

USA
LA FUERZA

USA LA FUERZA

GUÍA DEL JEDI SOBRE
LA LEY DE LA
ATRACCIÓN

JOSHUA P. WARREN

 **Adams**media
AVON, MASSACHUSETTS

Copyright © 2015 by Joshua P. Warren.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro sin la autorización del editor; se exceptúan breves extractos utilizados en reseñas publicadas.

Publicado por
Adams Media, a division of F+W Media,
Inc. 57 Littlefield Street, Avon, MA
02322. U.S.A. www.adamsmedia.com

ISBN 10: 1-4405-8685-3
ISBN 13: 978-1-4405-8685-9
eISBN 10: 1-4405-8686-1
eISBN 13: 978-1-4405-8686-6

Impreso en los Estados Unidos de América.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Warren, Joshua P.

Usa la fuerza / Joshua P. Warren.

páginas cm

Incluye índice.

ISBN 978-1-4405-8685-9 (pb) -- ISBN 1-4405-8685-3 (pb) -- ISBN 978-1-4405-8686-6 (ebook) -- ISBN 1-4405-8686-1 (ebook)

1. New Thought. 2. Vital force. 3. Success. I. Title.

BF639.W325 2015

158--dc23

2015006536

Muchas de las denominaciones utilizadas por fabricantes y vendedores para distinguir sus productos se reclaman como marcas comerciales. Cuando esas denominaciones aparecen en este libro y F+W Media, Inc. tiene conocimiento de una reclamación de marca registrada, las denominaciones se han impreso con mayúsculas iniciales.

Imágenes de portada © Surachet Khamsuk / 123RF;
iStockphoto.com/sololos.

*Este libro está disponible con descuentos por cantidad para compras al por mayor.
Para más información, llame al 1-800-289-0963.*

Dedicatoria

En recuerdo de mi amigo y mentor, Charles A. Yost. Era un mago de la ciencia y la exploración que me dijo que el sentido de la vida es aprender.

Contenido

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO UNO: ¿En qué consiste?.....	14
CAPÍTULO DOS: Preparación para su uso.....	25
CAPÍTULO TRES: Gratitud	36
CAPÍTULO CUARTO: Visualizar	47
CAPÍTULO CINCO: Recibir	61
CAPÍTULO SEIS: Dale tiempo	75
CAPÍTULO SIETE: Evitar lo negativo	88
CAPÍTULO OCHO: Recordatorios diarios.....	100
CAPÍTULO NUEVE: Equilibrio perfecto	113
CAPÍTULO DIEZ: El efecto espejo	126
CAPÍTULO ONCE: Cortejando al Universo	138
CAPÍTULO DOCE: Cuidado con el lado oscuro	157
CAPÍTULO TRECE: Conozca los últimos avances científicos	183
CAPÍTULO CATORCE: Tu nueva vida.....	217
SOBRE EL AUTOR.....	244
ÍNDICE	246

Introducción

“Siente. No pienses. Confía en tus instintos.”

– Qui-Gon Jinn al joven Anakin, Episodio I: La amenaza fantasma.

A partir de este momento, tu vida nunca será la misma. Estás listo para convertirte en un auténtico Jedi. Independientemente de si te pones una capa o cojas un sable láser, este libro te enseñará cómo Usar la Fuerza de forma real y realista para mejorar drásticamente tus finanzas, tu salud y tus relaciones controlando la realidad que te rodea. La información de este libro es increíblemente poderosa, probada y sorprendentemente sencilla de aplicar. Está al alcance de su mano. Basta con mover la mano para pasar cada página. No es casualidad que estés leyendo estas palabras ahora mismo. Probablemente nunca nos hemos conocido en persona, pero yo te he atraído, y tú me has atraído por una razón.

Quieres lo mismo que yo, lo mismo que todo el mundo.

. . . una vida divertida, gratificante y tranquilidad. Muchos consideran estas cosas inalcanzables, pero cuando termines de leer este libro, tendrás el poder de

alcanzarlas. Lo creas o no, puedes ser un verdadero Jedi. De hecho, este libro existe porque atraje al editor adecuado. Después de llegar a un acuerdo, me enteré de que el personal de la editorial había decidido atraer un libro como éste. Seguramente, todos estábamos destinados a reunirnos y compartir este mensaje en este momento....

En su libro *Moral y Dogma*, el filósofo Albert Pike dice, *“Piensa sólo que si alguna sola ley... fueran derogadas de inmediato, la de atracción, afinidad o cohesión... todo el mundo material ... se disolvería instantáneamente, con todos los Soles y Estrellas y Mundos por todas partes... en un vapor delgado e invisible.”*

Existe una fuerza real y tangible que mantiene unida toda la realidad. Una vez que seas capaz de comprender sus misterios, podrás dirigirla y darle forma. Podrás reformar el mundo que te rodea a tu gusto.

Si tiene alguna duda de que esta fuerza puede utilizarse para producir un éxito extraordinario, fíjese en el hombre que incorporó esta filosofía a sus películas. George Lucas tenía veintinueve años en 1973 cuando firmó el contrato oficial para escribir y dirigir su creación, *Star Wars* s. Sólo recibió 150.000 dólares. El tono espiritual de la película resonó entre los espectadores de todo el mundo, y se convirtió en la película más taquillera de la historia en aquel momento, recaudando más de 460 millones de dólares en Estados Unidos y 314 millones en el extranjero. Lucas se convirtió en uno de los cineastas con más éxito económico de todos los tiempos. Por si el asombroso éxito de *Star Wars* no fuera suficiente, también inventó *Indiana Jones*, dando lugar a otra de las franquicias más famosas y

exitosas del cine. En la actualidad, Forbes calcula que la fortuna de George Lucas asciende a más de 4.000 millones de dólares, una cantidad superior al presupuesto anual de algunos estados norteamericanos. Aunque hay cosas en la vida más importantes que el dinero, esta cifra refleja el aprecio de la gente de todo el mundo por el trabajo de un hombre.

Llevo más de veinte años viajando por el mundo para investigar fenómenos misteriosos y metafísicos. Sean cuales sean los temas que exploro, los datos me llevan siempre a la percepción humana. La interacción entre el ser humano y su entorno es un bucle dinámico. Como dijo el escritor estadounidense del siglo XIX Charles Fort: "Uno mide un círculo, empezando en cualquier parte". Los seres humanos no son meros sujetos pasivos de una realidad incontrolable, sino cocreadores extremadamente activos, que devuelven señales que determinan cómo se desarrolla el momento siguiente.

Los conceptos de este libro incorporan la esencia de las filosofías y tradiciones espirituales y místicas más eficaces del mundo. Al situarlos en el contexto del paradigma de Star Wars, podemos apreciarlos desde una perspectiva fresca y moderna, más relevante ahora que nunca...

Los hechos son estos: Naciste creador. Eres un creador. Estás creando ahora mismo. No tienes más remedio que crear algo constante, automática e involuntariamente en cada momento de tu vida.

El propósito de este libro es mostrarte lo increíblemente sencillo que es para ti convertirte en un maestro de esta habilidad creativa, aprovechándola para mejorar tu vida dramáticamente, comenzando en este instante. Debes aclarar tu mente, confiar en la sabiduría y prepararte para aprender.

Este libro se titula Usa La Fuerza. La palabra más importante del título es Usa.

Capítulo I

¿En qué consiste?



“La Fuerza es lo que da a un Jedi su poder. Es un campo de energía creado por todos los seres vivos. Nos rodea y nos penetra; une a la galaxia...”

– Obi-Wan a Luke, Episodio IV: Una nueva esperanza

En 2005, Steve Silberman, de la revista Wired, preguntó a George Lucas por el origen de "la Fuerza". Lucas respondió: "Durante los últimos 13.000 años, muchas personas diferentes han utilizado frases similares para describir la 'fuerza vital.'"

Pero, ¿qué es exactamente esa "fuerza"?

Además, ¿cómo puede la Fuerza trabajar para usted?

Lo semejante atrae a lo semejante

A finales del siglo XIX, escritores místicos como Madame Blavatsky empezaron a utilizar el término "Ley de la Atracción" para referirse a la relación entre materia y energía. Otros escritores de principios del siglo XX definieron claramente esta frase como un concepto simple, pero profundo: "Lo semejante atrae a lo semejante".

En 1909, el escritor inglés Thomas Troward lo expresó más elocuentemente: "La acción de la Mente planta ese núcleo que, si se le permite crecer sin ser perturbado, eventualmente atraerá hacia sí todas las condiciones necesarias para su manifestación en forma visible exterior".

En última instancia, tu realidad física es literalmente flexible. De hecho, puedes transformar el mundo en la experiencia que quieres tener, moldeando tus propios patrones de pensamiento. La Fuerza es la Ley de la Atracción.

Determine su realidad

En el Episodio I: La Amenaza Fantasma, Qui-Gon Jinn se arrodilla ante el joven Anakin Skywalker, le mira a los ojos y le transmite esta sincera sabiduría: "Recuerda siempre que tu enfoque determina tu realidad". Cuando el odio acaba por consumir el centro de atención de Anakin, éste crea un mundo oscuro y lleno de sufrimiento a su alrededor y se transforma en Darth Vader. ¿Cómo quieres que sea tu realidad?

- ¿Quieres ser rico?
- ¿Quieres una casa nueva?
- ¿Quieres un coche nuevo?
- ¿Quieres tener la amante perfecta?
- ¿Quieres tener mejor salud?

Todas estas son cosas que puedes conseguir, con relativa facilidad, si entiendes cómo utilizar la Fuerza. Puedes hacer que trabaje para ti si sigues algunas reglas básicas y firmes.

Este libro está diseñado para enseñarte paso a paso cómo hacer que la Fuerza, esta Ley de Atracción, trabaje para ti. Deberías estar entusiasmado ahora mismo, ya que no importa a qué retos te enfrentes o lo gigantescos que sean tus sueños, la Fuerza es lo suficientemente poderosa como para hacer realidad tus deseos.

Si tienes alguna duda sobre los aspectos prácticos de cómo esto puede cambiar tu vida, sólo lee estas citas reales de algunas de las personas más exitosas del mundo:

“Tanto si crees que puedes
como si crees que no puedes, tienes razón...”

—Henry Ford

“Aquello en lo que te concentras se expande, y cuando te
concentras en lo bueno de tu vida, lo creas en mayor cantidad. . .

No te conviertes en lo que quieres, sino en lo que crees...”

—Oprah Winfrey

“Las personas lo suficientemente locas como para pensar que
pueden cambiar el mundo son las que lo hacen.”

—Steve Jobs

“Siempre he creído en la magia. Cuando no hacía nada en esta
ciudad, subía todas las noches, me sentaba en Mulholland Drive,
miraba la ciudad, estiraba los brazos y decía: 'Todo el mundo
quiere trabajar conmigo. Soy muy buen actor. Tengo todo tipo de
ofertas de películas geniales'. Me lo repetía una y otra vez,
convenciéndome literalmente de que ya tenía un par de películas
preparadas. Bajaba la colina, listo para enfrentarme al mundo,
diciendo: "Hay ofertas de cine para mí, pero aún no las he
oído"... La intención lo es todo.”

—Jim Carrey

“Creas tu propio universo sobre la marcha.”

—Winston Churchill

“Si puedes soñarlo, puedes hacerlo.”

—Tom Fitzgerald, Imaginador de Disney

“La imaginación lo es todo. Es el anticipo de las próximas atracciones de la vida.”

—Albert Einstein

“Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo miramos tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros.”

—Helen Keller

“He decidido ser feliz, porque es bueno para mi salud.”

—Voltaire

Sé un Maestro Jedi

Es posible que estas figuras sean lo que podríamos llamar los Jedi. Un Jedi es, sencillamente, un experto en el uso de la Fuerza. George Lucas era aficionado a las películas japonesas del periodo Edo, de 1603 a 1868; en ellas, samuráis, granjeros y artesanos se ven envueltos en sagas y aventuras épicas. Son dramas de época, y la palabra japonesa para "drama de época" es jidaigeki. Durante su estancia en Asia, Lucas se familiarizó con el término y se inspiró para llamar "Jedi" a sus guerreros de ficción.

La religión Jedi

En 2001, el término "Jedi" adquirió un significado más realista. Una campaña de correo electrónico instó a la gente de todo el mundo a indicar su religión como "Jedi" en los formularios del censo. Cientos de miles de personas de todo el mundo lo hicieron,

sobre todo para burlarse del gobierno. Sin embargo, esto provocó la creación de religiones Jedi sinceras que se han unido para obtener el reconocimiento legislativo en países como Estados Unidos, Reino Unido y Nueva Zelanda. Los miembros oficiales juran solemnemente defender una vida equilibrada, y a veces acaban en los titulares por negarse a quitarse la capucha o a simular sables láser. En 2009, un joven de veintitrés años llamado Daniel Jones fue expulsado de un supermercado de Gales cuando insistió en no quitarse la capucha. El dueño de la tienda dijo: "Obi-Wan Kenobi, Yoda y Luke Skywalker aparecían sin capucha sin haberse pasado nunca al lado oscuro, y sólo conocemos al Emperador como alguien que nunca se quitó la capucha".

Independientemente de cómo se interprete la filosofía Jedi, está claro que el impacto de la Fuerza ha influido poderosamente en la cultura pop y en algunos comportamientos humanos.

Usa la fuerza

La idea de la Fuerza y los comentarios de las personas de éxito pueden sonar intrigantes e inspiradores, pero aun así es posible que tengas dudas de que esto pueda realmente mejorar tu vida. Afortunadamente, tenemos algunos ejemplos prácticos y tangibles de cómo y por qué la Ley de la Atracción y la Fuerza parecen funcionar.

Todo en el universo conocido existe en un estado de vibración. Esta vibración puede crear formas físicas e influir en ellas. De hecho, si colocas una hoja de papel encima de un altavoz de audio y espolvoreas una capa de arena sobre ella, esa arena se romperá en una variedad de patrones hermosos y organizados cuando toques ciertos tonos. Cuando el tono se detiene, la arena vuelve a

esparcirse de forma aleatoria y desorganizada. Esto no sólo funciona a escala bidimensional, sino que funciona igual de bien creando formas tridimensionales cuando se aplica a sustancias semilíquidas. El estudio de cómo estas vibraciones resonantes crean y mantienen formas físicas se denomina cimática. Demuestra que alterando una frecuencia podemos alterar y manipular la actividad física que la rodea.

Crear buenas vibraciones

Una de las formas más orgánicas de crear una vibración clara, única y bien definida es golpear un diapasón. Los diapasones suelen ser de acero. Al golpear las púas del diapasón, resuena en el aire un tono musical puro cuyo tono viene determinado por la longitud y la masa de las púas.

Supongamos que sostiene un diapasón en la tonalidad de Do. Delante de usted hay una fila de siete diapasones en las tonalidades de La, Si, Do, Re, Mi, Fa y Sol. Si golpea el diapasón de Do en la mano, sorprendentemente, el otro diapasón en la tonalidad de Do también empezará a vibrar, aunque no haya contacto físico entre ellos. Los otros diapasones no reaccionarán. Sólo habrá una conexión energética entre los dos diapasones de la misma frecuencia. Esta es una forma muy básica de transmisión, y demuestra que cuando se activa un tono, responde el tono correspondiente en el entorno circundante. Si imaginamos el diapasón en su mano como un ser consciente, desde su punto de vista liberó una vibración al universo, y una vibración correspondiente fue devuelta.

Luke y Leia siempre compartieron una extraña conexión telepática.

En El Imperio Contraataca, tras perder la mano en una pelea con Vader, Luke cuelga de una endeble estructura metálica sobre una inmensa caída de muerte segura. Se tranquiliza y se dirige con la mente a Leia. Ella responde al instante y ordena a Lando Calrissian que haga girar el Halcón Milenario para poder rescatarle. Esto ocurre antes de que Luke y Leia sepan que son hermanos. La similitud genética que comparten contribuye a la eficaz transmisión telepática entre ellos. No es diferente de la extraña conexión que las madres tienen a menudo con sus hijos, independientemente de la distancia física entre ellos, especialmente cuando un niño está en peligro.

Pero si puedes sintonizar y controlar los pensamientos que irradias, esta influencia puede extenderse incluso a objetos aparentemente inanimados y a las condiciones de tu entorno. Esta conexión instantánea entre dos objetos aparentemente separados en el espacio parece mágica. En las películas se exagera cuando vemos a Luke Skywalker concentrarse mientras su sable láser vuela por el aire hasta su mano. El Maestro Yoda utilizó el mismo proceso para levantar toda la nave espacial de Luke del fango pantanoso de Dagobah. En este caso, el tamaño no tiene por qué importar. Si la Fuerza puede mantener el universo en su lugar, puede afectar a cualquier objeto que se encuentre en él.

La mente como diapasón

Tu mente es como el diapasón del que hablábamos antes. Te guste o no, tu mente está enviando tonos vibratorios al universo en este mismo segundo. Eso significa que estás creando e influenciando constantemente las fuerzas y energías que irradian hacia ti. Si liberas pensamientos extraviados, a menudo llenos de dudas y un sentimiento de frustración y negatividad, esta combinación de energías se arremolinará a tu alrededor. Como se afirma científicamente en la Tercera Ley del Movimiento de Isaac Newton, "Para cada acción hay una reacción igual y opuesta". Entonces, ¿por qué diablos alguien proyectaría intencionadamente "malas vibraciones", ya que esto siempre resulta en auto sabotaje? De hecho, ¡la mayoría de la gente lo hace todo el tiempo sin siquiera darse cuenta de que lo hace! Hay una buena razón para ello.

Probablemente hayas oído, una y otra vez, que tu mente se divide en al menos dos categorías: el consciente y el subconsciente. Repasemos qué significa esto exactamente. Tu mente consciente es la que piensa activamente en estas palabras. Sin embargo, si imaginamos tu conciencia total como un iceberg, la parte consciente es sólo la pequeña punta que sobresale por encima de la superficie del agua. La mayor parte de la masa bajo el agua es el subconsciente. En este momento, el subconsciente regula los latidos del corazón, determina cuándo parpadean los ojos y regula millones de otras operaciones fisiológicas que suelen pasar desapercibidas. Además, es responsable de retener tus recuerdos e ideas,

y de cruzarlos por ti mientras examinas el mundo a cada momento. También éste es un proceso que suele pasar desapercibido. Y a menudo eso es un problema.

Peligros del subconsciente

Tu subconsciente puede estar desenterrando sentimientos negativos e irradiándolos al mundo, aunque tú no tengas la intención de que esto ocurra. Por desgracia, muchas personas tienen una infancia triste, como el pequeño Anakin Skywalker. Con el paso del tiempo, dejan crecer sus sentimientos de impotencia, miedo y pesimismo, como las malas hierbas en un jardín. ¿Por qué es tan común? Se debe a nuestros instintos animales.

A pesar de todos nuestros esfuerzos por elevarnos por encima de los animales, seguimos teniendo mucho en común con ellos. Recuerda que todos estamos hechos de las mismas moléculas y células basadas en el carbono. Nuestros instintos animales se basan en millones de años de lucha por sobrevivir en un mundo agresivo, peligroso y sucio. Cuando un oso mata a una persona, no pensamos que lo haya hecho por maldad, como haríamos si un ser humano matara a otra persona. Damos carta blanca a los animales (normalmente) porque actúan por instinto; se supone que los humanos son mejores. Los humanos estamos mucho más evolucionados espiritual e intelectualmente, pero aún poseemos esas partes del cerebro que desencadenan pensamientos brutales y agresivos relacionados con la supervivencia, el placer, el dominio y el ego.

