ten esa pasión sabiendo que la palabra *entusiasmo* significa literalmente “el Dios (entheos) dentro (iasmo)”. La pasión que sientes es Dios dentro de ti llamándote a asumir el riesgo y ser tu propia persona.

~ 16 ~

Una mente en paz, una mente enfocada en no dañar a otros, es más fuerte que cualquier fuerza física en el universo.

La disposición y la capacidad de vivir plenamente en el ahora elude a mucha gente. Mientras comes un entrante no te preocupes por el postre. Mientras lees un libro, nota dónde están tus pensamientos. Mientras estás de vacaciones, estate allí en lugar de pensar en lo que se debería haber hecho y en lo que habrá que hacer al volver a casa. No dejes que los pensamientos que no están en el aquí y ahora usen el elusivo momento presente.

Elije un rato hoy, tal vez entre mediodía y las cuatro de la tarde, para liberar conscientemente tu mente del intento de controlar los sucesos de tu vida. Ve a dar un paseo y simplemente permítete ser llevado: deja que tus pies vayan donde quieran. Observa todo lo que esté en tu línea de visión. Nota tu respiración, los sonidos que oyes, el viento, los bancos de nubes, la humedad, la temperatura, todo. Simplemente, permítete sumergirte y ser transportado, y capta la sensación que produce seguir el flujo. Ahora decide que la libertad sea tu guía. Date cuenta de que el tráfico, la gente de tu vida, el mercado de valores, el tiempo, las mareas... todo está sucediendo a su propio paso, a su manera. Tú también puedes moverte con el Tao eterno, perfecto. *Sé ello...* ahora.

~ 19 ~

La creación fluye desde el silencio indivisible, y ahí es donde todos podemos hacer contacto directo con la Fuente de nuestro ser.

Los pensamientos y las emociones son pura energía; algunos más elevados y rápidos que otros. Cuando las energías superiores ocupan el mismo campo que las inferiores, las inferiores se convierten en superiores. Un simple ejemplo de esto es una habitación oscura, que tiene una energía inferior con respecto a otra bañada en luz. Como la luz se mueve más rápido que la no-luz, cuando se lleva una vela a una habitación oscura, la oscuridad no solo se disuelve y desaparece, sino que mágicamente parece convertirse en luz. Lo mismo es cierto del amor, que es una energía más elevada/rápida que la energía del odio.

Si deseas la conciencia espiritual, entonces necesitas estar más en armonía con tu Fuente espiritual. Es una Fuente de amor, bondad, alegría, belleza, ausencia de juicio, creatividad y abundancia interminable. Si piensas que tú personificas todas estas cualidades, y sin embargo todos los demás te perciben bajo una luz completamente distinta, entonces es probable que estés viviendo una ilusión, y continuarás estando en un estado de desequilibrio.

Toma la decisión deliberada de pasar más tiempo en presencia de aquellas personas con las que estás más alienado en Espíritu. Esto significa buscar “personas de alta vibración” y evitar las que reflejan pautas de comportamiento más orientadas hacia el ego. Recuerda que las energías espirituales elevadas anulan las tendencias inferiores, al tiempo que te sintonizan con las frecuencias más espirituales. Usa tu palpito interno para determinar si estás en el lugar adecuado y con las personas adecuadas: si te sientes bien en su presencia, lo que significa que te sientes inspirado a ser mejor y más alegre, entonces son las correctas para ti. Si, por otra parte, te sientes más ansioso, deprimido o falto de inspiración, y estás deseando irte debido al conflicto, esas personas no van a ser fuentes de inspiración para ti.

~ 23 ~

Tener un plan no es necesariamente insalubre, pero enamorarse del plan es una verdadera neurosis... No dejes que el plan se haga más grande que tú.

A medida que integres la totalidad de ti, ensamblando las partes en la unidad que eres, descubrirás la imposibilidad de estar separado de cualquier otra persona de este planeta. El simple reconocimiento de los momentos de enfado o molestia como oportunidades de conocerte mejor, y de perdonarte y amarte, extenderá la conciencia de la unidad que eres. Practica este tipo de unidad, y el amor fluirá hacia fuera de manera natural para incluir a otros a los que antes habías juzgado.

Cada caída contiene dentro de sí el potencial de llevarnos a un lugar más elevado. Es posible que necesitemos ensuciarnos en la noche oscura del alma a fin de liberarnos de la sujeción de un ego sólidamente establecido. “Oculto en toda desgracia está la buena fortuna” es un concepto del Tao que parece sustentar el valor de esas ocasiones en las que hemos experimentado una caída. Sin ese revés particular, la buena suerte no está a nuestro alcance.

~ 26 ~

En realidad, es mucho más fácil no fumar o comer chocolate que hacerlo.
Es tu mente la que te convence de lo contrario.

Empieza a contemplar el mundo como un gran espejo que te refleja de vuelta exactamente lo que eres. Si eres verdaderamente un ser humano amoroso, el mundo te parecerá un lugar amoroso, y así es como serás percibido. Habrás restaurado el equilibrio y, en consecuencia, no habrá discrepancia entre cómo te ves a ti mismo y lo que el mundo te refleja. Si el mundo continúa pareciéndote un lugar inhabitable y sin amor, te animo a que sigas examinando el tipo de energía que estás proyectando al exterior.

El *Bhagavad Gita* nos dice: “Nacemos al mundo de la naturaleza; nuestro segundo nacimiento es al mundo del Espíritu.” El inicio de ese segundo nacimiento consiste en domar la influencia del ego. Al domar el ego, suscitamos el apoyo y la ayuda del Espíritu que nos originó, y nos damos cuenta de que en nuestra vida se producen sincronicidades. Aparecen las personas que necesitamos, las circunstancias se configuran de tal modo que nos ayudan a seguir el camino del dharma, se pone a nuestra disposición una financiación que antes no estaba ahí, y así sucesivamente.

Ser consciente de la omnipresencia del Tao implica que no prevalecen los pensamientos de carencia o escasez. Dejamos de tener creencias como: “Esto no va a ocurrir de ninguna manera”, “No es mi destino”, o “Con mi suerte, las cosas nunca funcionan”. En cambio, empiezas a esperar que lo que imaginas para ti no solo está de camino, ¡sino que ya está aquí! Este nuevo autorretrato basado en la presencia cooperativa del Tao invisible te eleva para poder vivir una vida inspirada; es decir, una vida de estar en el Espíritu o en un contacto sin fin con el Tao. Cuando vives infinitamente, las recompensas son una sensación de alegría pacífica, porque sabes que todo está en orden.

Aborrezco el concepto de “fracaso”. Nunca jamás he querido que ninguno de mis hijos pensase que había fracasado en algo. Como me han oído decir en incontables ocasiones: “No hay fracasos, solo retroalimentación: todo lo que haces produce un resultado. Lo único que me preocupa es qué vas a hacer con los resultados que produces, más que etiquetarte como un fracaso y después tener que vivir con esa etiqueta.”

~ 1 ~

¿Cómo puede nadie ser pesimista en un mundo en el que sabemos tan poco? Un corazón empieza a latir dentro del útero de su madre a las pocas semanas de la concepción, y esto es un completo misterio para todos los que vivimos en el planeta. En comparación con lo que hay por conocer, solo somos embriones. Recuerda esto cuando te encuentres con alguien que esté absolutamente seguro de que solo hay una manera de hacer las cosas.

~ 2 ~

Culpar a otro de tu desdicha implica que tienes que esperar a que la persona culpada cambie antes de poder sentirte feliz. Y eso, por supuesto, es una locura. Es lo opuesto de la confianza en uno mismo.

~ 3 ~

El apego a tener razón genera sufrimiento. Cuando estés ante la opción de tener razón o ser bondadoso, elige la bondad, y observa cómo desaparece tu sufrimiento.

~ 4 ~

En Oriente, contemplan el bosque; en Occidente, cuentan los árboles.

En cada caso en que una persona experimentó una curación espontánea o superó algo que se consideraba imposible, ese individuo vivió una completa inversión de su personalidad. En realidad, reescribió su acuerdo con la realidad. Para experimentar milagros espontáneos de procedencia Divina, debes tener la sensación de que eres Divino. Las escrituras dicen: “Con Dios todo es posible.” Ahora, dime: ¿qué deja eso fuera?

~ 6 ~

Tu diseño interno y externo están en perfecto equilibrio con todas las cosas del universo.

Para liberar apegos, tienes que cambiar cómo te ves a ti mismo. Si tu principal identificación es con tu cuerpo y tus posesiones, el ego es la fuerza dominante en tu vida. Si puedes domesticar suficientemente al ego, invocarás al espíritu para que sea la fuerza que guíe tu vida. Como ser espiritual, puedes observar tu cuerpo y ser un testigo compasivo de tu existencia. Tu aspecto espiritual ve la locura que son los apegos porque tu yo espiritual es un alma infinita.

Una mente abierta te permite explorar, crear y crecer. Una mente cerrada sella cualquier posibilidad creativa de este tipo. Recuerda que el progreso sería imposible si siempre hiciéramos las cosas como siempre las hemos hecho. La capacidad de participar en los milagros —de que ocurran verdaderos milagros en tu vida—, se da cuando abres la mente a tu potencial ilimitado. Niégate a permitirte tener expectativas reducidas con respecto a lo que eres capaz de crear. El mayor peligro no es que tus esperanzas sean demasiado elevadas y no vayas a alcanzarlas, sino que sean demasiado bajas y las *alcances*.

Ve despacio... Tómate tu tiempo... Tu trabajo no es tremendamente importante. Tus deberes mundanos no son tremendamente importantes. Haz que tu primera y principal prioridad en la vida sea *estar en equilibrio con la Fuente de Creación*. En ese tiempo ralentizado, asume una actitud reflexiva, e invita a lo Divino a que se dé a conocer en tu vida. Ser la paz que deseas implica convertirte en una persona relajada, cuyo punto de equilibrio no atraiga ansiedad y síntomas de estrés.

Es posible que ciertamente te encuentres viviendo una vida cómoda cuando no sigues tus instintos. Pagas las facturas, rellenas todos los formularios requeridos y vives una vida en la que encajas y haces las cosas como se deben hacer. Pero no eres tú quien ha dictado cómo se deben hacer las cosas. Eres consciente de ese molesto compañero que te dice: “Es posible que parezca que esto está bien, pero ¿*sientes* que está bien? ¿Estás haciendo lo que has venido a hacer?”

La diferencia entre ser infeliz y ser una persona sin límites no se mide en términos de si tienes problemas o no. Todo ser humano en este planeta tiene problemas que ha de afrontar cada día de su vida. Pero la persona plenamente funcional tiene otra actitud hacia sus problemas. La persona sin límites reconoce el potencial de crecimiento en cada situación, y no se aproxima al problema como si este debiera ser otra cosa. En otras palabras, no sale cuando está lloviendo y dice: “No debería llover. ¿Cómo es que está lloviendo? Se supone que no debería llover. Es marzo y me prometieron que no llovería en marzo. No es justo. El mes de marzo pasado no llovió.”

Es importante que vivas espontáneamente: no necesitas prever cada detalle de tu vida. Si entiendes esto puedes viajar sin estar apegado a un plan que tenga cubierto cada escenario posible. Tu luz interna es más digna de confianza que cualquier guía de viajes, y te indicará la dirección más beneficiosa para ti y para todas las personas con las que te encuentres.

Atrápate en medio de cualquier expresión que refleje tu creencia de que estás en el término medio. Habla en silencio y cálidamente a esa creencia y pregúntale qué quiere. Puede que piense que tiene que protegerte de la decepción o del dolor, como probablemente hizo en un momento anterior de tu existencia. Pero, si lo aceptas y le prestas atención de manera continuada, el sentimiento siempre acabará admitiendo que quiere sentirse genial. De modo que ¡déjale sentirse así! Eres lo suficientemente bueno para soportar las decepciones pasajeras y el dolor que aflige a la vida en este planeta, pero tratar de protegerte creyendo que no encarnas la grandeza es exagerado.