Como los humanos nos esforzamos por superar el comportamiento animal, seguimos luchando contra esas tendencias biológicas tan arraigadas. Los pensamientos agresivos de tipo wookiee están arraigados en tu psique, y no deberías sentirte mal por tenerlos. Sin embargo, ahora es tu responsabilidad reconocer su existencia y darte cuenta de que te están frenando en la vida. Siéntete feliz de ser consciente de ello. Hay que identificar un problema antes de poder resolverlo. Por supuesto, resolver un problema tan arraigado es mucho más fácil de decir que de hacer. ¿Cómo puedes neutralizar tus pensamientos instintivos negativos para asegurarte de que sólo emites cosas positivas y constructivas, y de que sólo recibes energía positiva? Para eso están las técnicas de este libro.

La Fuerza no sólo es un poder que se puede manipular, sino que se puede manipular con gran precisión. Esto significa que no sólo puedes desear la felicidad, sino también influir en la forma en que se manifestará (por ejemplo, estrenar casa o coche, vivir en un lugar bonito o encontrar la pareja perfecta). Una vez que entiendas cómo usar la Fuerza, podrás usarla una y otra vez el resto de tu vida. Es la apertura de una nueva puerta fantástica. Te divertirás enormemente mientras aprendes estos ejercicios.

Esta información está llegando a tu vida en este momento por una razón. De alguna manera la has atraído hacia ti. Ahora mantengamos el flujo mientras descubres a dónde te lleva esto a continuación. Tranquilo, joven padawan. Vas a ser un centro de poder de manifestación controlada, pero primero, debemos limpiar tu pizarra mental para un nuevo comienzo...

Capítulo Dos

Preparación para su USO



“Debes desaprender lo que has
aprendido.”

— Yoda, Episodio V: El Imperio Contraataca

Hemos nacido en una era científica, y el método científico es una herramienta extremadamente poderosa. Su enfoque en los datos empíricos nos ha permitido formar un mundo más cohesionado y homogéneo. Podemos volar a cualquier lugar en poco tiempo y hablar con cualquier persona casi al instante, independientemente de la distancia. Disponemos de una tecnología que asombra. Sin embargo, es un arma de doble filo. El mismo método que te ha facilitado mejorar tu vida es utilizado sin escrúpulos cada día por vendedores, publicistas, presentadores de noticias, tertulianos, políticos y propagandistas para hacerte sentir mal. Presentan un problema o una amenaza, a menudo irreal, con la esperanza de influir en su conducta y persuadirle para que acepte su solución, normalmente la compra de un producto o el apoyo a un candidato.

Las personas que intentan manipularnos comprenden que, en última instancia, los seres humanos suelen tomar decisiones profundas basándose en cómo se sienten. En su libro *Star Wars and Philosophy* (La guerra de las galaxias y la filosofía), Kevin S. Decker y Jason T. Eberl señalan que hay una frase poco notoria que aparece en todas y cada una de las películas de Star Wars hasta la fecha: "Esto me da mala espina". Aparece por primera vez en la película original, Episodio IV: Una nueva esperanza, cuando Luke Skywalker ve la Estrella de la Muerte y Obi-Wan se da cuenta de que no es una luna, sino una gigantesca estación espacial del Imperio.

Los sentimientos desempeñan un papel tan importante en las películas que los "malos sentimientos" no sólo son mencionados por los Caballeros Jedi, sino también por

otros personajes (incluido el rudo y pragmático Han Solo). Esto se debe a que los sentimientos son la base de tu relación con el universo y con todo lo que hay en él. Tanto si te das cuenta como si no, los malos sentimientos que albergas en tu psique te están pasando una factura increíble en la vida y te están dificultando la manifestación de cosas buenas.

Es natural que los humanos tengamos una gran cantidad de carga negativa metida en la cabeza. Los instintos animales que llevamos dentro son nuestros miedos primitivos a ser devorados. Es un problema común a la mayoría de las criaturas de este planeta. Cada espacio oscuro podría albergar un depredador; cada roca, agujero o grieta podría esconder una trampa. Nuestro ADN ha sido esculpido por generaciones de antepasados que sobrevivieron porque eran muy conscientes de los peligros y, por tanto, capaces de sobrevivir lo suficiente para transmitir genes. Sin embargo, los humanos hemos alcanzado ahora una nueva fase, nunca antes alcanzada por la vida en la Tierra. Ahora entendemos lo suficiente sobre nuestro mundo como para controlar la mayoría de los elementos amenazadores que nos rodean. ¿Por qué, entonces, seguimos tendiendo a aferrarnos a lo negativo? Mucho tiene que ver con nuestra educación.

Cifras de los padres

Los padres y las figuras paternas se esfuerzan por causar una impresión tan poderosa en sus hijos que muchos adultos nunca son capaces de separarse de su progenie, incluso cuando es prudente hacerlo. Esta conexión es tan poderosa que Lucas la utiliza como tema central para empujar a Anakin

hacia el lado oscuro. Como joven aprendiz, Anakin ya es una figura un poco temeraria e impredecible, pero cuando su madre es secuestrada por los Asaltantes Tusken (también llamados Gente de Arena), y posteriormente muere, él finalmente enloquece. A pesar de saber que asesinar está mal, es incapaz de superar su rabia ciega y, presa de ella, asesina él solo a todo un pueblo de hombres, mujeres y niños.

Aunque el giro de Anakin hacia el lado oscuro surgió irónicamente del amor a su madre, las figuras paternas a menudo nos inculcan sin querer sus tensiones y neurosis junto con el amor. Al fin y al cabo, criar a un hijo hasta la edad adulta no es tarea fácil, y los padres suelen estar de un humor poco alegre. ¿De qué cosas se quejaban siempre tus padres?

- No tenemos suficiente dinero.
- No puedo salir de deudas.
- No tienes buen aspecto.
- No eres lo bastante listo.
- Todo el mundo es corrupto.
- La vida es dura.
- Nada es fácil.
- El país se va al infierno.
- El mundo es un lugar peligroso.

La lista de posibilidades es interminable.

Lo que está condicionado a esperar

Hace un tiempo, estaba en un restaurante y escuché a la camarera decirle a una clienta que toda su vida su madre la había llamado Murphy (una referencia a la Ley de Murphy: todo lo que puede

salir mal, saldrá mal), ya que la mala suerte parecía perseguirla. Aunque la intención de la madre podía ser un gesto juguetón, hizo que la joven esperara, y por tanto manifestara, circunstancias desagradables e inconvenientes durante toda su vida.

La acumulación de negatividad

Cada vez que una persona en posición de autoridad hacía un comentario negativo a tu alrededor, quedaba grabado permanentemente en algún lugar de tu mente. Después de tantos años, se ha formado una placa de negatividad. Como ocurre con todas las cosas malas de la vida, por muy duras que sean, una sola exposición probablemente no te hará mucho daño. Sin embargo, la exposición repetida crea estructuras de creencia.

Me recuerda al funcionamiento de una impresora 3D. Cada vez que el cartucho pasa por un punto, sólo entrega una fina capa de sustancia. Sin embargo, poco a poco, al pasar por ese mismo punto una y otra vez, acaba creciendo hasta convertirse en una forma. El tamaño de la forma sólo está limitado por el tamaño de la impresora que la crea.

Si combinas el miedo heredado biológicamente con el refuerzo negativo de tus padres, y lo aumentas con la información diaria de los medios de comunicación que te presentan un mundo lleno de problemas, tu subconsciente se llena de cosas que te hacen sentir mal. Como no tienes más remedio que proyectar lo que tienes dentro para crear tu realidad exterior, ¿adivina lo que estás creando? Sí, realmente es una profecía autocumplida.

He trabajado en los medios de comunicación durante

muchos años desempeñando diversas funciones. Uno de ellos era presentador a tiempo parcial de un programa de radio político. Después de años, me sorprendió lo estresante que resultaba escuchar a la gente pelearse, discutir e insultarse todos los días. Peor aún era estar al tanto de las noticias, pensando constantemente en cosas malas nada más levantarme cada día. Al fin y al cabo, la mayoría de las noticias se consideran noticias porque son malas. Por lo tanto, te dan una versión muy sesgada de lo que realmente ocurre en el mundo cada día.

Por fin dejé de presentar tertulias políticas y de prestar tanta atención a las noticias. Conseguí una residencia en Puerto Rico, justo en la playa. Durante semanas no veía las noticias ni hablaba de política. Fue muy esclarecedor. A veces, cuando apagas la tele y la radio y guardas el móvil y el ordenador, te das cuenta de que los pájaros pían alegremente fuera, la brisa sopla suavemente y el mundo real en el que estás es mucho, mucho más bonito que el mundo masculino que has invitado a tu mente. Quizá por eso Ben Kenobi se retiró finalmente como ermitaño en Tatoonie, para alejarse de todo. En mis viajes, he descubierto que la mayoría de la gente del mundo es amable y servicial. La mayoría de las calles del mundo son seguras. Cuanto más espero eso, más lo encuentro.

Esto nos lleva al punto número uno en el proceso de prepararte para usar la Fuerza.

Sentirse bien

Aléjate de las cosas que te hacen sentir mal, especialmente de las personas, incluso amigos o familiares, que siguen persiguiéndote con sus

pensamientos negativos, aunque te hagan sentir culpable por no seguir someténdote a su negatividad. Simplemente aléjate y no te comuniques con ellos, punto. Más adelante exploraremos formas de tratar con ellos si es absolutamente necesario.

En la filosofía hawaiana conocida como Huna, un principio muy citado es que la energía fluye hacia dónde va la atención. Piénsalo un momento. Es un concepto maravilloso. Significa que puedes controlar instantáneamente otras cosas en función del grado en que pienses en ellas. Otorgas cierto poder a cualquier cosa que entre en tu mente, y niegas ese poder a aquellas que ignoras.

Lo bueno de recordar que la energía fluye hacia dónde va la atención es que puedes usarlo como el viejo truco mental Jedi. Esta habilidad aparece por primera vez en el Episodio IV: Una nueva esperanza, cuando Obi-Wan la utiliza con un soldado de asalto que busca a C-3PO y R2-D2. "Estos no son los droides que buscas", le dice. El soldado de asalto repite como un loro la frase y les permite "seguir adelante". Obi-Wan le explica entonces a Luke: "La Fuerza puede influir mucho en los débiles mentales".

Del mismo modo, a menudo se puede influir en la dirección que tomará una conversación dirigiéndose selectivamente sólo a aquellas cosas que una persona dice o hace que se desea reforzar, e ignorando todo lo demás. Con esto no quiero decir que te muevas por la vida como un estúpido avestruz que esconde la cabeza en la arena. Pero deberías ser mucho más selectivo con quién vas a conversar. Una vez iniciada la conversación, concéntrate

en los puntos del diálogo que vas a permitir que avancen.

Aunque no estés interactuando con otra persona, el principio es válido. En este periodo crucial en el que estás despejando tu mente para empezar a usar la Fuerza, sólo debes prestar atención a las cosas que te fortalecen y evitar cualquier cosa que te haga sentir física o mentalmente más débil.

Afrontar lo negativo

Relajarse y cortar la entrada de información negativa es como ponerse un torniquete para ayudar a reducir la hemorragia. Sin embargo, el siguiente paso es ocuparse de todas las cosas oscuras que ya están dentro, sin hacer nada bueno por ti, ocupando un espacio que debería estar lleno de felicidad. Lo creas o no, deshacerse de las cosas malas que han anidado, o incluso supurado, durante años es mucho más fácil de lo que piensas. Existe una técnica sencilla para lograrlo.

No importa lo que una persona o cosa haya hecho para herirte, asustarte o enfadarte en el pasado, son tus recuerdos los que siguen haciéndote daño. En última instancia, la mente es incapaz de distinguir entre el mundo interior y el exterior. Por ejemplo, si de repente tienes delante a alguien que te cae mal, probablemente te sentirás igual que si el nombre de esa persona apareciera en tu presencia, aunque no la hayas visto en años. Esto se debe a que todo tu mundo existe en tu mente.

No importa si existe un planeta de algodón de azúcar en el que puedo montar en un unicornio. Si no lo conozco, no existe en mi mundo. Sin embargo, como tu mundo está en tu cabeza, eso te facilita cambiar mentalmente tu mundo

de un lugar lleno de obstáculos agresivos a una fantasía abierta de posibilidades rebosantes. Puesto que recibiremos lo que enviemos, es importante que sólo enviemos buenas vibraciones positivas al universo. Por lo tanto, debemos neutralizar lo negativo.

El poder del amor y del perdón

De todas las cosas que puedes hacer en el universo para neutralizar lo malo, la más poderosa es usar tres simples palabras: "Te quiero". Esas palabras, aunque al principio se pronuncien sin sinceridad, tienen tal peso psicológico que pueden aniquilar la energía oscura de cualquier cosa que atormente tu mente.

Para lidiar con los malos recuerdos, haz una lista, escribiendo cada cosa desagradable de tu pasado que puedas recordar. Luego, una por una, repasa esa lista y di "Te quiero y te perdono" a cada una de esas cosas. Puede que esta idea te eche para atrás, pero permíteme que te lo explique mejor.

Si se puede hacer justicia, y aún es necesario hacerla, con quienes te han hecho daño en el pasado, entonces puedes permitirlo. Pero decir "te quiero y te perdono" no tiene nada que ver con su destino. Se trata de ti *-de lo que hay dentro de tu cabeza-* y de permitirte seguir adelante para que, a partir de ahora, sólo envíes energía positiva para ti.

Siempre me ha parecido interesante el Proverbio 25:21-22 de la Biblia: "Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; y si tiene sed, dale de beber; porque ascuas amontonarás sobre su cabeza, Y el Señor te recompensará".

Cuando escribas una lista de todas las cosas que te han hecho sentir mal, puede que llores. No pasa nada. Sácalo. Pero una vez que mires a cada una y digas "Te amo y te perdono", podrás seguir adelante con tu vida. Has determinado que a partir de ese momento la energía negativa que esos recuerdos han tenido ya no tendrá poder sobre ti. Compadécete de aquellos que son tan estúpidos, ignorantes y malvados como para hacer daño a los demás. Este ejercicio te permitirá escapar de sus crudos y brutales tentáculos.

Al hacerlo, no olvides perdonarte también a ti mismo. Esto puede ser lo más difícil de hacer, pero no es diferente de perdonar a los demás. Todos somos humanos y todos nos equivocamos. Tu futuro empieza ahora. El pasado está fuera de tu control, pero el futuro depende de lo que hagas en este momento. Ama y perdona a todos y a todo, incluido a ti mismo, para que tu mente pueda seguir adelante con una pizarra limpia.

En el Episodio VI: El Retorno del Jedi, la lanzadera de Darth Vader aterriza en la Estrella de la Muerte y reprende a un oficial por su lentitud. "El Emperador no es tan indulgente como yo", dice. Irónicamente, al final de la película, es el propio Vader, derrotado, quien necesita perdón. Mientras agoniza, después de haber salvado a su hijo, le dice a Luke: "Tenías razón sobre mí. Dile a tu hermana... que tenías razón", y luego muere. A pesar de todas sus malas acciones, Luke ha perdonado a su padre y quema su cadáver con honor.

Como dice el viejo adagio, dos errores no hacen un acierto. Que te hayan hecho daño no significa que albergar sentimientos hirientes te vaya a hacer ningún bien. En el

universo se hará justicia, y los que han hecho mal las pagarán. Pero no permitas que tu mente se convierta en una incubadora de esas cosas malas que has experimentado.

Perdonar es algo poderoso que debes hacer por ti mismo. Entonces estarás listo para seguir adelante, proyectando sólo la energía positiva que quieres y necesitas que fluya de nuevo en tu vida.

Capítulo Tres

Gratitud



“¡Gracias al fabricante! Este
baño de aceite se va a sentir
tan bien.”

— C-3PO, Episodio IV: Una nueva esperanza

No es ningún secreto que Albert Einstein utilizó su imaginación para cambiar nuestro mundo de forma profunda. A los dieciséis años se imaginaba a sí mismo persiguiendo un rayo de luz. Este "experimento mental" le ayudó a comprender, en términos reales, la relación entre los seres humanos y la materia/energía en el universo. Cuando aún no había cumplido los veinte años, fue reconocido como uno de los científicos más destacados del mundo, y sus teorías de la relatividad inauguraron una nueva era de increíbles logros científicos.

A menudo se cita a Einstein diciendo: "Creo que la pregunta más importante a la que se enfrenta la humanidad es: '¿Es el universo un lugar amistoso? Esta es la primera y más básica pregunta que toda la gente debe responder por sí misma".

No importa cuál sea tu religión, filosofía o sistema de creencias: si quieres atraer cosas buenas hacia ti, debes empezar por creer que el universo es un lugar amistoso. Aunque ahora mismo no lo sientas así, debes convencerte gradualmente de que es verdad. Cuanto más creas que es verdad, más lo será para ti.

Como el fantasma de Obi-Wan le dice a Luke en el Episodio VI: El Retorno del Jedi: "Vas a descubrir que muchas de las verdades a las que nos aferramos dependen en gran medida de nuestro propio punto de vista".

Cada día, al despertar, debes recordarte a ti mismo esta frase: Vivo en un universo amistoso y solidario que me quiere y desea que sea feliz y tenga éxito.

Hay muchas formas de recordártelo. Puedes escribir esta frase en un trozo de papel y ponerla en un lugar en el que estés seguro de fijarte cada día a primera hora. O

puedes utilizar mi método favorito.

Recuerde el universo solidario

Si eres como yo, una de las primeras cosas que miras cuando te despiertas, y la última que ves antes de irte a dormir, es tu teléfono móvil. Como tu teléfono es un dispositivo interactivo, cuando piensas en él, tu mente entra en un estado abierto al aprendizaje. Al fin y al cabo, la materia cerebral siempre está dispuesta a ser remodelada por nuevos estímulos sensoriales. Puedes aprovecharte de ello.

Busca en Internet imágenes que representen un "universo amistoso" para ti. Estas imágenes pueden variar mucho de una persona a otra. Me gusta especialmente una que encontré del cosmos formando una sonrisa, como si el propio universo sonriera cálidamente. Puede que prefieras una imagen más realista, como dos cachorros jugando, o una puesta de sol en tu playa favorita, o incluso una foto de un ser querido feliz. Independientemente de lo que elijas, real o de fantasía, asegúrate de que sea una imagen que capte una gran parte de tu corazón. Esto pretende representar el universo entero, así que tiene que simbolizar la mayor visión de la vida que tengas. Después, guarda esta imagen como fondo de pantalla en tu móvil.

Una vez que hayas elegido una imagen que te recuerde instantáneamente este universo amistoso, cuanto más puedas esparcirla a lo largo de tu día, mejor. Guárdala como fondo de pantalla en tu ordenador. Imprímela y pégala en lugares que veas a lo largo del día. Si alguien te pregunta qué es, puedes explicarle su significado, pero mientras tú lo sepas y lo entiendas, eso es lo que más importa. Cada vez que lo veas, independientemente de lo

que estés haciendo, haz una pausa, respira hondo y repasa estas palabras en tu mente, o incluso en voz alta: Vivo en un universo amistoso y solidario que me quiere y desea que sea feliz y tenga éxito.

No pasa nada si no puedes recordar todo eso. Al menos recuerda: Vivo en un universo amistoso. Esto es algo que deberías hacer todos los días del resto de tu vida.

Sé agradecido

Afrontemos la realidad: Por muy optimista que intentes ser, cada día puede ser una lucha. No vives en una burbuja diminuta, y siempre pueden surgir retos y problemas. ¿Cómo puedes convencerte de que vives en un universo amable? Dedicando un momento a dar las gracias.

A menudo se dice que la Ley de la Atracción no es diferente de la Ley de la Gravedad. No importa si crees o no en la gravedad. Si te precipitas por un acantilado, no creer en la gravedad no evitará que caigas. En ese caso, la ley es mala. Sin embargo, también es la Ley de la Gravedad la que mantiene tus pies plantados en la tierra para que no salgas volando hacia el espacio. Ya que la Ley de Atracción está trabajando constantemente, te guste o no, continuará atrayendo cosas buenas hacia ti si te sientes agradecido por las cosas buenas que ya tienes.

En el Episodio III: La venganza de los Sith, Yoda aconseja a Anakin: "El miedo a la pérdida es un camino hacia el lado oscuro. . . Entrénate para desprenderte de todo lo que temes perder". En lugar de preocuparte por lo que no tienes, concéntrate intensamente en todas las cosas buenas que sí tienes. Después de reconocer el universo amistoso, tómate unos momentos para contar las

cosas por las que estás agradecido. Nada es demasiado pequeño. Siempre es bueno empezar por la salud, aunque tengas problemas de salud. Cuenta las cosas que no te sientan mal. Por ejemplo:

- Doy gracias por tener vista.
- Doy gracias por oír.
- Doy gracias por oler.
- Doy gracias por saborear.
- Doy gracias por sentir.
- Doy gracias por tener una mente racional.

A continuación, da las gracias por este libro, o por la electricidad de tu casa y de tu lugar de trabajo, o por la comida y el agua que tienes, o por el techo que te cubre, o por las personas que se preocupan por ti. Da las gracias por tantas cosas como puedas en tu vida *-por pequeñas que sean-* y recuerda, cada vez que expreses tu gratitud, que hay muchas personas que no las tienen.

Puedes hacer tu lista de agradecimientos en silencio, mentalmente, o en voz alta. Tanto si hay alguien cerca como si no, siempre parece mejor hablar en voz alta si puedes, ya que la expresión verbal añade aún más poder y distinción a tu intención. Cuando expresas gratitud, estás atrayendo más cosas por las que estarás agradecido en el futuro. Esta es la Fuerza operando en su nivel más puro y poderoso.

Cada vez que expresas sentimientos positivos hacia otra persona, no sólo estás proyectando algo real hacia ella, sino también estableciendo la frecuencia correspondiente para que vuelva a ti. A lo largo de Star Wars, cada vez que un personaje dice "Que la Fuerza te acompañe", está

ofreciendo oficialmente una bendición, no diferente de una oración, exteriorizada desde la mente.

Sé feliz ahora

Nací en Asheville, Carolina del Norte, el corazón de los montes más antiguos de Norteamérica y considerado por muchos un importante centro de investigación de la Ilustración. Allí había un club llamado Be Here Now. Se llamaba así por el bestseller sobre espiritualidad, yoga y meditación Be Here Now, publicado por Ram Dass en 1971. A medida que han pasado los años y he aprendido más sobre las fuerzas que atraen lo que quieres, me he sentido inspirado para reformularlo como Sé feliz ahora.

Puesto que lo que sientes en este preciso momento determina las "ondas" que envías al universo para que te las devuelva, lo mejor que puedes hacer es ser feliz ahora sin violentar a nadie ni a nada, ni siquiera a ti mismo. El Dalai Lama dice: "Si un problema es solucionable... entonces no hay necesidad de preocuparse. Si no tiene solución, no sirve de nada preocuparse. No hay beneficio alguno en preocuparse".

Preocuparse es a menudo la principal distracción de la gratitud. Pero, como puedes ver, no hay ninguna necesidad lógica de preocuparse. La preocupación sólo crea más preocupación. La gratitud es lo que trae respuestas y paz fluyendo en tu dirección.

Centrarse en la gratitud es un reto mucho mayor de lo que la mayoría imagina. Requiere que dejes de hacerle el juego a esos publicistas, amigos y familiares que siempre intentan influirte con amenazas de hipotéticas

consecuencias futuras. Disfrutar de todo lo bueno que te rodea, en el momento, solidifica tu conexión con la realidad, enviando esas ondas que disuadirán tu futuro.

La capacidad de centrarse en el presente y sus verdaderas ramificaciones es destacada en la saga de Star Wars por Yoda en el Episodio V: El Imperio Contraataca. Durante el entrenamiento de Luke, Yoda le regaña diciendo que ha observado a Luke durante mucho tiempo y, sin embargo, "Toda su vida ha mirado hacia otro lado... hacia el futuro, hacia el horizonte. Nunca su mente en dónde estaba [o] qué estaba haciendo".

Esto resume uno de los aspectos más significativos de todo entrenamiento de la Fuerza. Debes ser capaz de aquietar tus pensamientos y utilizar el poder del presente. Lo que hay dentro de tu mente en este preciso momento es la herramienta más poderosa que tienes para crear el siguiente momento inmediato. De hecho, si tienes alguna duda de que las lecciones de este libro pueden producir rápidamente cambios positivos en tu vida, deberías prestar más atención a este aspecto de la Fuerza que a cualquier otro.

Deja de leer por un momento y reflexiona sobre todas las cosas maravillosas de tu vida por las que deberías estar agradecido. Al hacerlo, en el presente iniciarás cambios que atraerán cosas buenas. Verás resultados en tu vida en sólo veinticuatro horas, si no antes.

Una Vida Liminal

Al estudiar los misterios del universo, me he topado inevitablemente con los enigmas del viaje en el tiempo. He aquí el enigma básico: el pasado sólo puede dividirse del futuro por esta cosa llamada presente. Pero, ¿qué es el presente? ¿Cuánto dura? ¿Un segundo? No puede ser un segundo porque incluso un segundo tiene un principio y un final, lo que significa que habría un pasado y un futuro dentro de nuestro pasado y nuestro futuro, y esto no tiene sentido. ¿Entonces medio segundo? El hecho es que no hay lapso de tiempo que podamos definir que no incluya un principio y un final. Por lo tanto, el presente es una ilusión. Es una declaración de dónde está tu mente, en cualquier etapa particular, a medida que fluye a lo largo de tu línea de tiempo universal. Tu mente está formando constantemente el instante siguiente, que obliga al instante siguiente, y así sucesivamente. El momento exacto de aquí y ahora es lo que los antropólogos llaman a veces un momento liminal.

"Liminal" viene de la palabra latina limen, que significa "trillo". Esta palabra la utilizan a veces los estudiosos para describir momentos en torno a Halloween (también conocido como Samhain) en los que se produce una gran transición de un mundo a otro y los dos reinos se solapan, un periodo gris en el que pueden interactuar temporalmente entre sí. El término se utiliza más a menudo para explicar el progreso de los rituales, ya sean antiguos o modernos. Cuando entras en un ritual, pasas de una mentalidad antigua a otra nueva. Todo el proceso es fascinante porque encarna el momento o momentos de cambio que se están produciendo. Esas fases de transición

son especialmente poderosas, ya que los acontecimientos son moldeables y pueden personalizarse para el individuo que participa en el ritual.

Luke abandona repentinamente a Yoda en Dagobah para luchar contra Vader en el periodo liminal de su entrenamiento Jedi. Esto culmina en el dramático enfrentamiento de El Imperio Contraataca, cuando Vader le dice a Luke: "La Fuerza está contigo, joven Skywalker. Pero aún no eres un Jedi". Vader corta la mano de Luke antes de revelar que en realidad es su padre. Luke adquiere este importante conocimiento al dejar de centrarse en el periodo liminal y viajar a la Ciudad de las Nubes; la revelación tiene un precio muy alto.

En tu entrenamiento Jedi, es crucial que no olvides el poder extremo de tu vida liminal. Debes mantener el control en todo momento, siendo plenamente consciente de que tu mentalidad actual es el componente singular que guía tu vida hacia el siguiente escenario.

Independientemente de lo que esperes manifestar, ya sea un premio gordo en la lotería, la atención de una persona al otro lado de la habitación o una vida completamente nueva para ti, sólo podrás hacerlo si te apoderas del momento concreto que tienes ante ti. Siempre, siempre, siempre, concéntrate en la gratitud por lo que tienes. Tanto si te lo susurras a ti mismo como si lo piensas una y otra vez, cada vez que lo hagas, enviarás ondas gratificantes a través del cosmos.

Siempre que pienses en relatar tu gratitud deberías hacerlo, pero es especialmente importante que lo hagas al principio y al final del día. Justo después de recordarte a ti mismo que vives en un universo amable, agradece a ese

mismo universo todo lo que tienes. Por la noche, cuando tu cabeza toque la almohada, haz lo mismo mientras te duermes. Estas cosas forman el marco de tu nueva vida Jedi. Sentirás que te quitas un gran peso de encima y una sensación nueva y brillante a tu alrededor. Los demás también lo notarán. Esta es la pizarra en blanco, lista para que escribas lo que realmente quieres que ocurra. Esta es la parcela fértil en la que ahora empezarás a manifestar con éxito los detalles de tu nueva vida. La diversión no ha hecho más que empezar...

Capítulo Cuarto

Visualizar



“Tus ojos pueden engañarte. No te fíes de ellos. Déjate llevar solo por tu instinto.”

– Obi-Wan a Luke, Episodio IV: Una nueva esperanza

Hay un experimento muy sencillo que puedes hacer y que demuestra hasta qué punto la visualización afecta a la relación mente-cuerpo. Necesitarás algún tipo de péndulo: una cuerda o cadena con un pequeño peso en el extremo. Si sólo tienes un collar, probablemente puedas hacerlo funcionar si el collar incluye un colgante.

Siéntate y apoya el codo en una mesa, sujetando un extremo del péndulo entre el pulgar y el índice. Deja que el extremo lastrado cuelgue unos centímetros por encima de la superficie de la mesa. Manténgalo lo más quieto posible. A continuación, imagine que el extremo lastrado oscila hacia delante y hacia atrás, acercándose y alejándose de usted. Lentamente, empezará a balancearse, tal como lo ha visualizado. Luego cambie de dirección, imaginando que oscila de izquierda a derecha. De nuevo, el péndulo obedecerá. También puede pensar que oscila en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Para algunos, se trata de una demostración maravillosa, casi sobrenatural. Los científicos lo llaman automatismo.

El automatismo funciona gracias a movimientos sutiles, casi microscópicos, de los músculos que se flexionan sin intención consciente. Cada vez que piensas en algo, pero sobre todo si lo visualizas, los músculos responden al instante. Esto significa que el cuerpo reacciona constantemente a la mente. La mente y el cuerpo están tan sincronizados que ni siquiera es necesaria una intención específica para realizar un movimiento concreto. De hecho, el cuerpo está programado para transmitir las órdenes de la mente casi sin esfuerzo.

Mente y mundo

El efecto de la mente sobre el cuerpo es bastante claro y evidente. Pero, debemos preguntarnos, ¿hasta dónde se extiende este efecto en el mundo? La respuesta a esta pregunta sigue siendo un misterio. Sin embargo, no hay duda de que se extiende mucho más allá de lo que la mayoría piensa.

En mis años como investigador paranormal, a menudo he dado conferencias sobre el campo bioenergético humano. A menudo, muestro hasta dónde puede llegar el campo instalando un dispositivo sensible a la energía eléctrica que rodea a un ser humano. A continuación, hago que un espectador pase por delante del aparato. El campo electrostático por sí solo suele extenderse de metro y medio a metro y medio alrededor de una persona de tamaño medio. Está claro que su presencia va más allá del límite visible del cuerpo físico. Sin embargo, aunque esa presencia sólo recorra una distancia muy corta, sigue iniciando una reacción en cadena de partículas que se mueven y se desplazan. Todo este proceso comienza con las señales que provienen de tu mente.

El poder de la mente sobre el mundo físico ha sido un misterio desde los albores del pensamiento. Si deseo que mi brazo se mueva, se mueve. Los filósofos se han esforzado durante mucho tiempo por entender cómo esta cosa aparentemente intangible -*la mente*- se conecta con el cuerpo físico. Los científicos saben que el cerebro envía señales eléctricas al cuerpo, pero no pueden explicar cómo el deseo consciente inicia este proceso físico. Sin embargo, esto demuestra que las cosas en las que piensas

tienen poder físico. Por tanto, las imágenes de tu mente pueden tener, y de hecho tienen, un impacto dramático en cómo se comporta el mundo que te rodea. Lo más asombroso es que, si visualizas repetidamente lo que quieres en la vida, casi cualquier cosa puede manifestarse por ti.

- ¿Quieres un millón de dólares?
- ¿Quieres una bonita casa en la playa?
- ¿Quieres dar la vuelta al mundo?
- ¿Quieres mejorar tu salud y tus relaciones?

Todas estas cosas *-cualquier cosa que sea posible dentro de las leyes naturales que gobiernan el mundo-* pueden ser materializadas por ti. Mucha gente que lee sobre la Ley de la Atracción llega hasta aquí, intenta visualizar algo y no consigue que ocurra. En ese momento pierden la esperanza y gruñen que esto es un montón de bazofia. Lo que no se dan cuenta es que hay algunas reglas simples que debes seguir para manifestar correctamente a través de la visualización. Esas reglas son extremadamente importantes.

Manifestación a través de la visualización

Es fácil mirar a las personas de éxito y llamarlas "afortunadas". Cuando Luke está entrenando con un sable láser en el Halcón Milenario, desvía con éxito algunos disparos de un pequeño dron flotante de prácticas (un "mandoble"), a pesar de tener los ojos protegidos. Cuando

el cascarrabias Han Solo lo tacha de suerte, Obi-Wan responde rápidamente: "En mi experiencia, la suerte no existe". Las personas que han logrado grandes éxitos a menudo lo han hecho comprendiendo conscientemente las sencillas reglas de la manifestación. Por supuesto, algunos están más predispuestos que otros.

Elementos de la técnica básica

Repasemos los puntos principales de cómo manifestar algo. Es posible que desee leer esta sección varias veces antes de intentar los pasos.

Toma cinco

Esto significa que debes dedicar al menos cinco minutos al día a imaginar exactamente lo que quieres que ocurra. En la película *El Secreto*, el Dr. Joe Vitale dice: "¡Esto es muy divertido! Es como tener el universo como tu catálogo, y tú lo hojeas y dices: 'Bueno, me gustaría tener esta experiencia, y me gustaría tener ese producto, y una persona como esa' -es como si tú hicieras un pedido al universo. Es así de fácil".

Deberías hacer esto al menos una vez al día. A mí me resulta más eficaz cuando lo hago justo antes de irme a dormir por la noche. Sin embargo, cuanto más a menudo lo hagas, mejor. También ayuda escribir por adelantado lo que quieres, en frases cortas y descriptivas. También ayuda redactarlas como si tu deseo ya se hubiera cumplido.

Por ejemplo, puedes escribir sobre cosas que aún no tienes:

- Estoy agradecido por mi nuevo trabajo en un bufete de abogados.
- Estoy entusiasmado con mi nueva casa en la pintoresca campiña suiza.
- Me encanta pasar tiempo con mi preciosa novia.
- Tengo la suerte de que mi cuerpo se cura cada día más.

Utilizando esas frases como guía, imagina lo que quieres con el mayor detalle posible. Si quieres un chalet suizo, imagínate llegando a la entrada, saliendo del coche, abriendo la puerta, dejando las llaves en la encimera, descorriendo la cortina para disfrutar de las vistas e imaginando cómo se siente el suelo bajo tus pies cuando entras en la cocina y te sirves una bebida.

En esta época de prisas y distracciones con los móviles y las redes sociales, tomarse cinco minutos para uno mismo puede parecer mucho tiempo, pero merece la pena. Es maravilloso vivir tus fantasías en tu mente. De hecho, probablemente acabes dedicándote más de cinco minutos cada día, ya que imaginar tu deseo y creer que realmente lo tendrás te hace sentir bien.

Visualización emocional

Para que tus manifestaciones funcionen correctamente, debes conectar con ellas sintiéndolas. Para sacar el máximo partido de tus visualizaciones, debes sumergirte en ellas, como un joven Jim Carrey en paro que mira a Hollywood y siente las sensaciones de ser una gran estrella de cine. Cuanto mejor te sientas al hacerlo, más rápidamente tomarán forma las cosas. Aquí no trabaja la

parte intelectual del cerebro. Esa parte es la temerosa, dudosa y crítica. En lugar de eso, deberías aprovechar lo que te hace único como ser humano: tu capacidad para imaginar escenarios detallados de tu vida. En lugar de pensar en ellas como algo que ocurrirá en el futuro, siente que te ocurren ahora mismo. Intenta pensar que son cosas que ya te han sucedido y que las estás recordando. Así de claro debes conectarte con estas cosas.

Construir sobre la alegría

Un truco que he aprendido es a visualizar lo que quiero manifestar cuando estoy haciendo algo que me gusta. Me gusta bucear en aguas tropicales (una de las principales razones por las que manifesté una residencia en la playa). Por eso ahora, cuando estoy buceando, sintiéndome excitado mientras floto en el agua caliente, uso ese tiempo para visualizar lo que quiero manifestar a continuación. Puedes hacer esto durante cualquier cosa que te haga feliz. Si te gusta comer helado, visualízalo mientras saboreas un bol. Si te gusta una pieza musical en particular, visualízala mientras la escuchas. Si te gusta darte baños de burbujas, aprovecha ese momento. El objetivo es asociar tus visiones con sentimientos positivos que impulsen tus deseos hacia el universo.

Los pensamientos negativos nos debilitan físicamente. Los pensamientos positivos nos fortalecen. Por lo tanto, un pensamiento negativo es mucho más débil que uno positivo. Esto es bueno, ya que no podemos evitar que los malos pensamientos revoloteen por nuestra cabeza de vez en cuando. Afortunadamente, mientras te mantengas centrado en las cosas buenas, los malos pensamientos palidecerán en comparación con las cosas maravillosas que has puesto en marcha mentalmente. Con el tiempo, esos impulsos negativos se desvanecerán.

Debido a que la emoción es tan importante aquí, usted tendrá mucho más éxito si se centra en el resultado del mundo real de su manifestación, a diferencia de las etapas intermedias innecesarias. Por ejemplo, tal vez quieras un millón de dólares para comprar una bonita casa. Puedes trabajar en materializar el dinero, pero ¿para qué molestarse? Salta directamente a tener la casa. El dinero, en sí mismo, no es más que un medio para alcanzar tu objetivo y, de hecho, es difícil que tu cerebro asocie sentimientos fuertes a una cantidad de dinero a menos que sepas claramente qué vas a hacer con ella. Lo que al final vas a perseguir con el dinero es lo que va a estimular las emociones para que tu manifestación funcione.