Es posible que esto te tome por sorpresa, pero el fracaso es una ilusión. Nadie fracasa nunca en nada. Todo lo que haces produce un resultado. Si estás tratando de aprender a agarrar un balón de fútbol americano, y alguien te lo lanza y se te cae, no has fracasado. Simplemente, has producido un resultado. La verdadera cuestión es qué haces con los resultados que produces. ¿Te vas llorando y diciendo que eres un fracaso jugando a fútbol americano, o te dices “Vuelve a lanzarlo”, hasta que por fin atrapes los balones? El fracaso es un juicio. Solo es una opinión. Viene de tus miedos, que pueden ser eliminados por el amor. El amor a ti mismo. El amor a lo que haces. El amor a los demás. El amor a tu planeta. Cuando tienes el amor dentro de ti, el miedo no puede sobrevivir. Piensa en el mensaje de esta antigua sabiduría: “El miedo llamó a la puerta. El amor respondió y allí no había nadie.”

~ 15 ~

Hay un proverbio chino que dice: “Si vas a buscar venganza, más te vale cavar *dos* tumbas.” Tus resentimientos te destruirán.

~ 16 ~

Establece el compromiso personal de hacer lo que amas y de amar lo que haces, ¡hoy!

Me gustaría contarte un secreto sublime que aprendí de uno de mis profesores más influyentes: *Solo llegarás a conocer a Dios cuando renuncies al pasado y al futuro en tu mente y te fundas totalmente con el presente, porque Dios siempre está aquí ahora.*

Toma las letras que constituyen la palabra *escucha* (*listen*) y reordénalas para que digan *silencioso* (*silent*): *escucha* y *silencioso* son lo mismo en cuanto a contenido, pero reordenado para que parezcan distintos. Cuando escuches, sentirás el silencio. Cuando estás en silencio, oirás un nuevo nivel de escucha.

Pon tus pensamientos en aquello en lo que te gustaría convertirte: un artista, un músico, un programador informático, un dentista, o cualquier otra cosa. En tus pensamientos, empieza a ver que tienes las habilidades necesarias para hacer estas cosas. No dudes. Ten esa certeza. A continuación, empieza a actuar como si estas cosas ya fueran tu realidad. Como artista, tu visión te permite dibujar, visitar museos de arte, hablar con artistas famosos y sumergirte en el mundo del arte. En otras palabras, empieza a *actuar* como un artista en todos los aspectos de tu vida. Así, te sitúas delante ti mismo y te encargas de tu propio destino al tiempo que cultivas la inspiración.

Declara que eres un genio, que eres un experto, que estás en un ambiente de abundancia, y mantén esa visión tan apasionadamente que no puedas hacer otra cosa que actuar a partir de ella. Al hacerlo, emitirás la energía atractora que trabajará contigo para materializar tus acciones basadas en las declaraciones que has pronunciado.

Trata a todos aquellos con los que te encuentres con la misma intención. Celebra en otros sus mejores cualidades. Trátalos a todos de esta manera “como si”, y te garantizo que ellos responderán de acuerdo a tus mejores expectativas. Todo depende de ti. Tanto si piensas que esto es posible como si crees que es imposible, en ambos casos tendrás razón. Y verás que esa corrección que expresas en tus pensamientos se manifiesta dondequiera que vas.

Encuentro útil pensar en mi mente como en un estanque. La superficie del estanque es similar al parloteo mental. En la superficie hay alteraciones. Aquí y allá hay tormentas, basuras; hay congelación y deshielo. Por debajo de la superficie del estanque hay una relativa quietud. Aquí todo está pacífico y aquietado. Si, como se ha dicho, es cierto que tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos separados, y a menudo desconectados, cada día, entonces nuestra mente es como un estanque lleno de olas espumosas causadas por una fuerte brisa. Pero debajo de ese parloteo superficial está la apertura donde podemos conocer a Dios y adquirir el poder ilimitado de reconectar con nuestra Fuente.

Yo soy lo que hago.

Yo soy lo que tengo.

Yo estoy separado de Dios.

Yo soy lo que otros piensan de mí.

Yo estoy separado de todos los demás.

Yo estoy separado de lo que falta en mi vida.

En algún momento de nuestra vida nos hemos identificado con alguna variante de estas seis creencias. Nuestro cuerpo físico se convirtió en el medio para identificarnos y considerarnos diferentes de los demás. Posesiones, logros y reputación se convirtieron en nuestras tarjetas de visita. Las cosas que creíamos que nos faltaban se convirtieron en nuestros objetivos. A este aspecto de nosotros mismos es al que estoy llamando *ego*. Tenemos que domesticar al ego para poder recuperar nuestra Fuente de poder omniabarcante.

Todos tenemos nuestro origen en la misma Fuente de amor Divino. A medida que crecemos y maduramos, a todos se nos ofrece la libre elección de mantenernos conectados a esta Fuente o de expulsar a Dios y vivir según las exigencias e inclinaciones de nuestro falso yo, el ego.

Tal vez, el espacio más elusivo en el que puede entrar un ser humano es la brecha existente entre nuestros pensamientos. Generalmente, nos mantenemos en un pensamiento hasta que otro toma las riendas, dejando muy poco espacio sin usar. Estos espacios entre nuestros pensamientos son breves, y raras veces alguien se pregunta cómo sería tener menos pensamientos, o qué encontraríamos en el vacío entre ellos. Pero la paradoja es obvia. Pensar cómo sería estar en la brecha entre nuestros pensamientos... solo es otro pensamiento. En lugar de expandir ese espacio intermedio, pasamos a tener más pensamientos. Entonces, ¿por qué deberíamos preocuparnos de entrar en esa brecha elusiva? Porque todo surge del vacío.

El verso 31 del *Tao Te Ching* dice inequívocamente que las herramientas de la violencia sirven al mal. Lao-Tsé sabía inequívocamente que las armas diseñadas para matar son instrumentos fútiles y que deben evitarse si eliges vivir de acuerdo con los principios del Tao. El Tao gira en torno a la vida; las armas en torno a la muerte. El Tao es una fuerza creativa; las armas guardan relación con la destrucción.

No hay victoria en ninguna actividad de la que matar forme parte. ¿Por qué? Porque todas las personas, independientemente de su localización geográfica o de su sistema de creencias, están conectadas entre sí por el espíritu que les dio origen. Todos venimos del Tao, retenemos el Tao y retornamos al Tao. Cuando nos destruimos mutuamente, estamos destruyendo nuestra oportunidad de permitir que el Tao nos *informe* a nosotros, para poder fluir libremente en y a través de esta forma en la que estamos.

Hay muchas oportunidades de acceder al silencio. Yo procuro meditar cada vez que me detengo en un semáforo en rojo. Con el coche parado y mi cuerpo inactivo, a menudo lo único que se sigue moviendo son los pensamientos en mi mente. Uso esos dos minutos aproximadamente que paso en el semáforo para poner mi mente en armonía con el coche inerte y con mi cuerpo. Y consigo un increíble regalo de silencio. Probablemente, me paro en un semáforo en rojo veinte o treinta veces al día, generando de cuarenta minutos a una hora de silencio. Y siempre hay alguien detrás de mí para informarme que mi tiempo ha terminado, rompiendo el silencio con su bocina.

Practicas el perdón por dos motivos: (1) para que otros sepan que ya no deseas estar en estado de hostilidad con ellos, y (2) para liberarte de la energía autoderrotista del resentimiento. El resentimiento es como un veneno que continúa vertiéndose en tu sistema, haciéndote su daño venenoso mucho después de haber sido mordido por la serpiente. No es la picadura lo que te mata, sino el veneno. Puedes retirar el veneno tomando la decisión de soltar tus resentimientos. Envía amor a aquellas personas que sientas que de algún modo te han hecho mal y notarás que te sientes mucho mejor, que estás mucho más en paz. Fue un acto de profundo perdón hacia mi propio padre, a quien nunca había visto y con quien nunca había hablado, lo que dio un giro a mi vida, que pasó de ser una vida ordinaria a ser una vida marcada por la conciencia superior, de logros y de éxitos más allá de cualquier cosa que me hubiera atrevido a imaginar.

No hay ningún lugar donde Dios no esté. Recuerdate esto cada día. Se ha dicho que Dios duerme en los minerales, descansa en los vegetales, camina en los animales y piensa en nosotros. Piensa en Dios como una presencia, más que como una persona: una presencia que permite que la semilla germine, que mueve las estrellas del cielo y también los pensamientos que cruzan tu mente. Una presencia que hace crecer la hierba y las uñas de tus dedos... todo al mismo tiempo. Esta presencia está por doquier; por lo tanto, ¡también debe estar en ti!

Conviértete en un “conocedor de la verdad”, como aconseja Lao-Tsé, olvidándote de los candados, las cadenas, los mapas y los planes. Viaja sin dejar huella, confía en la bondad que es la raíz de todo, y en lugar de maldecir la oscuridad que parece extenderse por doquier, conecta con el exterior a través de tu luz interna y deja que brille sobre aquellos que no están viendo su propio legado en el Tao.

Ha habido muchas situaciones difíciles que he afrontado y que parecían ser el opuesto exacto de mis esfuerzos de manifestación. Sin embargo, he llegado a aceptar que siempre es para mejor. Lo que antes me parecía calamitoso, ahora lo veo como una bendición Divina. Tu trabajo no consiste en decir *cómo* ni *dónde*, sino en decir *sí*. Después del *sí*, conviértete en el observador y da gracias por todo. Cada vez que encuentro una moneda en la calle, la veo como un símbolo de la abundancia que Dios envía a mi vida, y siento gratitud. Siempre digo: “Gracias, Dios, por todo.” Nunca pregunto: “¿Por qué solo un céntimo?”

~ 31 ~

Todo aquello de lo que actualmente estás en contra bloquea tu abundancia.

~ **1** ~

Deja de buscar el propósito. ¡Sé el propósito!

Para activar las fuerzas creativas que yacen dormidas en tu vida, debes ir al mundo invisible, al mundo que está más allá de la forma. Aquí es donde lo que todavía no existe para ti en el mundo de la forma será creado. Podrías pensar en ello como sigue: en la forma, recibes *in-formación*. Cuando pasas al espíritu, recibes *in-spiración*. Este mundo de inspiración es el que te llevará a acceder a cualquier cosa que te gustaría tener en tu vida.

~ 3 ~

Todo lo que deseas manifestar emerge del Espíritu, del silencio. No usas tu ego para manifestar. De hecho, el ego puede inhibir el proceso creativo. Por esta razón, te insto a que no divulgues tus comprensiones privadas, lo que tienes intención de crear... Cuando hablas de las ideas emergentes que quieres manifestar y cuentas tus comprensiones a otros, a menudo sientes la necesidad de explicarlas y defenderlas. Lo que ocurre es que ha entrado el ego. Y una vez que el ego está presente, la manifestación se detiene.

En una ocasión pasé una tarde nadando con los delfines en la Riviera Maya. Nunca lo había hecho en toda mi vida. Pero, en lugar de decirme a mí mismo que no podía hacer esa salida porque nunca había ocurrido antes, invertí la lógica y pensé: *Como nunca antes he hecho esto, quiero añadirlo a mi repertorio y tener esta experiencia única ahora mismo.* ¡Y fue sensacional!

Adopta este tipo de pensamiento con respecto a lo que “no has hecho nunca” antes. Ábrete a paisajes que te lleven a una nueva manera de ser en la que generes riqueza, salud y felicidad en el momento presente.