Pasitos de bebé

Todo este proceso se basa en el poder de tu mente, y es particular tuyo. Para algunas personas es más fácil creer que van a poseer un chalet suizo multimillonario que para otras. Si cada vez que piensas en tener lo que deseas, una vocecita te dice: "¡Vamos, de verdad! Esto es una broma. Esto nunca te puede pasar a ti", entonces deberías

reevaluar los pasos graduales que estás dando para alcanzar tu objetivo.

¿Recuerdas que 100 dólares te parecían una cantidad casi inalcanzable cuando eras niño? Cuando por fin conseguiste un trabajo y ganaste 100 dólares, te resultó mucho más fácil volver a ganarlos. De hecho, al poco tiempo, 100 dólares te parecían muy poco y te propusiste ganar 1.000 dólares. Una vez ganados, los 1.000 dólares también parecían escapársele de las manos. Eso es porque cada vez que nos damos cuenta de que podemos conseguir algo, nos resulta más fácil alcanzar el siguiente nivel. Lo mismo ocurre con las citas. ¿Recuerdas lo imposible que parecía antes atraer a una pareja favorable? Pero una vez que tenías una, ¿el proceso de conseguir la siguiente se volvía más fácil? De hecho, esta regla puede aplicarse a todos los aspectos de la vida. Los coleccionistas hablan a menudo de cómo su colección empezó con un objeto, pero había una pieza del "Santo Grial" en algún lugar que parecía imposible de conseguir. Al final, los que son serios y persistentes acaban consiguiendo lo que quieren. Esto nos muestra que a medida que comienzas a manifestar, tendrás más éxito si trabajas tu camino hacia tu manifestación final. Si estás acostumbrado a ganar 20.000 dólares, puede parecerle poco realista pensar que puedes saltar a un millón de dólares. Por lo tanto, en su lugar, trate de duplicar sus ingresos a \$ 40.000, luego de allí a \$ 80.000, etc. La mayoría de la gente necesita aplicar esta escala gradual a todo lo que manifiesta. Si no tienes coche y necesitas uno, intenta producir un coche usado fiable antes de saltar directamente a un Rolls-Royce nuevo. Cuanto más se acerque su estado actual a lo que desea,

más rápida y fiablemente podrá atraerlo hacia usted.

Es habitual que las personas que están aprendiendo el arte de la manifestación empiecen intentando hacer cosas muy sencillas, como abrir una plaza de aparcamiento en una calle abarrotada en pocos minutos. O si estás en una larga cola y quieres pasar más rápido de alguna manera, imagínatelo. Estás aprendiendo a hablar el lenguaje sincrónico del universo, y éste empezará a trabajar contigo, abriendo oportunidades. Todos los Jedi, por muy poderosos que fueran, tuvieron que aprender y practicar, pasando poco a poco de alterar la realidad a pequeña escala a dominar la Fuerza. Incluso un gran maestro como Yoda tenía que concentrarse para mover objetos grandes. Siempre habrá algunos límites para la mente, pero actualmente no sabemos cuáles son realmente.

Específicos, pero no demasiado

He insistido en la importancia de concretar los deseos. Sin embargo, en algunos casos puedes ser tan específico que tu deseo no se haga realidad, sobre todo cuando están implicados otros seres vivos, especialmente personas. La energía humana es extremadamente compleja, e interferir en la trayectoria vital de otra persona puede tener consecuencias imprevistas. Por lo tanto, evite intentar atraer a una persona en particular. Por ejemplo, si desea una pareja ideal, pida su pareja ideal. Sin embargo, no desee a una persona determinada. Puedes pensar que alguien es perfecto para ti, pero no eres omnisciente. El universo siempre juzga mejor lo que le conviene y lo que satisfará sus necesidades. Es útil pensar en los

enamoramientos de la infancia. Puede que, a cierta edad, sintieras que alguien sería la pareja de tus sueños. Diez años más tarde, miró hacia atrás con ojo experimentado para ver que esa persona no era en absoluto adecuada para usted.

O digamos que pienso que el multimillonario Mark Cuban sería el socio perfecto para mí en un negocio. No sería inteligente centrarme en Cuban. En lugar de eso, simplemente debería intentar manifestar la parte perfecta y permitir que el flujo natural de la Fuerza resuelva los detalles por mí. Esta es una de las maravillas del proceso. No hay que preocuparse por los pequeños detalles; basta con poner las cosas en marcha y confiar en que saldrán bien.

Ser demasiado específico también se aplica a algunos objetos inanimados. Si quiero un coche Aston Martin, debería poder manifestarlo. Si quiero un Aston Martin DB5, puede ser un poco más difícil. Pero si quiero el Aston Martin DB5 que Sean Connery condujo en la película Goldfinger, puede que sea un objetivo tan imposible que no merezca la pena dedicarle tiempo. Piensa siempre en sacar el máximo partido a tu dinero, por así decirlo.

Retraso

En el momento en que proyectes tus sentimientos en el universo, la Fuerza empezará instantáneamente a reorganizarse para ajustarse finalmente a tus deseos con la alimentación adecuada. Sin embargo, el universo es un lugar inmenso, lleno de un cuerpo inimaginable de materia y energía. Puede parecer decepcionante aceptar que no

siempre puedes chasquear los dedos y materializar al instante lo que quieras, ¡pero en realidad esto es algo muy, muy bueno!

Gran parte de la magia teatral de Star Wars surge de los Jedi, que a veces hacen que el mundo obedezca sus órdenes en una fracción de segundo. Tanto si vemos a Obi-Wan o Luke encajar un sable láser en sus manos desde el otro lado de la habitación, como si vemos a alguien saltar por los aires como los luchadores Yoda y el Conde Dooku, la telequinesis nos maravilla en una escena de acción. Pero piensa en lo volátil y peligrosa que sería en el mundo real. ¿Qué pasaría si, en un momento de ira o pasión, asfixiaras a alguien hasta la muerte a distancia, como casi hace Vader en el Episodio IV: Una nueva esperanza, o si, con un gesto de la mano, ¿mandaras a alguien volando por un precipicio o lo estampases violentamente contra una pared? La mayoría de los seres humanos no tienen el autocontrol y la responsabilidad suficientes para ejercer semejante poder. Moldear la realidad de una manera inmensa para que se ajuste a nuestros deseos requiere un trabajo repetido, a lo largo del tiempo, reforzando tus deseos. Esto no garantiza, ni mucho menos, que la manifestación no se utilice con fines dañinos, pero al menos elimina una gran parte de la destrucción impulsiva y precipitada.

Aunque la telepatía desempeña un papel pequeño, aunque crucial, en Star Wars, incluso está regulada en las películas por la misma razón. Por ejemplo, ni siquiera el Consejo Jedi puede limitarse a mirar en la mente del joven Anakin para evaluar su aptitud mental. Deben interrogarle sobre sus pensamientos y sentimientos. A

menudo he pensado que, si los humanos hubieran desarrollado la capacidad de leer la mente de los demás, ¡nuestra raza se habría autodestruido hace mucho tiempo! Nuestra civilización se mantiene unida gracias a nuestra capacidad para reservar juicios, disfrutar de pensamientos privados y pensar a largo plazo antes de tomar medidas sobre grandes decisiones.

En conjunto, la esencia de la visualización efectiva es pasar tiempo fingiendo una y otra vez en tu mente que tienes lo que quieres, y que simplemente estás esperando pacientemente su llegada. Al hacer esto, la mente cambiará lentamente de pretender a creer, y esta creencia enviará las señales más fuertes al universo, activando una señal correspondiente en la Fuerza, transmitiendo de vuelta las cosas que deseas. Estás dando forma al molde inmaterial dentro del cual se formará lo material.

¿Alguna vez te has parado a pensar que cada objeto hecho por el hombre que te rodea fue primero simplemente un pensamiento en la cabeza de alguien? Como dijo James Allen en su libro de 1902, Como un hombre piensa: "Así como el mundo visible se sustenta en lo invisible, los hombres, a través de todos sus trials y pecados y sórdidas vocaciones, se nutren de las hermosas visiones de sus soñadores solitarios".

La visualización eficaz es la clave para utilizar la Fuerza. A lo largo del resto de este libro, aclararé los detalles de esta poderosa habilidad. Como pronto te darás cuenta, existe un arte no sólo para proyectar tus deseos, sino también para recibirlos con éxito.

Capítulo Cinco

Recibir



“Si lo único que te gusta es
el dinero, ¡eso es lo que
recibirás!”

– Princesa Leia a Han Solo, Episodio IV: Una nueva esperanza

Quizás el aspecto más subestimado de la Ley de Atracción es la simple capacidad de recibir las cosas que se manifiestan. Esto parece extraño y contrario a la intuición. Después de todo, ¿qué hay de difícil en sentarse y cosechar los beneficios de su poder mental? El problema es que recibir no es simplemente un proceso pasivo. También requiere cierto esfuerzo y una gran conciencia por tu parte.

Las cosas que manifiestas sólo pueden aparecer a través de las leyes naturales del mundo real. Es decir, si deseas una olla de oro, no se materializará mágicamente de la nada y caerá a tus pies. Ojalá los duendes fueran reales. No puedes quedarte perezosamente sentado, confiando únicamente en tu gravedad personal para atraer las grandes cosas que deseas. Por el contrario, debes participar activamente en el mundo, esperando ver cómo las cosas positivas empiezan a aparecer libremente en tu vida. Se dice que Thomas Jefferson declaró: "Soy un gran creyente en la suerte, y encuentro que cuanto más trabajo, más tengo de ella". Y como suele decir el exitoso Jack Canfield, creador de Sopa de pollo para el alma, la última palabra en "atracción" es "acción". Por lo general, cuando quieres materializar algo significativo y desarrollas la actitud adecuada, verás rápidamente señales de que tu mentalidad está dando sus frutos. Cada día aparecerán pequeñas cosas. Puede que el artículo que quieres comprar en el supermercado esté de oferta ese día. O puede que alguien te invite a adelantarte en la cola. Puede que un desconocido te haga un cumplido o que consigas entrar en casa justo antes de que empiece a

llover. Si estás deseando oportunidades financieras, puede que literalmente empieces a ver dinero y otros objetos de valor tirados por ahí. Siempre que veas estas cosas, cógelas y tómalas; acepta lo que te están dando, y siéntete agradecido por estos gestos de generosidad hechos por el universo.

Recuerda el refrán: "Encuentra un centavo, recógelo y todo el día tendrás buena suerte".

Siga la corriente

Es importante que empieces a sentir el ritmo de las cosas buenas que se mueven en tu camino. Siéntete afortunado. Como Obi-Wan aconseja memorablemente a Luke: "Un Jedi puede sentir la Fuerza fluyendo a través de él". Un Luke ligeramente confuso le pregunta si controla sus acciones. Obi-Wan responde: "Parcialmente, pero también obedece tus órdenes". El punto aquí es que no puedes recibir siendo pasivo. Debes adentrarte en el mundo y seguir su corriente. Las cosas positivas que deseas surgirán a través de sincronicidades, momentos en los que los diversos elementos de la vida parecen cruzarse a tu favor, guiándote en una dirección concreta. Cada vez que esto sucede, es un pequeño milagro, y si sigues esos milagros, el rastro te llevará finalmente exactamente a lo que esperabas manifestar en última instancia. Te sorprenderá ver lo rápido que tu vida empieza a mejorar. Esta tendencia a que las cosas se pongan de tu lado es perfectamente comprensible. Al fin y al cabo, la Fuerza no tiene más remedio que devolverte lo que proyectas. Tu mente optimista significa que las cosas buenas deben fluir hacia ti. La Tercera Ley del Movimiento de Isaac Newton

es firme: Para cada acción, hay una reacción igual y opuesta.

No hay necesidad de que te estreses sobre cómo se materializarán tus deseos o adivines los medios exactos. No tiene forma de saber con precisión qué piezas encajarán, cómo lo harán y en qué momento. Esta es una buena noticia para usted, ya que significa que debe relajarse y limitarse a estar atento a lo largo de cada día. Después de todo, según los estándares cósmicos, es tan fácil para el universo manifestar un céntimo como un millón de dólares. Cuando el caza estelar X-wing de Luke se hunde en el pantanoso lodo de Dagobah, Yoda se desanima al ver lo rápido que Luke se exaspera. "Maestro, mover piedras es una cosa. Esto es totalmente diferente", exclama Luke.

"¡No!" Yoda le corrige. "No es diferente. Sólo diferente en tu mente". Con eso, Yoda prueba su punto usando la Fuerza para levantar telecinéticamente la pesada nave del lodo.

"No me lo creo", dice Luke asombrado.

"Eso", responde Yoda, "es por lo que fallas."

Siéntase abundante

Para que las cosas buenas lleguen a tu vida, debes abrazar una creencia muy poderosa: Estoy rodeado de abundancia. Del mismo modo que sentir que vives en un universo amistoso prepara el terreno para tu relación con la Fuerza, sentir que estás rodeado de abundancia prepara el terreno para la cantidad de cosas buenas que la Fuerza

te traerá cada día. Esto es muy difícil para la mayoría de la gente, ya que estamos constantemente bombardeados por la idea de escasez.

Mis abuelos vivieron la Gran Depresión. Todo el colapso económico de aquella época fue causado por la imprudencia mental, especialmente entre los accionistas ricos. Todas las economías se basan en las mentes de las personas a cargo de la moneda. Después de todo, el dinero, tal y como lo conocemos, no es una fuerza de la naturaleza que exista aparte de los humanos. Nosotros lo creamos y también lo controlamos. Por lo tanto, con demasiada frecuencia no es más que un reflejo de la paranoia humana. Mucha gente asocia constantemente el miedo con el dinero. En el documental de Tom Shadyac, Yo soy, el científico David Suzuki dice: "Hace doscientos años, la gente creía en dragones y monstruos. Pero ahora tenemos otro monstruo que se llama economía. Y si lees el Wall Street Journal, ¡tratan el mercado y la economía como si fueran una cosa!"

Como mis abuelos eran responsables de familias numerosas, la escasez que experimentaron envenenó su visión de la vida, y siguieron temiendo el resto de sus vidas que nunca habría suficiente, incluso cuando lo había. Sin darse cuenta, transmitieron esa creencia a sus hijos, que a su vez la transmitieron a la siguiente generación. Pero lo cierto es que el mundo tiene más que suficiente para todos. Sobre todo porque todos queremos cosas distintas. Puede que tú no quieras mi casa en la playa, y puede que yo no quiera tu mansión en las Montañas Rocosas nevadas. Pero independientemente de si hablamos de dinero,

posesiones, salud u otras relaciones, en realidad sólo estamos hablando del flujo de energía. De hecho, el dinero es una de las cosas más fáciles de conseguir, mucho menos compleja que las relaciones y la salud. Con dólares y céntimos, es muy sencillo. El dinero viene de un sitio: de otras personas. Cuando haces cosas buenas que los demás aprecian, serás recompensado por el universo. El dinero es igual a energía. Cuando te sientes abundante y envías señales de abundancia, el universo te la devuelve. Lo que nos lleva a otro punto destacado: debes dar para recibir. Esto es tan importante que vale la pena repetirlo: Debes dar para recibir.

Dar

¿Te has fijado alguna vez en cuántas personas ricas y con éxito hablan siempre de caridad? Incluso el Presidente Bill Clinton escribió un libro titulado "Dar". Algunas de las personas más ricas del mundo, como Bill Gates y Warren Buffett, inspiran a otras personas ricas para que regalen su dinero. ¿Por qué? ¿Y cómo es posible que esas personas regalen tanto y sigan enriqueciéndose?

Podríamos pensar que, por supuesto, regalan dinero porque son lo bastante ricos como para permitírselo. Sin embargo, esa no es siempre la respuesta. Muchos de los súper ricos siempre han creído en la caridad, incluso mucho antes de ser ricos. A menudo, el dinero y los recursos se donan de forma anónima o a través de organizaciones muy personales; por ejemplo, el diezmo a las iglesias. La mayoría de los superricos y exitosos del mundo entienden que cuanto más das, más recibes. Lo comprendieron muy pronto, y eso se convirtió en el motor que los llevó al éxito. Desde esta

perspectiva, dar a los demás es un acto egoísta. De acuerdo. Todo el mundo gana.

El apego excesivo al dinero y a otros recursos superficiales es un ancla que te arrastrará hacia abajo, restringirá tu capacidad de disfrutar de todas las maravillas de la vida y ahogará tu libertad. En el Episodio I: La Amenaza Fantasma, Qui-Gon Jinn y su tripulación se encuentran varados en Tatooine sin dinero para reparar su nave. Mientras discuten una forma de conseguir ayuda de los poco comprensivos lugareños, Padmé dice: "Deben tener algún tipo de debilidad".

Tras enterarse de que el juego es popular en la zona, Qui-Gon dice: "La codicia puede ser un poderoso aliado". Lo que quiere decir es que la avaricia de los lugareños los hace fáciles de manipular. Una persona codiciosa puede ser llevada de las narices si sigue malsanamente la perspectiva de más dinero.

Han disparó primero

En una notable escena del Episodio IV: Una nueva esperanza, Han Solo se enfrenta a Greedo (¡fíjate en el nombre!), el secuaz de Jabba el Hutt, en la cantina de Mos Eisley. Greedo ha venido a cobrar una deuda contraída con Jabba, y en su apresuramiento no se da cuenta de que el blaster de éste le apunta directamente a la cintura. En la versión original de 1977, Greedo le dice a Han que lleva mucho tiempo esperando este momento. "Apuesto a que sí", responde Han, y dispara su blaster.

Ante los aullidos de ira de los fans, Lucas cambió el intercambio en la edición especial de 1997 de la película, dejando claro que Greedo disparó primero a Han y que Han

mató a Greedo en respuesta. Los fans más acérrimos de Star Wars empezaron a llevar camisetas con el lema "Han disparó primero". En cualquier caso, el mensaje es claro: la codicia no paga.

Muchos ricos regalan su dinero porque siempre han sido generosos y no necesitan todo lo que tienen. Entiendo que es fácil infravalorar a los ricos, sobre todo cuando se habla tanto del 1% de la población que posee la mayor parte de la riqueza. Pero hay una gran diferencia entre las personas ricas y honradas y las que saquean el sistema en cuanto tienen ocasión.

Si quieres recibir más dinero, aquí tienes un truco sencillo. Tome la decisión de dar dinero que normalmente no daría. Puede ser a una organización benéfica, o simplemente una propina en una comida. Pero cuando lo haga *-y aquí está el verdadero truco-* dé sólo lo suficiente para que se sienta un poco incómodo. Eso es, vaya un poco más allá de ese límite, fuera de su zona de confort. Una parte de ti pensará: "¡Estoy dando demasiado! Así es como ejercitas el músculo de dar/recibir y expandes el flujo de energía neta a tu alrededor. A la larga, esto trae mucho más dinero, en general, a tu vida. ¿Preferirías quedarte con el 50 por ciento de un dólar a tener un 50 por ciento extra de 1.000 dólares? Siempre que decidas gastar dinero, hazlo con alegría y sin preocupaciones ni remordimientos.