Conviértete en una persona que se niega a sentirse ofendida por nadie, por ninguna cosa y por ningún conjunto de circunstancias. Si ocurre algo que desapruebas, por supuesto, expresa lo que sientes desde el corazón. Y, si es posible, trabaja para eliminarlo y después suéltalo. La mayoría de la gente opera desde el ego y necesita tener razón. De modo que cuando te encuentres con alguien que dice cosas que te parecen inapropiadas, o cuando sepas que está muy equivocado, olvídate de tu necesidad de tener razón y di: “¡Tienes razón con respecto a eso!”. Estas palabras acabarán con el posible conflicto y te liberarán de sentirte ofendido. Tu deseo es estar en paz, no es tener razón y sentirte herido, enfadado o rencoroso. Si tienes suficiente fe en tus propias creencias, descubrirás que es imposible sentirte ofendido por las creencias y las conductas de otros.

~ 6 ~

Realiza anónimamente actos de bondad, sin esperar nada a cambio, ni siquiera que te den las gracias. El Espíritu universal que todo lo crea responde a los actos de bondad preguntándote: *¿Cómo puedo ser bondadoso contigo?*

Pienso en la palabra *inspiración*, que significa “estar en Espíritu”. Cuando estamos en-Espíritu, estamos inspirados... y cuando estamos inspirados, se debe a que estamos de vuelta en el Espíritu, plenamente despiertos al Espíritu dentro de nosotros. Estar inspirado es una experiencia de alegría: nos sentimos completamente conectados con nuestra Fuente y totalmente en nuestro propósito; nuestra savia creativa fluye, y llevamos una energía excepcionalmente alta a nuestra vida cotidiana. No nos juzgamos a nosotros mismos ni a los demás: no somos críticos ni nos molestan los comportamientos o las actitudes que en momentos no inspirados resultan frustrantes. Nuestros corazones cantan de aprecio por cada respiración, y somos tolerantes, alegres y amorosos.

~ 8 ~

Cree en la sincronicidad. No te sorprendas cuando alguien en quien has estado pensando te llame de repente, cuando el libro perfecto llegue inesperadamente en el correo, o cuando el dinero para financiar un proyecto se presente misteriosamente.

Ve esos pensamientos tenaces que no se van como la intención hablándote y diciéndote: “Te has comprometido a expresar tu brillo singular, de modo que ¿por qué sigues ignorándolo?”

~ 10 ~

En lugar de usar un lenguaje que indique que es posible que no se materialicen tus deseos, habla desde una convicción interna que comunique que sabes de manera simple y profunda que la Fuente universal abastece de todo.

~ 11 ~

Empieza a notar la frecuencia de cualquier pensamiento que apoye la idea de que la enfermedad es algo que cabe esperar, y elimínalos de tu mente.

Si la motivación es tomar una idea y llevarla hasta una conclusión aceptable, la inspiración es lo inverso. Cuando estamos en manos de la inspiración, una idea procedente del reino invisible del Espíritu se apropia de nosotros. La inspiración es algo que parece venir de lejos, y nos permitimos ser movidos por una fuerza que es más poderosa que nuestro ego y sus ilusiones. Y cuando estamos en Espíritu, estamos en el sitio donde conectamos con la realidad invisible que acaba dirigiéndonos hacia nuestra vocación. A menudo podemos identificar estos momentos inspirados por su insistencia y porque no parecen tener sentido, y al mismo tiempo continúan apareciendo en nuestra conciencia.

~ 13 ~

No des energía mental a lo que otros sientan sobre cómo deberías vivir tu vida. Al principio esta puede ser una tarea dura, pero darás la bienvenida al cambio cuando se produzca.

~ 14 ~

Al descartar la duda y pensar de manera ilimitada, despejas un espacio para que el poder de la intención fluya a través de ti.

Eres una creación Divina de Dios. Nunca puedes estar separado de eso que te creó. Si puedes pensar que Dios es el mar y tú eres un receptáculo, en momentos de duda, o cuando te sientas perdido o solo, tal vez te resulte de ayuda recordar que eres un recipiente de Dios. Cuando sumerges tu vaso en el mar, lo que tienes es un vaso lleno de Dios. No es muy grande ni muy fuerte, pero sigue siendo Dios. Mientras te niegues a creer otra cosa, no te sentirás separado de Dios.

Si tuvieras que buscar la luz, es evidente que evitarías la oscuridad. Sabrías seguro que dedicar tiempo a analizar los lugares oscuros y revolcarte ciegamente en la oscuridad no es la manera de descubrir y experimentar la luz. Ahora intercambia las palabras *luz* y *oscuridad* de este ejemplo por las palabras *abundancia* y *escasez*, y deberías aplicar la misma lógica. No puedes hallar abundancia analizando la conciencia de escasez y revolcándote en ella. Sin embargo, a menudo esta es la causa por la que existe una disparidad entre tu deseo de prosperidad y la falta de ella en tu vida.

Escuchar exclusivamente a tu cerebro izquierdo acabará convirtiéndote en un farsante o, lo que es peor, en alguien rutinario que se levanta por la mañana para unirse a la multitud y realizar el trabajo que trae dinero a casa y paga las facturas; a la mañana siguiente vuelves a levantarte para hacer otra vez lo mismo, como describe una canción muy conocida. Entre tanto, la música que suena dentro de ti se va apagando hasta hacerse casi inaudible. Pero tu constante compañero invisible oye la música y continúa tocándote en el hombro. Los intentos de llamarte la atención pueden tomar la forma de una úlcera, de un fuego que queme tu resistencia, de ser despedido de un trabajo que te ahoga o de que un accidente te ponga de rodillas. Generalmente, este tipo de accidentes, enfermedades y golpes de mala suerte acaban consiguiendo que prestes atención. Pero no siempre. Algunas personas acaban como el personaje de Tolstoi, Iván Ilych, que angustiado en su lecho de muerte se pregunta: “¿Y si toda mi vida ha sido una equivocación?” Una escena atemorizante, debo añadir.

~ 18 ~

Siente el brote de fuerza de vida que te permite pensar, dormir, moverte, digerir e incluso meditar. El poder de la intención responde a tu aprecio por él.

El silencio es una experiencia que puedes tener y que es indivisible. Cortas el silencio por la mitad y lo que obtienes es más silencio. Solo hay un silencio. Por lo tanto, el silencio es la única manera de experimentar la unidad y la indivisibilidad de Dios. Por eso quieres meditar. Así es como *conoces a Dios*, en lugar de tener que conformarte con *saber acerca de Dios*.

~ 20 ~

Ver constantemente a los demás como deshonestos, perezosos, pecadores e ignorantes puede ser un modo de compensar algo que temes.

Podrías tener miedo al éxito. Es posible que hayas sido condicionado a creer que eres inadecuado o limitado. La única manera de cuestionar estas creencias absurdas es dirigirte hacia eso que sabes que es la causa por la que has venido aquí y dejar que el éxito te persiga, como sin duda ocurrirá.

Debemos hacer el esfuerzo de encontrar nuestro camino hacia esa nada pacífica mientras todavía estamos en el cuerpo. Podemos vaciar los bolsillos y los bolsos, pero sobre todo tenemos que vaciar la *mente* y disfrutar de la alegría de vivir en el mundo físico experimentando la dicha de la nada. Este es nuestro origen, tal como sin duda también es nuestro destino final.

~ 23 ~

Retírate serenamente de las personas vociferantes, belicosas, dogmáticas.
Envíales una bendición silenciosa y después sigue adelante sin obstrucciones.

La mente es una poderosa herramienta para crear salud. Le dice a tu cuerpo que produzca los medicamentos que necesita para mantenerte sano. Dale a alguien una píldora de azúcar y convéncele de que es un medicamento contra la artritis, y el cuerpo de esa persona reaccionará al placebo incrementando la producción de energías anti-artríticas.

Tu mente también crea relaciones Divinas: abundancia, armonía en el negocio, ¡e incluso plazas de aparcamiento! Si enfocas tus pensamientos en lo que quieres atraer a tu vida, y mantienes ese pensamiento con la pasión de una intención absoluta, acabarás actuando en función de esa intención, porque el antepasado de cada acción es un pensamiento.

Si eres lo suficientemente adulto para enmendar las situaciones con tus supuestos enemigos, te respetarás a ti mismo mucho más de lo que te respetabas antes de tus actos de perdón.

En todas tus relaciones, si puedes amar a alguien lo suficiente como para permitirle ser exactamente lo que elija ser —sin ninguna expectativa o apego de tu parte—, conocerás la verdadera paz en tu vida. Verdadero amor significa que amas a una persona por lo que *es*, no por lo que crees que *debería* ser. Esto es una mente abierta y una ausencia de apego.

~ 27 ~

Elige ver la muerte como simplemente quitarte una prenda o pasar de una habitación a otra; solo es una transición.

Encuentra siempre algo que apreciar, bien sea la belleza de una noche estrellada, un sapo sobre un nenúfar, un niño riéndose, o la irradiación y el esplendor natural de los ancianos.

Una de las maneras más eficaces de trascender lo *ordinario* y entrar en el reino de lo *extraordinario* es decir *sí* con más frecuencia y eliminar el *no* casi completamente. Se trata básicamente de *decir sí a la vida*.

~ 30 ~

No puedes remediar nada condenándolo. Solo incrementas la energía destructiva que ya impregna la atmósfera de tu vida.

~ 1 ~

Una vez que has aceptado el poder de curarte a ti mismo y de optimizar tu salud, te conviertes en alguien que también es capaz de curar a otros.

En realidad, es el espacio entre las notas el que compone la música de tu vida que tanto te gusta. Sin los espacios, lo único que tendrías sería una ruidosa nota continua. Todo lo creado surge del silencio. Tus pensamientos emergen de la nada del silencio. Tus palabras salen de este vacío. Tu esencia misma surgió del vacío. Los que nos reemplazarán están esperando en el vasto vacío. Toda creatividad requiere algo de quietud. Tu sensación de paz interna depende de que dediques parte de tu energía de vida a recargar en silencio tu batería, a retirar la tensión y la ansiedad, a volver a familiarizarte con la alegría de conocer a Dios y a sentir más cerca de toda la humanidad. El silencio reduce el cansancio y te permite experimentar tu capacidad creativa.

~ 3 ~

Se ha dicho que el espacio entre los barrotes es el que contiene al tigre. Y es el silencio entre las notas el que hace la música. A partir del silencio, o de la “brecha”, o del espacio entre los pensamientos, todo se crea, incluyendo tu propia dicha.

Sumérgete en las películas, programas de televisión, obras de teatro y grabaciones que ofrecen los individuos y las organizaciones que reflejan sintonía con el Espíritu. El simple hecho de escuchar las conferencias de grandes maestros espirituales puede incrementar tu nivel diario de inspiración. Asimismo, nota cómo te sientes en las escenas de explosiones y persecuciones de películas que conducen a un inevitable exceso de exposición a la violencia, al odio y a matar. Obsérvate en esos momentos: ¿Te sientes más cerca del Espíritu o cada vez más alejado de él? Usa tu propia intuición para recordarte cuándo es el momento de cambiar de canal o de salir del cine.

~ 5 ~

Cuando te sientes inmovilizado por lo que alguna otra persona piensa de ti, lo que estás diciendo es: “Tu opinión de mí es más importante que mi propia opinión de mí mismo.”

Si ignoramos la poderosa atracción de la inspiración, el resultado es incomodidad personal, o una sensación de estar desconectados de nosotros mismos. Por variedad de razones es posible que sintamos resistencias cuando estamos llamados a crear, a actuar, a visitar un lugar extranjero, a conocer a alguien, expresarnos, ayudar a otra persona o formar parte de una causa. La inspiración es una llamada a seguir adelante, aunque no estemos seguros de nuestros logros y objetivos; incluso es posible que insista en que sigamos adelante hacia un territorio desconocido.

~ 7 ~

En una ocasión tuve una conversación con un neurocirujano que cuestionaba la presencia del mundo invisible diciendo que había abierto miles de cuerpos y nunca había visto un alma. Recuerdo su extraña mirada cuando le pregunté si había visto alguna vez un pensamiento mientras trabajaba en un cerebro.

~ 8 ~

¿Has notado alguna vez lo difícil que es discutir con alguien que no está obsesionado con tener razón?