En el *Episodio V: El Imperio Contraataca*, cuando Han Solo se dispone a realizar un arriesgado movimiento con su nave, un asustado C-3PO le dice: "Señor, la posibilidad de navegar con éxito por un campo de asteroides es de

aproximadamente 3.720 a 1".

Un decidido Han Solo le responde: "Nunca me digas las probabilidades".

En el espíritu de Solo, te aconsejo que no dejes que la cantidad de dólares y céntimos en tu cartera eclipse tus instintos. Es una tontería pensar que es productivo y rentable atesorar tu dinero. Sigue lo que sabes y lo que tiene sentido común. Un buen amigo mío de Puerto Rico es santero, un sacerdote caribeño de tradiciones africanas que sólo practica rituales extremadamente positivos. Suele decir que, durante generaciones, uno de los principios más fundamentales de las antiguas religiones isleñas ha sido que hay que dar para recibir. A pesar de este concepto probado en el tiempo, vivimos en un mundo en el que las actitudes codiciosas y egoístas se celebran habitualmente en nuestros medios de comunicación. Ahora, sin embargo, usted conoce el verdadero secreto de la riqueza y puede ver cómo se ha mantenido este secreto durante tanto tiempo, ya que es lo contrario de lo que piensan muchos pobres. Hay ricos tacaños, pero no hay ricos felices y tacaños.

Me acuerdo de un hombre que ganó una lotería de 20 millones de dólares en 1996.

Era muy generoso con su dinero, prodigando regalos a sus amigos y seres queridos. Sin embargo, su cuñada y el novio de ésta querían más. Lo secuestraron, al principio con un plan de rescate. Sin embargo, las cosas se torcieron y le dispararon en la cabeza, matándolo. Este tipo de historias trágicas son una plaga para muchos ganadores de lotería. A menudo oigo a la gente hablar de cómo acabarían sus

problemas si les tocara la lotería. Irónicamente, los nuevos problemas que podrían surgir pueden ser mucho peores. Este escenario también me recuerda al espeluznante cuento "La pata del mono". Un hombre pobre recibe un objeto mágico y pide dinero. Poco después, su hijo muere en un accidente, y el padre recibe como compensación la cantidad exacta de dinero que había deseado. Este tipo de historias nos recuerdan que no somos lo suficientemente inteligentes o conocedores como para desear siempre lo que es mejor para nosotros. Por eso, una vez que has proyectado tu deseo, debes relajarte y dejar que el universo intervenga y determine la mejor manera de cumplirlo.

Cómo recibir

El medio más eficaz para recibir es sentir que eres una persona feliz y abundante. A menudo, cuando me tomo unos momentos para meditar sobre lo que quiero, cierro los ojos, utilizo la imaginación y me imagino creciendo más y más, hasta convertirme en un ser gigantesco. Mientras lo hago, abro los brazos todo lo que puedo, adoptando la postura de recibir. Pienso al universo: "¡Gracias por tu abundancia!". Mientras hago esto, siento poderosas oleadas de energía positiva fluyendo a través de mí desde esta asombrosa creación. No pienses que el dinero y otros deseos sólo vienen a ti, sino que pasan a través de ti. De este modo, serás un conducto conectado a una corriente constante. No intentes detener la corriente. Del mismo modo que es mejor sacar un pez de un río que impedir que el río fluya, es mejor extraer energía del flujo positivo que te rodea.

Lo maravilloso de utilizar la Ley de la Atracción es que puede ayudarte a conseguir precisamente lo que quieres. Si quieres felicidad y paz mental, puedes proyectar ese sentimiento y hacer que el universo te lo proporcione, sin interponerte en tu camino. Conozco a muchas personas que se quejan constantemente de que nunca tienen suficiente dinero. Los que trabajan por cuenta propia culpan principalmente al estado del mercado (no les aporta suficiente negocio). Los que trabajan por cuenta ajena culpan al mercado por un motivo diferente (el aumento de los precios y el alto coste de la vida). Sin embargo, semana tras semana, mes tras mes, estas personas se las arreglan para salir adelante, y lo han hecho durante años. ¿Cómo es posible?

Obviamente, hay suficiente dinero para esta gente; de lo contrario, no saldrían adelante. Entonces, ¿por qué siguen sintiéndose así? Porque creen que sus sentimientos se deben al medio ambiente. De hecho, son sus sentimientos los que causan su entorno. Una vez que saben que tienen suficiente dinero, algo en su interior se desconecta y dejan de manifestar más adecuadamente. No se hace conciencia, pero se hace. Si eres capaz de materializar lo suficiente para salir adelante, entonces ¿por qué debería parar ahí? ¿No deberías ser capaz de seguir creando riqueza, yendo más allá de simplemente tener lo suficiente y entrando en el reino de la verdadera abundancia? Tener lo suficiente te permite satisfacer tus necesidades de supervivencia, pero tener más que suficiente te permite tener dinero extra para divertirte y ser generoso con los demás.

Es muy extraño pensar que hay algún mecanismo dentro de nosotros que regula la cantidad de cosas buenas que podemos tener, pero ese mecanismo existe. Fue puesto en marcha hace mucho tiempo, programado en ti por tus genes, tu familia, tus amigos y mucho de lo que experimentamos a través de los medios de comunicación convencionales y sociales. Algunas personas tienen más programación que otras, tanto buena como mala. Los hijos de familias ricas tienen más probabilidades de crecer ricos, aunque no les ayude la fortuna familiar. Esto se debe a que han crecido con la riqueza como parte de su realidad. Entienden que sus madres y padres, abuelas y abuelos, no son superhumanos y que, de hecho, tienen tantos defectos como los demás. Eso les crea un marco mental totalmente nuevo. Por lo general, ni siquiera se dan cuenta de que están programados para la riqueza más que el resto de nosotros. Del mismo modo, puede que tú no te hayas dado cuenta de que estabas programado para ser mediocre, o menos. Pero ahora ya sabes lo que ocurre. Lo mejor es que ahora entiendes esta programación y puedes cambiarla.

El bien y el mal

Una cosa fascinante sobre la Fuerza es que la Fuerza en sí no es necesariamente buena o mala. Es sólo un medio, y ese medio puede ser utilizado por cualquier Jedi entrenado con cualquier intención. La forma en que se canaliza y utiliza la Fuerza depende de si invocamos el "lado oscuro" o la "luz", como explicaré con más detalle más adelante. El propósito de este libro no es dar la impresión de que existe una energía similar al sol que se

respira para resolver todos los problemas. El propósito es ayudarte a comprender que existe una fuente infinita de energía potencial a tu alrededor. Cuando te das cuenta de ello y de que puedes controlarla, determinas lo que hará por ti.

El American Film Institute considera a Darth Vader el tercer mejor villano de la historia del cine, por detrás de Hannibal Lecter y Norman Bates. Una de las frases más interesantes de Vader llega cuando utiliza la Fuerza para asfixiar al almirante Motti: "Su falta de fe me parece inquietante". Esto es fascinante, ya que normalmente oímos la palabra "fe" sólo en relación con temas buenos e inspiradores. Obviamente, lo que se quiere decir aquí es que la Fuerza es imparcial. La Fuerza y la Ley de la Atracción no son más buenas o malas de lo que la Ley de la Gravedad es buena o mala.

Depende de ti ser la antena adecuada para la Fuerza. Eres un transmisor y un receptor. Al enviar la transmisión comienza el proceso de manifestación, pero si detienes la operación antes de recibir correctamente, habrás perdido el tiempo. Sigue enviando las señales correctas, pero también presta atención cuando esas señales empiecen a volver. Así es como te convertirás en parte de una resonancia armónica, llenando todo el espacio a tu alrededor con la energía que deseas, y cambiando la materia cercana a ti para que se ajuste a tus deseos. Todo esto suena maravilloso, pero sé lo que te estás preguntando: En serio, ¿cuánto tiempo va a pasar hasta que mis deseos se hagan realidad?

Capítulo Seis

Dale tiempo



YODA: “No puedo enseñarle. El chico no tiene paciencia.”

OBI-WAN: “Aprenderá a tener paciencia.”

— *Episodio V: El Imperio Contraataca*

Cada manifestación es un acontecimiento único. Tú eres una persona única, y sigues siendo única de un momento a otro a medida que cambias y envejeces. Lo que quieres afectar tiene una relación única contigo, y esa relación tiene un lugar único en el tiempo, que cambia constantemente a medida que avanzan los minutos, las horas, los días y los años. En la universidad, mi asignatura favorita era Filosofía. Recuerdo haber oído por primera vez la cita del pensador griego Heráclito: "No puedes pisar dos veces el mismo río". Todas las variables mencionadas aquí hacen imposible predecir con exactitud cuándo se manifestará tu deseo. Pero hay muchas cosas que debes comprender para ayudarte a calibrar el momento en tu trabajo de manifestación.

Una vez que proyectas un pensamiento claro en el universo, la manifestación comienza instantáneamente. Las partículas de la realidad empiezan a cambiar de forma y a reorganizarse como granos de arena, agitándose lentamente para caer en un nuevo molde. Sólo se llega a ver la última etapa de una manifestación exitosa, cuando finalmente se materializa. Por lo tanto, el tiempo que transcurre entre el pensamiento inicial y el resultado final *-ya sean minutos, días, semanas, meses o incluso años-* puede parecer frustrante, ya que la acción se desarrolla entre bastidores. Además, durante este periodo debes mantener la forma del molde en tu mente, aunque no puedas ver directamente cómo se realiza el trabajo. Si lo olvidas o pierdes la fe en él, se desmoronará y tu deseo no se hará realidad. Esto parece un gran reto, pero no lo es si lo miras desde una perspectiva más familiar.

Sembrar las semillas del futuro

Cuando un agricultor planta una semilla, la entierra fuera de la vista. El agricultor no puede estar seguro de que la semilla esté intacta y de que vaya a crecer. No obstante, asume que probablemente lo hará y la trata bien. Hay muchas variables que escapan al control del agricultor, como el clima o los animales salvajes que pueden alterar el suelo. Sin embargo, el agricultor se centra en las cosas que están bajo su control. Abona la tierra, la riega y la cuida lo mejor que puede. El agricultor no desentierra constantemente la semilla para comprobar si está creciendo. De hecho, si lo hiciera, lo más probable es que obstaculizara o destruyera el progreso de la semilla. Con la práctica y la experiencia, el agricultor aprende cuándo puede esperar ver determinadas fases de desarrollo. Por supuesto, el brote de una semilla de manzana tarda menos en romper el suelo que el brote en convertirse en un gran árbol que produzca sus propias manzanas.

Nadie se convierte en un Jedi consumado de la noche a la mañana. Porque tus

Debido a que tus diferentes deseos son tan particulares de tu vida, debes aprender el ritmo al que te manifiestas. Así como Obi-Wan aprendió con Qui-Gon Jinn y Anakin fue aprendiz de Obi-Wan, también puedes identificar a personas de éxito en tu vida que sean buenas en esta habilidad, ya sean jóvenes o mayores. Si es así, diles que estás estudiando este tema y pídeles consejo sobre la rapidez con la que han materializado las cosas. Yo he llegado al punto en que puedo crear una plaza de aparcamiento en unos minutos y cambiar el tiempo en

mucho menos de una hora. Manifesté mi casa de la playa en un par de meses (con la ayuda de una Máquina de Deseos, de la que hablaré más adelante), y ayudé a materializar un importante proyecto de televisión en menos de ocho meses. En menos de un año, puedes dar un giro completo a tu vida y tomar una nueva dirección fantástica. Pero para ello, debes comprender algunos puntos sumamente importantes.

Repetición

En primer lugar, tu mente debe trazar repetidamente un camino hacia tu destino. Imagínese que se encuentra al borde de un espeso bosque cerca de su casa. Quieres llegar a un acantilado, al otro lado del bosque, desde el que a menudo se puede disfrutar de una impresionante puesta de sol. Sabes más o menos adónde vas, pero no exactamente, así que te pones en marcha por la ruta más clara que ves, apartando la maleza y la maleza del camino con un bastón. Con el tiempo, cada vez que camines por el sendero que has creado, éste se irá definiendo más y más, formando gradualmente un camino claro. De hecho, al final ni siquiera necesitarás el bastón para despejar el camino. Este es exactamente el mismo proceso por el que un pensamiento dirigido se refuerza, una y otra vez, en un canal tallado para alcanzar tu meta.

La clave para que tu mente dé forma a tu realidad con una intención sincera es la repetición. Del mismo modo que un herrero da forma al metal fundido golpeándolo una y otra vez, o un escultor cincela un trozo de piedra arrancando una pieza tras otra, tú debes lanzar constantemente tus pensamientos como un láser, cortando

tu imagen mental en el cosmos. Cada vez que envías otra onda de tu visión, cada una más detallada que la anterior, el camino hacia tu objetivo se vuelve más y más claro, reforzando tus órdenes a medida que se mueven más fácilmente por el medio. Puede que el proceso comience despacio, como el arranque de las ruedas de un tren que mueve una pesada carga, pero una vez en marcha, el impulso irá en aumento y tu visión se acelerará con sorprendente rapidez. Uno de los pequeños trucos de la vida es que no tienes que ser una persona excepcionalmente poderosa para hacer que las cosas sucedan; simplemente debes aplicar tu poder una y otra vez, con control estratégico, en el mismo punto. Con el tiempo, toda resistencia se debilitará y se amoldará a las fuerzas que has impuesto.

Veamos cómo se ilustra dramáticamente este modelo de la Fuerza en las películas de Star Wars, mediante proezas de telequinesis. La más obvia es, por supuesto, cuando un Jedi atrae un sable láser hacia su mano. Es una reminiscencia de cómo un objeto de acero vuela a través del espacio para encajarse en el campo de un potente imán. Así que imaginemos que estás colgado boca abajo, con los pies congelados en un bloque de hielo, en la guarida del monstruoso wampa, como Luke en el Episodio V: El Imperio Contraataca. El sable láser está cerca, ¡pero lo necesitas en tu mano! Sabemos que la Ley de la Atracción sólo puede funcionar en concierto con las demás leyes naturales. Por lo tanto, salvo alguna hazaña paranormal, nunca documentada científicamente, no vas a poder tener el sable láser en tu mano al instante. Sin embargo, eso no significa que no puedas obtener ese

resultado.

Si este escenario tuviera lugar en nuestra realidad, imaginarías el sable láser en tu mano, una y otra vez, tan fuerte y claramente como fuera posible. Eventualmente, sucedería. Alguien podría encontrarte y entregarte el sable láser. O el hielo se rompería alrededor de tus pies, liberándote para que pudieras alcanzar el sable láser. O, para ser aún más extremo, alguna extraña anomalía meteorológica podría romper el hielo que forma el techo de la cueva, uniéndote a ti y al sable láser.

¿Sucedería alguna de estas cosas lo suficientemente rápido como para evitar que fueras devorado por el wampa? Probablemente no. Si yo estuviera en esa situación, probablemente me olvidaría del sable láser y me centraría en sobrevivir a la prueba de una pieza. Al fin y al cabo, ese es el verdadero objetivo. Conseguir el sable láser es una táctica para no ser víctima del monstruo. ¿Ves el método de pensamiento lógico aquí?

Hay varias cosas que podrían impedir que te conviertas en un bocadillo wampa. Tal vez simplemente no tenga hambre. Tal vez le caiga un trozo de hielo en la cabeza y lo mate. Tal vez él tendrá un ataque al corazón. O tal vez simplemente cambie de opinión, porque resulta que es una fiesta especial para él, y te deje marchar, igual que el presidente de EE.UU. perdona a un pavo de Acción de Gracias. Se trata de que empieces a pensar de otra manera sobre tus opciones y te centres en el objetivo de lo que quieres. No debes preocuparte por cómo se producirá exactamente ese resultado.

Sea consciente

La segunda gran cuestión que determina el tiempo que tarda en cumplirse tu deseo es lo consciente que seas de la inspiración y las oportunidades. Al igual que pensaste en diferentes formas de atraer un sable láser, debes ser lo suficientemente astuto y creativo para darte cuenta de cuándo se ha abierto un camino hacia tu deseo cumplido justo delante de ti pero por medios que no esperabas. Esto es especialmente importante. Si estás deseando algo, es muy probable que nunca antes lo hayas tenido. Por lo tanto, cuando empieza a materializarse, es posible que al principio no lo reconozca. Puede que sea diferente de lo que esperabas.

Empecé a publicar libros cuando era adolescente. En mis comienzos como escritor, quería que me publicara una gran empresa nacional (por supuesto), pero esos lugares sólo aceptaban envíos a través de agencias de élite. Como era un chico de las montañas del oeste de Carolina del Norte, no tenía ningún contacto con un buen agente. Decidí buscar un agente y empecé a enviar muestras de mi trabajo a agencias de Nueva York. Recibí un rechazo tras otro, pero mantuve la fe en mi objetivo: conseguiría un gran agente que me conseguiría un gran contrato editorial. Uno de los rechazos incluía una nota personal en la que la agente decía que lo sentía, pero que siempre le gustaba visitar Asheville y alojarse en un hotel concreto. Dos días después, recibí una llamada de ese hotel, preguntándome si daría algunas visitas guiadas a pie para la temporada de Halloween, debido a mi reputación de contar historias de fantasmas. Me pareció interesante que este hotel apareciera en conjunción con mi deseo, y se me

levantaron las antenas.

Hice una visita guiada para el hotel, y al final una mujer me dijo que le gustaría aprender a investigar fantasmas como es debido. Volví a casa y escribí un librito titulado *Cómo cazar fantasmas*, y lo imprimí en el ordenador de mi casa para venderlo en mis visitas. La siguiente vez que hice una visita, asistió un autor de best sellers del New York Times. Le di un ejemplar de mi nuevo folleto y nos invitó a mí y a mi amiga a su casa. Nos hicimos amigos rápidamente y me presentó, por teléfono, a su agente en Nueva York. El agente me pidió que le enviara una caja llena de muestras de mis escritos. Metí una gran variedad de cosas y, casi como una ocurrencia tardía, metí una copia de mi folleto sobre la caza de fantasmas. Dos semanas después, el agente me llamó y me dijo que a un editor de una importante editorial le había encantado mi folleto. Una semana más tarde, conseguí mi primer contrato con una gran editorial para publicar un libro titulado *-lo han adivinado-* *How to Hunt Ghosts* (*Cómo cazar fantasmas*). Ese libro se publica ahora en numerosos idiomas y lo lee gente de todo el mundo.

En este caso, las cosas no evolucionaron como yo esperaba. Alcancé mi objetivo final, pero nunca habría imaginado exactamente cómo se desarrollaría todo este escenario. Sin embargo, presté atención a la sincronicidad cuando el nombre del hotel apareció junto con mi correspondencia. Cuando eso me condujo a la mujer que quería un producto concreto, presté atención y me inspiré para producir ese producto. Ese fue el libro que me consiguió el trato que quería y que finalmente realizó mi manifestación. Como puedes ver, se trata de buscar pistas

que te lleven en la dirección correcta y luego tomar acción sobre la inspiración. No seas tan tonto que cuando las oportunidades que has creado empiecen a abrir puertas justo delante de ti, no las atraveses. Evita las distracciones y no seas testarudo sobre cómo "se supone" que debe manifestarse tu deseo, ni incapaz de captar la importancia de esos momentos en los que el universo te habla inesperadamente.