Haz un esfuerzo coordinado por permitir que se despliegue la salud general y la capacidad de bienestar de tu cuerpo. Niégate a enfocarte en lo que está mal en tu cuerpo y en tu vida; más bien, cambia tus pensamientos por otros que te permitan estar en armonía con la energía de tu Fuente. Por ejemplo, en lugar de decir: “Estoy enfermo”, di: “Quiero sentirme bien, de modo que ahora permitiré que mi conexión natural con el bienestar asuma el mando.” Tu diálogo interno reformado invita a un flujo de inspiración.

~ 10 ~

No se debería pensar en el cielo como un lugar al que llegarás cuando abandones esta existencia terrenal. Más bien, me parece que tú querías experimentar el Cielo aquí mismo, en la Tierra.

~ 11 ~

Si te equivocas, eso no significa que seas menos valioso. Simplemente, significa que tienes algo que aprender de ese desliz.

~ 12 ~

Lo opuesto del coraje no es tanto el miedo como la conformidad.

De niño, e incluso siendo estudiante universitario, me decían frecuentemente que no tenía el talento necesario para ser escritor o conferenciante. Hasta que no decidí seguir mis imágenes internas, mis talentos no empezaron a ser escuchados. ¿Por qué? Porque cuanto más vivía mi vida desde el punto de equilibrio de lo me parecía correcto para mí, más práctica adquiría, y más nos alineábamos el universo y yo. En ese alineamiento atraje y reconocí todas las oportunidades y la guía que estaban a mi disposición. Si hubiera escuchado a quienes decían saber más que yo con respecto a mis talentos, hubiera atraído precisamente esa creencia: una ausencia de capacidad.

Si encuentras que estás siendo tratado de una manera que no te gusta o que te convierte en una víctima, plantéate esta pregunta: “¿Qué he hecho para enseñar a esta persona que estoy dispuesto a tolerar este comportamiento?”

Tienes la capacidad de entrar en regiones superiores, de tal modo que puedes realizar conscientemente tus deseos más elevados aquí, ahora, para mayor beneficio de todos. Esto se parece a dar un salto mortal y aterrizar en una nueva realidad, una realidad en la que todo es posible, una realidad en la que ya no te identificas con todos esos memes culturales y virus mentales con los que te programaron de joven para prepararte para una vida ordinaria.

~ 16 ~

Aunque no sepas qué deberías estar haciendo o cuál es tu misión, de todos modos tienes que practicar creando esa visión.

Durante mucho tiempo se nos pidió que odiáramos a los rusos, y después a los iraníes; pudimos amar a los iraquíes, pero por poco tiempo. Después invertimos a los que estaban en la lista del odio: estábamos obligados a odiar a los iraquíes que antes habíamos amado, y podíamos amar a los iraníes que hace diez años nos habían dicho que teníamos que odiar. Después llegaron los talibanes, e incluso categorías más oscuras, como terroristas, a los que antes se nos había pedido amar, e insurgentes, quienes quiera que sean ahora, se convirtieron en dianas obligadas de nuestro odio.

¡Esta letanía de odio continúa sin parar! Los rostros cambian, pero el mensaje permanece: se nos dice a quién odiar, sin reconocer ni por un momento que el enemigo al que se supone que debemos odiar no es una nacionalidad: *¡el enemigo es el odio mismo!*

Una presentadora de televisión me preguntó una vez si me sentía culpable por ganar tanto dinero con mis libros y mis grabaciones. Para su sorpresa, yo respondí: “Me sentiría culpable, solo que no es culpa mía.” Cuando me preguntó qué quería decir, le expliqué que el dinero siempre había venido a mí porque siempre he sentido que yo soy dinero. Atraigo prosperidad porque siento que tengo derecho a ella; de hecho, siento que en realidad es una definición de mí...

Cuando era niño, vi que coleccionar botellas de refrescos me daba céntimos y que los céntimos se convertían en dólares. Vi que ayudar a las señoras con sus compras de comestibles, quitarles la nieve del camino o vaciar la ceniza de los hornos de carbón eran actos de prosperidad. Y actualmente todavía colecciono botellas de refrescos, limpio la nieve y transporto cenizas a una escala mucho mayor. La prosperidad continúa persiguiéndome porque estoy en completa armonía con el Espíritu que es mi origen, que es abundancia y prosperidad.

~ 19 ~

Nunca vale la pena defender cualquier cosa que te impida crecer.

~ 20 ~

Intentar hacer algo, aunque no tenga éxito, resulta inspirador porque no solemos lamentar lo que hacemos; lamentamos lo que *no hicimos*.

Familiarízate con la mente subconsciente. Tu mente subconsciente actúa en función de cómo la programas, de modo que se convierte en tu mente automática que actúa por hábito. Decide un hábito que te gustaría que fuera automático: el de ser generoso, por ejemplo. Dite a ti mismo: *soy una persona generosa*. Regala algo con espíritu de generosidad, aunque solo sea una pequeña moneda o una palabra de ánimo. Cuantos más pensamientos tengas y más acciones hagas en torno a tu nuevo yo soy, más reaccionará la mente subconsciente de esa forma, hasta que finalmente reaccionará generosamente gracias al nuevo hábito que has creado. Tienes el poder de imprimir en tu mente subconsciente cualquier yo soy que elijas.

~ 22 ~

Si juegas al juego de la vida, sabes que tendrás abundantes ganancias y pérdidas, independiente de tu nivel de talento.

El secreto de reequilibrar tu vida no consiste tanto en cambiar de comportamiento como en realinearte y crear una cultura que *reemplace los ciclos de batalla y retirada*. Cuando usamos la fuerza para resolver nuestras disputas, creamos instantáneamente otra fuerza contraria. En gran medida esto es responsable de los interminables ciclos de guerra que han definido la historia humana. Fuerza, fuerza contraria, más fuerza, y las batallas continúan, generación tras generación.