La inspiración es la clave. A veces, cuando pides un deseo, la Fuerza retumba y te envía una señal informándote de que todo va en la dirección correcta, pero que necesitas más acción. Deberías estar tan agradecido por esos mensajes como cuando se te abre una puerta de par en par. De hecho, lo más sensato es que envíes tu intención y esperes a que el universo te devuelva las instrucciones adecuadas. Esto es mucho más eficaz que seguir adelante como un toro en una cacharrería, destrozando todo lo que te rodea porque no entiendes exactamente hacia dónde deben dirigirse tus energías.

Relájese y aproveche

¿Le ha costado alguna vez arrancar un mosquito de su bebida? Cada vez que empuja el dedo hacia él, el mosquito parece alejarse. Pero si mantiene el dedo quieto y espera un momento, probablemente se acercará a usted y podrá apartarlo suavemente de la taza. Imagínese solo en una piscina llena de pelotas de playa infladas. Si se agita caóticamente, es probable que las aleje continuamente de usted. Pero si está quieto, tranquilo y relajado, flotarán hacia usted. De hecho, puede que incluso se peguen a ti. Deberías pensar en tu estado durante el periodo de manifestación de forma similar. En

lugar de precipitarte tras tu visión, siéntate, tranquilo y relajado, y deja que las cosas que deseas se dirijan hacia ti. Luego, cuando llegue el momento, aprovéchalo.

Es importante confiar en que tu intención, proyectada adecuadamente en el universo, está trabajando para ti, todo el tiempo, en el fondo, atrayendo tus deseos. Utilizar la Ley de la Atracción no consiste sólo en empujar tus demandas hacia la Fuerza, sino también en tener la paciencia suficiente para recibir los frutos de tus pensamientos a su debido tiempo. Determinar el plazo razonable en el que tu intención debe materializarse nos recuerda las palabras de Obi-Wan a Luke mientras el estudiante se entrena con la Fuerza en el Halcón Milenario. "Deja ir tu yo consciente y actúa por instinto", le instruye el maestro Obi-Wan.

Confíe en sus instintos

Actuar por instinto puede parecer una orientación tan vaga que te parezca inútil. Pero lo cierto es que tienes instintos. Cada vez que parpadeas, un instinto está al mando. El problema es que en estos días de alta tecnología nos inclinamos más a pensar como ordenadores, esperando órdenes antes de actuar. Sin embargo, tienes un sentido innato de si algo te va bien o no. A veces te apetece entrar en un casino y apostar, aunque sepas que estadísticamente las probabilidades están en tu contra. Independientemente de que ganes o pierdas, el hecho de que te hayas sentido inclinado a arriesgarte se basa en alguna sensación instintiva de que ese día podrías ganar. Cuanto más practiques tus instintos, desde una

perspectiva de ensayo y error, mejor llegarás a conocer los sentimientos que llevas dentro.

Todo el cuerpo está tan sincronizado con el universo que actúa como un recipiente binario: se contrae cuando hay tensión y se relaja cuando hay paz y bienestar. Hay todo un campo dedicado al estudio de este fenómeno, la kinesiología. Este tipo de reacciones pueden observarse incluso en las formas de vida más básicas. Una vez escribí un libro infantil ilustrado con rimas titulado La ameba solitaria (sí, "ameoba" se puede escribir sin la "o"). Incluía coloridos personajes como "Larry el Paramecio Peludo" y "Gene Euglena". Pero mientras investigaba para este divertido paisaje microscópico, me di cuenta de algo interesante sobre las amebas. No son más que sacos orgánicos sin cerebro ni sistema nervioso. Sin embargo, son extremadamente reactivas. Se tensan y se alejan del agua con una temperatura o salinidad incompatibles. Se relajan, se expanden y prosperan, incluso cazan activamente a sus presas. Aunque nuestros cuerpos son mucho más complejos que los de las amebas, se aplican los mismos principios a nuestras reacciones automáticas. También nosotros nos tensamos o relajamos inmediatamente ante una situación determinada. Es esta conciencia innata y subconsciente de lo que nos rodea la que más rápidamente nos indica lo que está "bien" o "mal". Esta es la razón por la que, a lo largo de la serie Star Wars, se pide a los Jedis que busquen en sus sentimientos más que en sus mentes. Debes estar en sintonía con el mundo que te rodea en todo momento.

La información que puedes obtener de tus ojos, oídos,

nariz, boca y piel es limitada. Sin embargo, posees un sentido primordial llamado "instinto", que se remonta a las primeras formas de vida. Cuanto más puedas aprovechar ese sentido, más rápido serás capaz de manipular la Fuerza. Al fin y al cabo, es la parte fundamental de estar vivo.

Comprende que el tiempo es necesario para que tus semillas echen raíces, crezcan y, finalmente, salgan a la superficie. Sin embargo, si te has alejado de tu manifestación, especialmente porque sientes que ya no es efectiva, empieza de nuevo. Revisa de nuevo tu deseo, dadas las nuevas condiciones en las que te encuentras, y empieza a moldearlo de nuevo. Cada vez que lo haces, la parte de ti que puede materializarse crece y madura más en sabiduría.

Los físicos y los matemáticos comprenden las tres dimensiones del universo físico: arriba y abajo, izquierda y derecha, y delante y detrás. Pero la cuarta dimensión, el tiempo, sigue estando llena de misterio. Lo que sí sabemos es que un punto concreto, por sí solo, puede tener una potencia limitada. Pero cuando ese punto físico se estira y baila a través del tiempo, adquiere gradualmente una forma. Por ejemplo, un punto físico como tu cuerpo existía hace cinco minutos, así como ahora mismo. La relación entre esos dos puntos se expresa en el tiempo, cómo un punto se transforma en otro, en forma de onda. Por eso una energía pulsante, baja en un momento y alta en el siguiente, puede crear un patrón de onda sinusoidal cuando se extiende. El pensamiento que deseas manifestar comienza como una impresión particular sobre un punto

concreto, pero con el tiempo debes controlar constantemente la forma que adopta gestionando su flujo, determinando su forma final. El tiempo necesario para ello dependerá de la magnitud y complejidad de la estructura que desee crear. Ten todo esto en cuenta a la hora de calcular el tiempo necesario para que tu deseo se manifieste. Donald Trump probablemente pueda manifestar un millón de dólares más rápido que tú, dada su relación general con el objetivo. Pero hay muchas cosas que puedes manifestar más rápido que él. Una vez que sepas lo que quieres, echa un vistazo realista a tu relación con las variables y, a partir de ahí, calcula el plazo adecuado.

Independientemente de lo que puedas manifestar, hay un monstruo inminente que te derribará rápidamente si no estás eternamente alerta. Siempre, siempre, siempre, evita lo negativo. Esto nos lleva a la siguiente gran consideración a lo largo de tu viaje con la Fuerza.

Capítulo Siete

Evitar lo negativo



“No hay ningún campo energético místico que controle mi destino.”

– Han Solo, Episodio IV: Una nueva esperanza

Al principio de este proceso, mientras te preparabas para empezar a manifestar, empezaste a reformatear tu cerebro. Una gran parte de eso fue: Aléjate de las cosas que te hacen sentir mal. Sin embargo, con el paso del tiempo, sin duda has visto que es mucho más fácil decirlo que hacerlo. La mayoría de la gente que probablemente conoces tiene una visión cínica y pesimista del mundo. Esto no es sorprendente, dados los aspectos normales de la educación que ya hemos tratado. Además, cuanto más feliz y positivo te vuelvas, más destacarás en contraste con ellos, haciendo que se sientan aún más agitados y envidiosos de tu recién descubierto optimismo. Incluso los buenos amigos pueden despreciar con arrogancia la actitud que estás adoptando. Seguro que has oído la frase la miseria ama la compañía. Muchas personas que se aferran al consuelo de una vida decepcionante no quieren ver a otra persona obtener la felicidad. Por desgracia, incluso las buenas personas a veces se rinden ante la vida. Eligen esperar la decepción para no sentirse decepcionados. Esto les coloca en una espiral descendente, atrayendo perpetuamente más cosas decepcionantes a sus vidas.

Para alejarte de todos los comentarios y pensamientos negativos que te rodean, puede que sientas como si quisieras encerrarte en una cueva en algún lugar. Afortunadamente, no siempre es necesario. Mientras estás en el proceso de aprender a usar la Fuerza, es cierto que debes pasar un mínimo de tiempo cerca de personas negativas, incluso familiares y amigos. Pero más adelante, cuando te hayas convertido en Jedi, serás lo bastante fuerte como para volver y actuar como mentor si quieres, enseñándoles lo que has

aprendido y dándoles ejemplos reales de tu éxito. Puedes ayudarles enormemente. Mientras tanto, a medida que te desarrollas, cuando sepas que tienes que estar cerca de alguien que deprimirá tu espíritu, o si sucede algo inesperado que te llena de una sensación de oscuridad, ésta es la técnica para manejarlo: *Recorre a un banco de recuerdos positivos.*

Tu vida positiva

Uno de los aspectos más agradables de aprender a usar la Fuerza es crear tu propio archivo de recuerdos positivos y alegres. La mayor parte del poder de la Fuerza proviene de tu mente, así que cuando tu mente se llene de pensamientos buenos y vívidos, no tendrás más remedio que seguir proyectando esa energía y, por lo tanto, recibir lo positivo en tu dirección. Cuando se trata de controlar tu mente, fingir y jugar son tan poderosos como la realidad. Siéntate con papel y bolígrafo y haz una lista de los cinco momentos más felices de tu vida.

Cuando hagas esta lista, tienes que ser completamente sincero contigo mismo. Puede ser tan simple como "ver la puesta de sol en mi patio trasero", "jugar con mi nuevo cachorro" o "comer tarta de fresa". O puedes utilizar más detalles, como "escuchar los aplausos de mis compañeros de trabajo cuando recibí mi regalo en la fiesta de Navidad de 2007 en Aspen". Incluso puedes ser gráfico, si quieres revivir un momento íntimo y especial con tu pareja. Lo más importante de cada cosa de la lista es que puedas recordarla rápida y vivamente, y que te haga sentir bien al instante.

Una vez que hayas decidido las cinco cosas, guárdatelas para ti. Siéntate, recapacita y recuerda una y otra vez lo

que te hace sentir mejor hasta que se te quede grabado a fuego en la mente. Ese recuerdo será tu "recurso" instantáneo cada vez que alguien, o algo, diga o haga algo que empiece a hacerte sentir mal. Por lo tanto, es de suma importancia. Esto no solo te afectará mentalmente, sino que también tendrá un impacto físico.

Recuerdo una noche de 2007, cuando estaba sentada con un grupo de amigos en una calle azul de adoquines del Viejo San Juan, Puerto Rico.

Mientras me tomaba un mojito helado, la música de salsa sonaba a lo lejos en el aire cálido. Miré calle abajo, y las luces anaranjadas e incandescentes de una hilera de bares y restaurantes brillaban en la arquitectura de piedra de 500 años de antigüedad. Las sombras se agitaban ligeramente con la suave brisa tropical del océano. Se sentía perfecta en la carne. En ese momento me di cuenta de que nunca había sido tan feliz.

Esa misma noche, un par de amigos y yo estábamos jugando en la piscina de un crucero. Al final, nuestros retos desembocaron en un concurso de aguantar la respiración, y aprendí algo realmente extraordinario. Una vez sumergido por completo, podía aguantar la respiración mucho más tiempo *-quizá incluso el doble-* si trasladaba inmediatamente mis pensamientos a aquel recuerdo positivo de la calle San Juan. Nadie podía vencerme. Al ponerme en ese estado positivo, debido a mi vívido recuerdo mental, todo mi cuerpo se calmó físicamente tanto que necesité menos aire para sobrevivir. Esto significa que cuanto más aprendas a mantener tu mente en un buen lugar, ¡más feliz y larga será tu vida!

Una vez que hayas elegido tu mejor recuerdo positivo,

utilízalo para combatir cualquier fuerza externa que pueda intentar arrastrarte a un estado mental más bajo y menos confiado. Deberías entrenarte para recordarlo en un instante y retenerlo en tu mente tanto tiempo como sea necesario para mantener a raya las energías pesimistas hasta que se disipen. Puede resultarle difícil darse cuenta rápidamente de que está siendo sometido a estímulos adversos. A estas alturas, por desgracia, ya ha vivido lo suficiente como para esperar conversaciones desfavorables, así que puede que tarde un poco en darse cuenta de cuándo están sucediendo a su alrededor o a usted.

Saber que estás tranquilo

Mientras Luke entrena en Dagobah, llevando a Yoda a cuestras, se detiene para hacerle al maestro Jedi una pregunta sobre el discernimiento: "¿Cómo voy a distinguir el lado bueno [de la Fuerza] del malo?"

"Lo sabrás. Cuando estés tranquilo, en paz. Pasivo", le asegura Yoda.

En cuanto notes que empiezas a sentirte pesimista, recurre a tu banco de recuerdos positivos y úsalos para calmarte y mantener la sonrisa. Con el paso del tiempo, puede que te des cuenta de que has utilizado tantas veces tu mejor recuerdo positivo que ha empezado a perder toda su fuerza. En ese caso, vuelve a examinar tu lista de cinco y elige otra cosa que te produzca esa fuerte sensación. Lo que es aún mejor es que una vez que haya comenzado a utilizar la Ley de Atracción, tantas cosas buenas comenzarán a llegar a su vida que tendrá que revisar su lista constantemente. Pero definitivamente asegúrate de tener siempre un recuerdo predeterminado

que usarás para mantener tu terreno mental cada vez que sientas que estás resbalando.

¿Negativo o falta de positivo?

Hay otra buena pregunta que surge cuando intentamos averiguar cuál es la mejor manera de asegurarnos de que tomamos el camino correcto: ¿Es lo negativo lo mismo que la falta de positivo? La vida está tan llena de cuestiones complicadas que los seres humanos no somos lo bastante inteligentes para determinar todos los resultados y opciones. Por ejemplo, "O estás conmigo o estás contra mí" es una frase muy inmadura y tontamente simplificada. Afortunadamente para nosotros, el proceso de usar la Fuerza no consiste en llegar a una comprensión filosófica de todos los problemas del mundo. Sólo se trata de comprender la forma en que funcionará tu mente y hacer todo lo posible para asegurarte de que estás proyectando, y por lo tanto recibiendo, la energía más útil posible. Así que, para nuestros propósitos, cuando preguntamos si la falta de positivo es igual a negativo, la respuesta es "sí". Como la tendencia del mundo es a ser negativo, debes sobrecompensar llenando tu mente sólo con lo positivo. No puedes permitir que tu trabajo se desvíe, y que toda tu operación se difumine.

La mente atenta

Un enorme salto adelante en la comprensión de cómo utilizar la Fuerza se basa en tu capacidad para responsabilizarte de ti mismo y de tu propio pensamiento. La parte primitiva de nosotros tiende a vernos como seres que reaccionan a las situaciones externas que nos rodean. Sin embargo, usar la Fuerza es sentir exactamente lo

contrario: tú tienes el control en todo momento, y nadie tiene realmente el poder de desviarte del destino que tú mismo has elegido. No debes ser reactivo, sino proactivo.

Si alguien te dice algo desagradable, tu instinto te hará reaccionar y devolverle el ataque. Sin embargo, no siempre es lo mejor. Si lo haces, estás permitiendo que esa otra persona prepare el escenario y controle toda la situación. No puedes influir en cómo actúa o se comporta otra persona, pero puedes controlarte a ti mismo. Así que concéntrate en dónde reside realmente tu poder personal: en tu capacidad para manejarte a ti mismo. Si recuerdas que la energía fluye hacia dónde va la atención, puedes, de hecho, manipular la situación no respondiendo a las cosas que te ponen a la defensiva. En lugar de eso, pon tu poder detrás de las afirmaciones positivas que te permiten mantenerte firme, o pasar a la ofensiva, si es necesario.

Al Dr. Hew Len, practicante del sistema hawaiano de autoayuda conocido como Ho'oponopono, se le atribuye la observación: "¿Te has dado cuenta de que cuando hay un problema, tú estás ahí?". Su observación es bastante directa. Cada vez que te encuentras con lo que crees que es un obstáculo, la mejor forma de diseccionarlo científicamente es observar todos los componentes presentes. Obviamente, puesto que tú estás presente, eres uno de los componentes.

Esta etapa de evitar lo negativo requiere que te examines a ti mismo y consideres lo mejor que puedas qué energía estás aportando al escenario. Una y otra vez, la gente ha tratado agresivamente de arrastrarme a discusiones sobre temas espirituales. Debido a mi trabajo con fantasmas, un desafío típico podría ser: "Puesto que la

Biblia dice que tu espíritu va a Dios cuando mueres, ¿cómo es posible que existan los fantasmas?". Me apresuro a señalar que hay fantasmas de todo tipo de cosas, incluidos los objetos inanimados. La gente ve barcos fantasmas, aviones fantasmas y diligencias fantasmas, así como los caballos que las tiran. Es un error pensar que los fantasmas son simplemente parte del espíritu humano. Al hacerlo, cambio toda la premisa de la pregunta por otra mejor informada y más acertada, y esto desplaza la energía en una nueva dirección, favorable para mí y mis conocimientos.

También es interesante pensar en otro aspecto de las películas de Star Wars, llamado *La fuerza fantasma*. A lo largo de las películas, los fantasmas de Obi-Wan, Yoda e incluso Anakin aparecen después de la muerte. Cada uno de ellos aparece vestido, y dado que la ropa es un objeto inanimado, nos hace cuestionar aún más la naturaleza de sus manifestaciones. Quizá, una vez más, no se trate de restos que han regresado de algún reino espiritual, sino de proyecciones de las mentes de los vivos. Podrían ser espíritus de los muertos, alguna forma de alucinación o una combinación de ambas cosas. La cuestión es que lo que reside dentro de tu propia cabeza determina la realidad que experimentas en última instancia, aunque parezca estar fuera de ti. Luke ve el fantasma de su mentor Obi-Wan porque necesita verlo.

Puedes mirar un trozo de tarta de chocolate e imaginar que posee cualidades que disfrutarás cuando te lo llesves a la boca. Sin embargo, lo que experimentas cuando comes ese pastel es sólo tuyo. No puede demostrar científicamente a otra persona lo que percibe cuando

muerde el pastel. Puede ser algo placentero para ti, pero no tienes forma de compartir esa experiencia exacta con otra persona, aunque ambos la llaméis placentera. Hay un punto en el que el llamado mundo exterior interactúa con el mundo interior para producir tu experiencia y, sin embargo, a la larga, lo único real para ti es tu propia percepción.

Peligros del solipsismo

Como esperamos que el mundo exterior se relacione directamente con nuestro mundo interior, es fácil engañarnos. Los científicos, los magos y los vendedores se deleitan tomando nuestras expectativas del "mundo exterior" y utilizándolas para engañarnos. Sin embargo, esto no significa que debamos ver el mundo de una forma que los filósofos llaman "solipsista".

Solipsismo viene de las palabras latinas solus, que significa "solo", e ismo, que significa "yo". Es la idea de que sólo la propia mente tiene la certeza de existir; el mundo exterior y otras mentes no pueden conocerse por ningún otro medio que no sea tu percepción de ellos. Incluso es posible que no tengan realidad fuera de tu propia mente. En otras palabras, tú eres lo único que existe, y todo el mundo que crees real sólo existe en tu mente, no es diferente de un sueño realista. Este tipo de concepto se ha explotado en películas como Matrix, en la que gran parte de tu realidad percibida es en realidad una realidad simulada. Para ser absolutamente honesto, no hay forma de refutar el solipsismo. Puede ser que yo, Joshua P. Warren, sea la única persona en el mundo, y estoy escribiendo este libro para mí mismo, aunque creo en la

ilusión de que será leído por otros. Se puede decir que la tuya es la única mente que existe, y tú, por la razón que sea, atrajiste este libro y el concepto de mi ser a tu vida. Desde un punto de vista científico, no hay forma de refutar estas hipótesis. Afortunadamente, una vez más, el propósito de este libro no es llegar a una comprensión filosófica de todos los grandes misterios del mundo. Se trata únicamente de aceptar la forma en que funcionará tu mente. Se trata de una guía práctica, y estamos haciendo todo lo posible para asegurarnos de que transmita, y por lo tanto reciba, la energía más útil posible. Para ello, lo que debes hacer es olvidarte de todas las cosas que no puedes saber, y centrarte en las cosas que debes hacer para dar forma a tu experiencia a través de la Fuerza.

Imagínate a ti mismo como co-creador de lo que viene a continuación, ya sea el siguiente momento, minuto, hora, día, semana, mes o año. Debes usar tus instintos para sentir el equilibrio entre el solipsismo *-pensar que lo controlas todo-* y la victimización *-pensar que no controlas nada-*. Ese equilibrio es el ámbito en el que te conviertes en cocreador de lo que sucederá a continuación.

Los extremos siempre son malos. El solipsismo puede llevar a la megalomanía, pero una mentalidad de victimización es igual de mala y siempre llevará al lado oscuro. Uno de los mayores escollos que te amenazarán, a ti y a tu evolución hacia el éxito, es la mentalidad victimista. Incluso si has sido una víctima en el pasado, continuar sintiéndote como si lo fueras sólo atraerá más cosas que te harán sentir como una víctima.

Di no al victimismo

Es tan importante evitar los sentimientos negativos en uno mismo como resistirse a los que provienen de los demás. De hecho, para muchos es más fácil alejarse de la mala entrada de amigos o familiares que evitar las cosas oscuras que nos acechan por dentro, vayamos donde vayamos y hagamos lo que hagamos. Recuerda que para proyectar buena energía necesitas atraer más buena energía. Debes perdonar a todo el mundo, incluido a ti mismo. Aunque hayas sido una víctima en el pasado, debes aceptar que ahora no lo eres. Además, nunca volverás a serlo. Todo debe sentirse bien y compasivo dentro de ti.

Si sientes odio hacia alguien, o tienes miedo de otro, debes dejar de sentirte así. Presta atención a dónde te encuentras en este momento, y no permitas que esos sentimientos de ira o miedo crezcan dentro de ti. Cada vez que sientas que sucede, cambia con fuerza tus pensamientos al banco de recuerdos de buenas experiencias, y permite que sólo esas visiones coloquen un aura de protección a tu alrededor.

En el Episodio II: El ataque de los clones, el padawan Anakin está preocupado por su relación con Padmé. "Me ha olvidado completamente", dice.

Su maestro, Obi-Wan, se apresura a recordarle a Anakin que está dejando que sus pensamientos se desvíen de forma poco saludable. "Te estás centrando en lo negativo, Anakin. Sé consciente de tus pensamientos".

Mientras continúas el proceso de usar con éxito la Fuerza, deja que ésta sea la piedra angular de tu filosofía en cada momento de cada día.

Capítulo Ocho

Recordatorios Diarios



“Mantén la concentración aquí y
ahora, donde debe estar.”

– Qui-Gon Jinn, Episodio I: La amenaza fantasma

Como estadounidense, crecí riéndome de los programas de Saturday Night Live. Cuando se trata de afirmaciones diarias, es difícil olvidar al tonto personaje de Stuart Smalley, interpretado por Al Franken (que sorprendió a todos al convertirse más tarde en senador de EE.UU. en la vida real). Satirizaba a los sensibles gurús de la autoayuda y popularizó la afirmación: "Soy lo bastante bueno, lo bastante listo y, maldita sea, ¡le gusto a la gente!". Aunque son pasto fácil para un programa cómico, no hay duda de que las afirmaciones diarias desempeñan un papel extremadamente poderoso para ayudarte a mantenerte en el buen camino, manteniendo tus visualizaciones claras y coherentes, día tras día. Sin embargo, debe comprender perfectamente por qué y cómo utilizarlas, o podría trabajar accidentalmente en contra de sus deseos.

El propósito de los recordatorios diarios se explica por sí mismo. Cuando te levantas cada día, puede que tengas prisa, sobre todo si has pulsado el botón de repetición demasiadas veces. En la locura de actividades con la que empieza el día, es fácil olvidarse de lo que quiere manifestar. Sin embargo, es sumamente importante que tomes el día anterior y lo encadenes con el actual. El tiempo de sueño es cuando tu cerebro se reinicia y tu cuerpo se repara, pero no está destinado a debilitar o borrar tu objetivo a largo plazo. De hecho, cada vez que duermes, el descanso debería reforzar tu plan y tu resolución generales.

Para empeorar las cosas, la mayoría de nosotros sintonizamos algún tipo de medio de comunicación cuando empezamos el día. Esto es en parte necesario para comprobar el tiempo, el tráfico u otras condiciones que

puedan influir en nuestra forma de proceder. Sin embargo, esos mensajes siempre llegan a un coste: los patrocinadores. Como sabes, los patrocinadores intentan venderte algo, de una forma u otra. El sustento de un vendedor se basa en convencerte de que necesitas algo. Por eso oirás muchos mensajes que insinúan, de alguna manera, que te falta algo en la vida. Buscan minar su confianza en sí mismo, sugiriendo que pertenece a una clase inferior a la que debería pertenecer. Las empresas gastan millones de dólares cada día en psicólogos que realizan una exhaustiva investigación científica para saber cuál es la forma más eficaz de influir en su comportamiento. Lo han reducido a si entrará o no en una tienda, si girará a la derecha o a la izquierda, o si mirará hacia arriba o hacia abajo. Todos somos ratas en un gigantesco laboratorio capitalista; debes combatirlo produciendo tu propia campaña publicitaria personalizada y positiva, dirigida sólo a ti mismo.

Afirmaciones eficaces

Es relativamente fácil introducir en su mente subconsciente órdenes valiosas que mejorarán automáticamente su vida. Sin embargo, sólo funcionarán correctamente si sigue algunos consejos básicos que a menudo se pasan por alto.

Encontrar un buen sitio

¿Cuáles son las zonas físicas y los objetos que te rodean a los que prestas más atención cada día? ¿Es el techo cuando estás tumbado en la cama? ¿Es la pantalla de tu móvil? ¿El espejo del baño? ¿La nevera? ¿La radio del

coche? Aunque cada día sea diferente para usted, busque las zonas que probablemente mire a diario. Éstos son los mejores lugares para sus recordatorios, el espacio ideal para sus pequeñas vallas publicitarias. En cada uno de estos lugares, pegue una nota de papel que le incite a transmitir mentalmente su objetivo una vez más. Encontrar los mejores lugares para colocar las notas no es un problema. Redactarlas correctamente es lo que requiere más habilidad.

Sé positivo y sincero

Redacte siempre sus recordatorios en positivo y, por lo general, en presente activo. Por ejemplo, en lugar de escribir "no engordaré", escribe "estoy en proceso de adelgazar". O en lugar de escribir "No seré pobre", escribe "Estoy atrayendo una gran riqueza". Este concepto se remonta a nuestro ejercicio mental sobre Lucas en la cueva del wampa. En lugar de pensar "No seré devorado por el wampa", sería más efectivo pensar "Sobreviviré al wampa sano y salvo". Todo esto se basa en el hecho afortunado de que un pensamiento positivo es más fuerte que un pensamiento negativo. Es extremadamente fácil olvidarlo, por lo que debes tenerlo especialmente en cuenta a la hora de formar tus afirmaciones.

Los recordatorios siempre deben parecerse sinceros. Ésta es tan crucial e incomprensible que por sí sola arruina más afirmaciones que cualquier otra cosa. Por ejemplo, si quiero perder peso, puede parecer natural que escriba una afirmación que diga "Estoy delgado". Sin embargo, en realidad, si no está delgado y lee esto, se desviará tanto de su condición actual que le recordará lo lejos que está

de su objetivo. Eso significa que, en la práctica, te hará sentir más gordo; ese sentimiento, proyectado en el universo, te hará engordar, consiguiendo así el resultado contrario. Si tienes unos céntimos en el bolsillo y lees una afirmación que dice "Soy rico", una vez más, ésta afirmará una falsedad tan flagrante que su reacción te llevará a una mayor sensación de pobreza. Como puede ver, hacer afirmaciones eficaces es mucho más de lo que cree. Va mucho más allá de "soy lo bastante bueno, lo bastante listo y, ¡maldita sea, le gusto a la gente!".

Al formular recordatorios diarios eficaces, tienes que sentarte y juzgar cómo te hace sentir lo que escribes, tanto consciente como inconscientemente. ¿Qué te viene a la mente? Debe, debe, debe ser algo bueno para que la afirmación funcione como pretendes. Siempre es bueno empezar con las palabras "Yo soy", pero después de esas palabras es cuando las cosas se complican. Algunas personas son capaces de decir "Estoy conduciendo mi coche nuevo" y funciona. Esas palabras, en ese orden, les hacen sentir lo suficientemente bien como para enviar las poderosas señales que manifiestan las cosas. Sin embargo, en mi propia vida, yo prefiero decir "estoy atrayendo mi coche nuevo". Tengo una mente muy lógica y científica. Por lo tanto, si digo algo que no es cierto, me siento deshonesto. Sin embargo, si puedo expresarlo de una manera que indique el trabajo activo y cinético en curso, me siento mejor. Por lo tanto, las señales que envío son más puras y reales para mí.

Los Jedis utilizan a menudo el poder de las afirmaciones para promover las lecciones. Durante su entrenamiento, cuando Luke le dice a Yoda: "No tengo miedo", Yoda

subraya su propia afirmación. "Lo tendrás", responde. Se trata de un momento inquietante, ya que entendemos que Yoda está debilitando la afirmación de Luke, obligándole a enfrentarse a sus miedos antes del combate físico.

Tienes que jugar con tus afirmaciones. ¿Prefieres usar frases como "estoy en proceso de atraer", "estoy a días de", "estoy manifestando" o simplemente "estoy"? Esto debes descubrirlo tú mismo. Puede que te pases días trabajando en el recordatorio perfecto para tu proyecto concreto. No pasa nada. Estas notas son importantes, así que tómate el tiempo necesario para hacerlas bien. Hay otras consideraciones que también pueden ayudar a que sean lo más impresionantes posible.

Incluir detalles

Al igual que tus visiones deben ser detalladas, tus recordatorios también se beneficiarán de serlo. Sin embargo, si la nota es demasiado extensa, perderá su impacto; si no es lo bastante detallada, puede que no capte el sentimiento deseado con la precisión necesaria. Así que deberías pensar en cada uno de los cinco sentidos relacionados con tu afirmación y elegir uno o dos que te ayuden a darle vida de verdad. En lugar de escribir "Estoy atrayendo mi casa junto a la playa", podría escribir "Estoy atrayendo mi casa azul junto a la playa cálida y soleada". O, en lugar de escribir "Estoy atrayendo a mi propio restaurante", podría escribir "Estoy atrayendo mi propio restaurante que huele como la cocina de la abuela". Ten en cuenta que el lado derecho del cerebro, la parte que se ocupa de la imaginación, es la sección que da poder a tus visualizaciones. Esta zona se estimula con la entrada sensorial, y cuanto más conecten tus afirmaciones

con tu humanidad subjetiva, mejor.

Los ordenadores muy avanzados, como C-3PO, pueden parecer y comportarse como seres humanos (C-3PO incluso tiene algún elemento en su programación que le convierte en una extraña combinación de cobarde y pesimista: "¡Estamos condenados!", gime en más de una ocasión). Sin embargo, son claramente inhumanos. Las células orgánicas pueden reproducirse de forma natural y transferir energía de un organismo a otro a lo largo de generaciones. El cuerpo metálico de C-3PO no puede hacerlo. La contrapartida es que es mucho más fácil devolverlo a la vida, ya que su cuerpo metálico es mucho más duradero. Puede ser (y es) desmontado y vuelto a montar una y otra vez. La cuestión aquí es que no es la parte de tu cerebro que está conectada como la de C-3PO la que da la energía a tu manifestación. Es esa otra parte del cerebro, la más conectada a la progenie orgánica, la que da el mismo tipo de energía a tu progenie mental. Apela siempre a esa parte emocional de ti mismo en lugar de pensar como un ordenador.

¿Público o privado?

Los recordatorios que dejes también deben ser muy personales. Esto puede plantear una serie de problemas a algunas personas. A menos que vivas solo, es probable que otra persona vea lo que has colgado en la nevera o en el espejo del baño. Al permitir que otra persona vea tus afirmaciones, corres el riesgo de que no esté de acuerdo con tus pensamientos y haga alguna crítica. Esta vergüenza puede dañar profundamente tu progreso. Hay un par de maneras de manejar esto.

Siempre debes tener mucho cuidado con el lugar en el que

publicas tus recordatorios. Si compartes tu vida con otra persona que capta tus métodos y desea honestamente ayudarte a manifestar las mismas cosas, está bien que vea tus notas. Es especialmente saludable para las parejas casadas, por ejemplo, compartir objetivos idénticos y trabajar juntos para manifestar algo. Si, por el contrario, crees que lo más sensato es guardarte tu operación para ti, piensa en los lugares que más probabilidades tienes de ver y presta atención a tus afirmaciones sin exponerlas a nadie más. Aunque esto requiere cierta planificación y estrategia, el esfuerzo merece la pena.

También puedes publicar tus notas de alguna forma codificada. Por ejemplo, si quieres decir "Estoy atrayendo a un poodle blanco y esponjoso", puedes escribir la primera letra de cada palabra: "E A P B E". Incluso si alguien te pregunta qué demonios es esa tontería que estás publicando, puedes decir simplemente que estás haciendo un experimento con "buena suerte". La mayoría de la gente está tan familiarizada con las supersticiones que se limitará a poner los ojos en blanco y pasarlo por alto. Tú, sin embargo, sabrás lo que significa y, por tanto, el resultado para ti será el mismo que si leyeras toda la frase escrita.

Asociaciones mentales

También me ha resultado útil crear asociaciones mentales con cosas que veo todos los días. Si cada día, al salir de casa, paso por delante de un restaurante McDonald's y veo los emblemáticos arcos dorados, puedo asociar esos arcos con la puerta de entrada a la realización de mis deseos. Tal vez girar el encendido para arrancar el coche te recuerde que estás "poniendo en marcha" tu

afirmación del día. Aunque el recordatorio no se exprese explícitamente en lenguaje llano, tus pensamientos entrarán en acción y transmitirán la visión al cosmos, incitando a la Fuerza a seguir trabajando en tu favor. De hecho, este tipo de asociaciones pueden ser incluso más poderosas que mirar las palabras en un papel, ya que se producen junto con una acción. Cada vez que haces algo combinado con una acción, tu cerebro siente con más fuerza que algo real está ocurriendo, cambiando y desarrollándose.

Una gran parte del uso de la Fuerza es que tengas un plan detrás del plan obvio. Me acuerdo del momento del Episodio VI: El Retorno del Jedi cuando Han, Luke y Leia, dentro de una nave espacial, intentan colarse a través de un bloqueo Imperial utilizando un código de entrada del mercado negro. Observando la situación, Vader pregunta a un oficial: "¿A dónde se dirige ese transbordador?". A Vader le dicen que la nave estaba a punto de ser autorizada para aterrizar en Endor. Vader usa la Fuerza para sentir que Luke está a bordo de la nave que llega.

"¿Los retengo?", pregunta el oficial.

"No, déjamelos a mí", responde Vader. "Yo mismo me encargaré de ellos".

Vader deja pasar a sus enemigos para tenerlos aún más agarrados. Todo el mundo es ajeno a lo que está sucediendo excepto Vader y Luke. Ambos utilizan la Fuerza, se perciben mutuamente y comprenden el significado subyacente de lo que está sucediendo. Durante esta fase de tu progreso, a veces deberás comportarte como ellos. Los que no comprenden no verán nada

extraordinario; tú, en cambio, eres capaz de espigar el verdadero significado para tu propia visión de conjunto.

Algunas preguntas más

Hay un par de preguntas más que puedes tener sobre cómo dejar afirmaciones efectivas para ti mismo:

- *¿Debo escribirlas de mi puño y letra o imprimirlas en un ordenador? Debes hacer lo que te parezca más autoritario, y esto depende de tus antecedentes. Hubo un tiempo en que una carta debía escribirse a mano para que pareciera sincera y honesta. Si te sientes identificado con ese enfoque, tómate tu tiempo para escribir cuidadosamente a mano alzada. Yo, sin embargo, he vivido antes en una época en la que ver algo impreso en un ordenador parece tener más peso. Por eso, me gusta imprimir mis afirmaciones por ordenador. También me gusta el hecho de que se trata de un método de varios pasos, que me quita aún más tiempo y, por lo tanto, alarga el proceso de pensamiento original. Primero tengo que sentarme y abrir un programa de procesamiento de textos. Luego debo escribir la afirmación y darle tamaño. A continuación, debo imprimirla para confirmar que tiene el tamaño adecuado. Si es así, tengo que buscar unas tijeras y recortarla. Luego busco cinta adhesiva, la coloco y coloco la afirmación. Esto requiere más esfuerzo que escribir unas palabras en un papelito y pegarlo en un espejo. En mi mundo, mi método tiene más impacto psicológico.*
- *¿Dónde debo colocar los recordatorios? Coloque los*

recordatorios en lugares que asocie con sentimientos positivos. Nunca subestime el impacto de cosas sencillas, como las temperaturas frías o calientes. Si le da pavor subirse a un coche frío todos los días, no ponga la nota en ese lugar. Por otro lado, si le apetece darse una buena ducha caliente o un baño de espuma, piense en poner su afirmación en el bote de champú. Claro, eso significa que tendrás que dedicar algo más de tiempo a impermeabilizarlo metiéndolo en una bolsa de plástico, pero no pasa nada. Si hay un armario donde guardas tus aperitivos favoritos, también es un buen lugar para poner tus palabras.

Dedica tiempo a pensar en las cosas que haces cada día y que más te gustan. Parece extraño que tengamos que pararnos a reflexionar sobre estas cosas. Pero demuestra lo sorprendentemente desconectados que estamos la mayoría de nosotros de las acciones automatizadas de nuestra vida diaria. Esto también nos lleva a otra consideración importante al utilizar este método.