Esto también es cierto dentro de ti: un pensamiento de odio crea un pensamiento de venganza, y después más pensamientos de odio en respuesta. Y el verdadero problema es que estos pensamientos de odio y venganza empiezan a definir tu existencia. Tu deseo de vivir pacíficamente es un deseo espiritualmente equilibrado. Para materializarlo, debes extender pensamientos compatibles con la energía de ese deseo. Los pensamientos de odio no florecerán en la paz que desees. *Atraes más y más de eso que desees erradicar.*

Recuerda esta simple verdad: *La respuesta a cómo es sí.* Es posible que nunca llegues a saber exactamente cómo lograr el sentimiento de inspiración más que diciendo *sí* a la vida y a todo lo que te llama; el cómo ya se encargará de sí mismo.

Tal como todos somos estudiantes a lo largo de nuestra vida, todos somos profesores. De hecho, aprendemos mejor ofreciendo lo que deseamos para nosotros mismos a tantos individuos como podamos, y con tanta frecuencia como podamos. Si instruyo a suficiente gente durante un largo periodo de tiempo, enseñaré lo que más quiero aprender.

El mayor regalo que se te dio es el regalo de la imaginación. Dentro de tu mágico reino interno tienes la capacidad de cumplir todos tus sueños. Aquí, en tu imaginación, reside el mayor poder que conocerás nunca. Es el dominio donde crearte la vida que desees, y la mejor parte es que tú eres el monarca que dispone de todo el poder para gobernar tu mundo como desees.

Sigue tu cerebro derecho, escucha cómo te sientes, y toca ese tipo de música que es únicamente tuya. No tendrás que temer a nada ni a nadie, y nunca experimentarás ese terror de algún día estar en tu lecho de muerte diciendo: “¿Y si toda mi vida ha sido un error?” Tu compañero invisible, situado en tu hombro derecho, te dará un empujón cada vez que te apartes de tu propósito. Esto te hace tomar conciencia de tu música. De modo que escucha, y no mueras teniendo aún esa música dentro de ti.

Anticipo que el planeta va a estar en paz —junto con que habrá salud, abundancia y amor en mi vida y en las vidas de todos los demás—, y sé que se está moviendo en esta dirección. Sé que, por cada acto de aparente maldad, hay mil actos de bondad. Ahí es donde pongo mi atención, y eso es lo que elijo dar... Observo a los pájaros cantar cada mañana, y sé que no lo hacen porque tengan la respuesta a todos los problemas de mi vida: tienen una canción dentro de ellos y es evidente que se sienten impulsados a dejarla salir. Yo también tengo una canción que cantar, y al estar en el Espíritu soy capaz de cantarla cada día durante todo el día.

Sé que la respuesta a “¿qué es lo que debería estar haciendo?” es ver la palabra sí en mi pantalla interna: “Sí, estoy escuchando”; “Sí, estoy prestando atención”; y lo más importante: “Sí, estoy dispuesto.”

Tú eres una creación únicamente Divina. Compartes la misma fuerza de vida que estaba en Moisés, en Jesús, en Buda, en la madre Teresa, en Mahoma, en san Francisco o en cualquier otro ser Divino que puedas nombrar. Solo hay una fuerza de vida, un poder Divino. Cuando se manifiesta como duda, miedo, odio o incluso maldad, sigue siendo el poder uno, pero se está alejando de Dios en la conciencia del ego. Cuando se manifiesta como fe, alegría, perdón, esperanza, luz y amor, es la misma fuerza: bien acercándose a Dios o en armonía con la conciencia de Dios.

Dedica tu vida a algo que refleje que eres consciente de tu Divinidad. Tú eres la grandeza personificada, un genio residente y un maestro creativo: independiente de lo que pueda opinar cualquiera. Dedícate en silencio a animar y expresar tu naturaleza Divina.

En esencia, te estoy apremiando a que dejes de tomarte tu vida tan personalmente. Puedes acabar con cualquier sufrimiento y con todo sufrimiento recordándote que nada en el universo es personal. Por supuesto que se te ha enseñado a tomarte la vida de manera muy personal, pero es una ilusión. Domestica tu ego y libérate por completo de tomarte nada personalmente.



Wayne Walter Dyer nació en Detroit, Michigan, EE. UU., el 10 de mayo de 1940, y falleció en el Condado de Maui, Hawái, EE.UU. el 29 de agosto de 2015.

Fue un escritor y orador estadounidense en el campo de la autoayuda y crecimiento personal, defensor de la autosuficiencia del hombre, dentro de la llamada Psicología Humanista. Pasó su infancia y juventud en orfanatos y hogares de acogida hasta graduarse. Tras pasar cuatro años en la Armada Estadounidense.

También fue psicoterapeuta, obtuvo el título de Doctor en Sociopsicología por la Universidad Estatal de Wayne y Doctor en Psicología por la Universidad de Michigan, y enseñó a muchos niveles, desde preparatoria hasta universidad. Trabajó como profesor en la St. John's University de Nueva York simultaneando este trabajo con una consulta privada de psicoterapia y con múltiples conferencias, cuyo éxito le llevaron a plasmar sus contenidos en un libro. Desde entonces, escribió más de 40 libros, y colaboró con muchos periódicos y apareció regularmente en programas de TV y radio, además de diversas conferencias.

Su inspiración fue la rama de la llamada Psicología humanista, y en concreto, Abraham Maslow. Esta pretendía ser el 4.º paradigma, después del Psicoanálisis, la Psicología conductista y la Psicología cognitiva. En sus

primeros libros, esta influencia se muestra en su creencia en las posibilidades de desarrollo de la persona más allá de «la normalidad», para llegar a desarrollar todas nuestras potencialidades como seres humanos (persona «sin límites»), en lugar de centrarse en tratar la enfermedad o el trastorno para situarse en la normalidad, como hacen las otras teorías psicológicas. Tras el éxito de sus primeros textos, dijo sentir un cambio en su forma de pensar que le condujo a la exploración de los aspectos espirituales de la experiencia humana.

Notas

[1] Aquí el autor juega con los términos *no-where* y *now-here*, compuestos por las mismas letras y que cambian de significado según dónde se ponga el guión de separación. (N. del T.). <<