Reexaminar constantemente

Los seres humanos somos criaturas de costumbres que nos inclinamos por naturaleza a procesar las cosas que vemos y, con el tiempo, dejamos de fijarnos en ellas. Esto puede jugar muy a su favor. Si vives en un barrio ruidoso, con el tiempo puedes dejar de prestar atención a las distracciones del entorno. Conozco a gente que vive en ciudades que apestan a gloria debido a las fábricas que bombean residuos al aire, pero estas personas no pueden oler el desagradable aroma. Están tan rodeados de él que

han aprendido a ignorarlo. Este mecanismo de autodefensa del cerebro puede ser útil. Es lo que te permite sentarte a la mesa en un restaurante abarrotado con varias personas hablando a la vez, pero sólo sintonizar con la conversación que te interesa. Aunque esto suele ser positivo, es un obstáculo para el proceso de afirmación.

Con el tiempo, las notas que has colocado se irán desvaneciendo en el ruido de fondo de tu entorno. Esto es muy negativo. A medida que sus afirmaciones se desvanecen, también lo hacen las visualizaciones que ha adjuntado a ellas, y recuerde que las visualizaciones son, en última instancia, las que hacen todo el trabajo aquí, haciendo que sus visiones se manifiesten en la realidad. No hay nada que puedas hacer para evitar que se produzca este desvanecimiento natural. Sin embargo, debes intentar reconocer que ha tenido lugar. Si miras directamente a una de tus notas y a tu cerebro le cuesta procesarla, sabrás que ha llegado el momento de cambiar y refrescar las cosas.

Puedes ir sobre seguro y cambiar de afirmaciones cada semana, como un reloj. Si no, hazlo cuando veas que han perdido eficacia. Si te gustan, mantén las mismas afirmaciones, pero busca una nueva forma de colocarlas para que vuelvas a notarlas de forma prominente. Cuanto más haga esto, más creativo se volverá. Una de las grandes ventajas de utilizar la Fuerza es que te obliga constantemente a reexaminar tu propia percepción del mundo que te rodea. Te sorprenderá lo mucho que asimilas. Tu sentido de la conciencia se disparará. A medida que pase el tiempo, ajusta tus afirmaciones para que reflejen el progreso que estás haciendo,

concentrándote cada vez más en tu objetivo específico.

Desde el principio de la historia, las culturas de todo el mundo han adoptado lo que podríamos llamar "pensamiento mágico". Es el concepto de que las ideas, cuando se representan con palabras, pueden ayudar a que ocurran cosas en la realidad exteriorizada. Llámenlas oraciones, hechizos o incluso maldiciones (según la intención): tomar algo de dentro de tu percepción y representarlo mediante palabras, ya sean habladas o escritas, es la forma más básica de magia. No tengo un hechizo mágico universal para ti, pero aprenderás rápidamente por qué este método extremadamente sencillo funciona tan bien y ha sido tan apreciado. Con la práctica, tus deseos serán cada vez más efectivos, ya que te llevarán más y más en equilibrio con la Fuerza.

Capítulo Nueve

Equilibrio perfecto



“Te refieres a la profecía del que traerá el
equilibrio a la Fuerza.
¿Crees que es este chico?”

– Mace Windu, Episodio I: La amenaza fantasma

Durante miles de años, las escuelas de misterios de todo el mundo que exploran la filosofía, la metafísica y el misticismo se han inspirado en los textos herméticos, atribuidos a una misteriosa figura antigua conocida como Hermes Trismegisto. Una de las frases más influyentes ha sido "como es arriba, es abajo". La máxima completa, traducida por Dennis W. Hauck en *The Emerald Tablet: Alquimia para la Transformación Personal* es: "Lo que está Abajo corresponde a lo que está Arriba, y lo que está Arriba corresponde a lo que está Abajo, para lograr el milagro de la Cosa Única".

Por desgracia, los seres humanos tienden a imaginarse a sí mismos separados del entorno. Muchos se imaginan inconscientemente que son espectadores silenciosos que observan cómo se desarrolla una gran representación dramática a su alrededor. Independientemente de lo enorme y complejo que sea el universo, tú formas parte de él; todas sus maravillas existen dentro de ti y, a la inversa, todos tus pensamientos, sentimientos y acciones existen dentro de su tejido. El filósofo Alan Watts dijo elocuentemente: "A través de nuestros ojos, el universo se percibe a sí mismo. A través de nuestros oídos, el universo escucha sus armonías. Somos los ingenios a través de los cuales el universo toma conciencia de su gloria, de su magnificencia". Incluso desde el punto de vista más estricto, escéptico y científico, eres uno con el universo, la mente misma que define su presencia. La cuestión es: ¿hasta qué punto eres consciente de esta unidad?

Un cambio en la fuerza

Con frecuencia, a lo largo de las películas de Star Wars, un Jedi sentirá algún cambio en la Fuerza general. Tal vez el mejor ejemplo aparezca en la película original, justo después de que el Gobernador Tarkin utilice la Estrella de la Muerte para destruir despiadadamente el planeta natal de la Princesa Leia, Alderaan. El planeta explota en un instante y, muy lejos de allí, en el Halcón Milenario, Obi-Wan se debilita repentinamente. "¿Estás bien?" Luke pregunta. "¿Qué te pasa?"

"He sentido una gran perturbación en la Fuerza", responde Obi-Wan sombríamente, "como si millones de voces gritaran de terror de repente y se silenciaran de repente. Siento que ha ocurrido algo terrible".

Es absolutamente cierto que, a medida que avancen tus ejercicios y te vuelvas aún más consciente de tu entorno, también aumentará tu sensibilidad al equilibrio que te rodea. De hecho, habrá días en los que, por muy claras y positivas que sean tus visiones e intenciones, parecerá que toda la Fuerza está simplemente en un estado inestable. Recuerda que vives en armonía con el universo, pero eso no significa que lo controles. Habrá días en los que te despiertes y todo parezca ir mal, un incidente tras otro. Sin embargo, es en esos momentos cuando es más importante que utilices la Fuerza, haciendo todo lo posible para reajustar las cosas a tu alrededor, doblándolas de nuevo hacia el mundo positivo que quieres experimentar. Esto nos lleva a un punto muy importante del proceso: A medida que cambias el mundo, algunas cosas deben romperse para que otras puedan nacer. A lo largo de toda tu vida has oído sabiduría convencional, como "No hay mal que por bien no venga" o, como han dicho Helen Keller y muchos otros, "Cuando una puerta se cierra,

otra se abre". Hasta ahora, puede que hayas pensado que este tipo de sentimientos no eran más que condolencias, un último intento de animar a alguien en circunstancias desesperadas. Sin embargo, ahora debes comprender completamente que estas frases son ciertas. No puedes avanzar en tu vida y quedarte en la misma posición. Es necesario cambiar.

Todo en el universo existe en un estado de equilibrio. El método científico lo ha confirmado una y otra vez. Cada vez que hemos podido examinar, probar y experimentar con un sistema cerrado y controlado, vemos la maravillosa simetría que se produce cuando la energía se transforma de un estado a otro, pero siempre permanece presente. Esto se afirma en la Ley de Conservación de la Energía, según la cual la energía no puede crearse ni destruirse, pero puede cambiar de forma.

El propósito de usar la Fuerza es afectar al mundo que te rodea. Eso significa que estás produciendo un cambio en tu sistema personal, o conjunto de experiencias. Cuando tu deseo empieza a arraigar y a reorganizar el mundo a tu antojo, la energía se retirará de algunos lugares y se transferirá a otros. Eso significa que debes esperar que algunas cosas se rompan y desaparezcan para que las nuevas circunstancias evolucionen. Es importante que mantengas la cabeza despejada y que no cunda el pánico mientras esto sucede. Los humanos estamos acostumbrados a experimentar cambios *-ocurrirán, de alguna forma, te gusten o no-* a lo largo de la vida. Pero cuando utilizas la Fuerza, ese ritmo de cambio se acelera, y las cosas sucederán de acuerdo con las intensas directrices que has transmitido, en contraposición a una mezcla más difusa de intenciones, que es lo que suele ocurrir con la mayoría de las personas no entrenadas.

Puede que algunos de los que lean este libro se hayan dado

cuenta ahora de lo que acabo de describir. El verdadero poder que hay dentro de ti puede resultar intimidante de repente. Puede que sientas: "No soy lo bastante sabio para hacer los cambios adecuados en mi vida. No estoy lo bastante informado para saber qué es lo mejor para mí. ¿Y si meto la pata? Al fin y al cabo, no quiero este poder". Pues no te preocupes por eso. El mensaje fundamental de este material es que ya estás manifestando lo que quieres en cada momento de cada día, te guste o no. No tienes elección. Así que al menos puedes empezar a ser más consciente de la situación para mantener las cosas en positivo.

El amor trae el éxito

He aquí algo que debería reconfortarte: Si proyectas sinceramente deseos positivos, amorosos y felices, es imposible que ninguno de esos deseos tenga un mal resultado. Incluso si algo debe romperse o retroceder para que ocurra tu manifestación, fue para bien, como decidió el equilibrio eterno del universo. Del mismo modo que no creaste este mundo, no puedes responsabilizarte de cómo funcionan las cosas aquí. Esto no contradice la idea de que tú y el universo sois uno. Eso es porque tú y el universo sois uno ahora. ¿Quién sabe lo que ocurrió antes de que nacieras?

El fracaso conduce al éxito

A lo largo de mi vida, cada vez que algo parecía un fracaso inmediato, en realidad abría la puerta a algo mucho mejor. Una vez me sorprendió que la que yo creía que era la editorial perfecta para un libro lo rechazara. Menos mal que ocurrió, porque acabó siendo publicado por una empresa mucho más grande y prestigiosa.

Gané mucho más dinero y llegó a más gente. La primera vez que presenté mi programa de radio, Speaking of Strange, fue rechazado por una emisora pequeña. Menos mal que fue así, porque me habría quedado atado a un contrato y, al final, una emisora mucho más grande y mejor decidió emitirlo. Y a veces deberíamos estar muy agradecidos de que ciertas cosas fracasen del todo, ¡ya que podrían marcarnos de por vida si hubieran tenido éxito! Cada vez que una relación ha terminado, ya sea personal o profesional, siento que despejó el camino para que apareciera una persona mejor. Quizá hayas oído el viejo adagio: "Cuando el alumno esté preparado, aparecerá el maestro". Todos somos alumnos, y cada persona que aparece es un maestro en potencia, ahí para enseñarnos algo que necesitamos saber sobre la vida en ese momento concreto.

El miedo no es una opción

La mejor manera de asegurarte de que siempre proyectas las vibraciones correctas en la Fuerza es no actuar nunca, jamás, por miedo (de ningún tipo). Cuando tienes miedo, estás gritando mentalmente: "¡Soy débil!". Cuando transmites debilidad, no sólo te vuelves más débil, sino que más y más depredadores se sentirán atraídos por ti. Esto no es diferente de cómo funciona en el mundo animal.

Una vez me entrevistaron en el canal Animal Planet sobre mascotas extrañas. Había salido a la luz una historia sobre un gato llamado Óscar en una residencia de ancianos de Providence, Rhode Island. Oscar se había ganado la fama, si no la infamia, por ser capaz de predecir cuándo alguien iba a morir. Cada día hacía la ronda olfateando a los pacientes. Cuando se acurrucaba con algunos, solían morir en pocas

horas. En el momento de escribir estas líneas, los profesionales médicos dicen que ha predicho correctamente la muerte de más de cincuenta personas. Los productores del programa de televisión me pidieron que diera mi opinión sobre cómo era posible.

Respondí que este tipo de cosas no son nada inusuales en el reino animal. De hecho, los científicos aún no están seguros de cómo las moscas aparecen tan rápidamente en los cadáveres. A menudo viajan desde muchos kilómetros de distancia, más lejos de lo que debería haber llegado el hedor de la muerte en tan poco tiempo. Cuando se trata de perros y gatos en particular, como los hemos domesticado y los queremos por su mimo y compañía, es fácil olvidar que han evolucionado como depredadores a lo largo de millones de años. Para sobrevivir, deben ser capaces de detectar la debilidad. En la naturaleza, para seguir vivos, quieren conseguir comida con el menor esfuerzo posible. Tiene sentido que estos depredadores puedan captar alguna proyección en la Fuerza de que la muerte es inminente, y la presa es "presa fácil". Puede que no sea algo que actualmente podamos explicar científicamente, pero debe ser un elemento crucial en cómo la vida se ha mantenido aquí durante tanto tiempo. Los humanos también somos depredadores. Si tienes pensamientos débiles o proyectas miedo en la Fuerza, alguien o algo se dará cuenta, ya que todos estamos interconectados. El resultado nunca puede ser bueno para ti.

Usted y el Colectivo

Cuando utilices la Fuerza para obtener resultados para ti mismo, puedes sacar el máximo provecho de tus esfuerzos teniendo en cuenta tu relación con todo el universo, incluidas

todas las personas que lo componen. Aunque tus intenciones sean fuertes, no son las únicas que están en juego en el mundo. Un ejemplo sencillo de esto, con el que muchos pueden identificarse, es el proceso del juego de azar.

El juego de azar es un buen modelo de las intenciones humanas, ya que cuando hay dinero en juego, la gente se concentra de forma excepcional. Yo solía producir grandes conferencias sobre lo paranormal en el Grove Park Inn de Asheville, Carolina del Norte. Una de mis sesiones favoritas era lo que yo llamaba "Juegos Psíquicos". Me ponía delante de una multitud de cientos de personas y sacaba una sola carta de una baraja de símbolos. Luego pedía a todos que se pusieran de pie. Luego decía: "Si creen que esta carta tiene un círculo, siéntense". Una buena parte de la gente lo haría. Luego diría: "Si crees que esta carta tiene un triángulo, siéntate". Y así sucesivamente hasta que una pequeña parte de la audiencia se queda de pie, a la que invito a subir para jugar.

Una vez en el escenario, les planteaba una serie de retos. Uno podría ser proyectar telepáticamente un número a otra persona. O podía lanzar un dado y pedir a la persona que controlara el número que quedaba hacia arriba. En la primera ronda, todos se divirtieron y participaron a medias. Pero cuando llegó la segunda ronda, saqué un fajo de billetes del bolsillo y dije: "Ahora las cosas van a cambiar un poco. A partir de ahora, cada vez que ganéis una ronda os daré un billete de 20 dólares fresco y reluciente". Inmediatamente pude ver que los jugadores se incorporaban, abrían más los ojos, se tranquilizaban y prestaban mucha más atención.

A partir de ese momento, aunque jugábamos exactamente las

mismas partidas una y otra vez, descubrí que la misma persona o dos ganaban una y otra vez. ¿Por qué? Porque ahora había introducido una recompensa que conectaba con su instinto de supervivencia, y esas eran las personas que realmente estaban más en contacto con su "sexto sentido". Si existe un sexto sentido, es por la misma razón por la que evolucionaron los otros cinco sentidos: para ayudar a la supervivencia humana. Hubo un tiempo en que esa habilidad se habría centrado en cazar un animal o en entender a los hijos del mar para mejorar la cosecha. De hecho, un hombre de las cavernas habría tenido poco interés en mi billete de 20 dólares. Pero aquí, en Estados Unidos, vivimos ahora en una época en la que el dinero es igual a supervivencia; desarrollar un instinto para obtener dinero es, pues, una ventaja evolutiva.

Le doy este ejemplo porque hace más fácil comprender su mundo personal en relación con la sociedad.

Si eliges usar la Fuerza para obtener dinero, es mejor que lo hagas. Si decides utilizar la Fuerza para apostar directamente por dinero, sé consciente de cómo se comparan tus intenciones con la resistencia. Si decides jugar a la típica lotería, entonces tu intención se enfrenta a las intenciones de todas las demás personas que han comprado el mismo boleto. Todos estáis compitiendo mentalmente por lo mismo. Como recordarás, he advertido contra esa mentalidad. Eso significa que, si esperas ser el ganador, entonces será mejor que realmente pienses muy bien en tus habilidades para potenciar tu intención por encima de todos los demás en la lotería. En muchos casos, nadie gana porque la mezcla global está tan desordenada que cada uso de la Fuerza anula a los demás.

Desde este punto de vista, es mucho más probable que tengas éxito si simplemente entras en un casino a jugar. Los que han diseñado y operan los juegos ya tienen ventaja, por supuesto, pero al menos todas las intenciones implicadas están repartidas en más superficie. Esto significa que tu intención puede tener un impacto aún mayor en un sitio en un momento dado que si formas parte de una estampida de personas que claman todas por lo mismo. Doy esto sólo como ejemplo de cómo funciona la humanidad colectiva en la vida real. No apruebo el juego a menos que se haga sólo por diversión. Pero, admitámoslo, toda la vida es una forma de juego. Así que es mucho mejor que te mantengas alejado de los establecimientos de juego que han perfeccionado el arte de reducir tus posibilidades. En su lugar, concentra esa energía en otros elementos de la vida en los que exista menos competencia. Por eso es tan importante ser consciente de la inspiración: te permite darte cuenta de las áreas de tu vida en las que hay oportunidades, en las que hay un número mucho más limitado de personas luchando por lo mismo al mismo tiempo.

Una relación simbiótica

En el Episodio I: La Amenaza Fantasma, mientras Qui-Gon Jinn y un joven Obi-Wan se encuentran ante el Jefe Nass, jefe de los Gungan, discuten sobre el impacto de un ejército droide a punto de atacar Naboo, los enemigos de los Gungan. A Boss Nass no le importa que Naboo esté a punto de ser invadido, afirmando que la sociedad de su especie nativa permanecerá segura. Obi-Wan le dice: "Tú y los Naboo formáis un círculo simbiote. Lo que le ocurra a uno de vosotros afectará al otro. Debes entenderlo".

Es apropiado para toda la saga de Star Wars que esta

afirmación se produzca al principio del Episodio I. Esto ejemplifica la importancia de la Fuerza. Como dice el refrán, "ningún hombre es una isla", y sería una tontería separarse de los que te rodean. Si la casa de tu vecino se está quemando, podrías ignorar fríamente su situación, agradecido de que no sea la tuya. Sin embargo, si se permite que ese fuego siga ardiendo, se extenderá y a la larga podría quemar tu casa. Si llegan enfermos a tu comunidad y no se les trata, esa enfermedad puede contagiarte a ti y a tus seres queridos. Desgraciadamente, las causas humanitarias y la ayuda al prójimo se han considerado a menudo como algo sin importancia. Pero lo cierto es que lo que le ocurre a otra persona puede ocurrirte a ti.

Cuando te des cuenta de que todos somos energías arremolinándose para alcanzar el equilibrio en el mismo sistema, sentirás la Fuerza con fuerza no sólo en ti mismo, sino en todos los que te rodean. Así es como y cuando tu conciencia se expandirá más allá de ti mismo, y hacia el colectivo. Los científicos nos dicen que hay un Adán y una Eva biológicos, individuos de los que descienden los genes físicos de tu cuerpo y del cuerpo de todo ser humano vivo. Eso significa que todos formamos parte del mismo organismo gigante. Los pueblos de todo el mundo tienen sus propias tradiciones y experiencias, pero nuestros puntos en común superan con creces nuestras diferencias.

No sólo debes estar dispuesto a cuidar de los demás lo mejor que puedas, sino también a pedir ayuda cuando sientas que la necesitas. Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Es un reconocimiento de que otra persona está en equilibrio contigo y puede aportarte algo de lo que

actualmente careces. Sin embargo, tú debes ser capaz de aportar algo a cambio, manteniendo esa simetría recíproca. Sin embargo, no está bien pedir sin dar, y recuerda que debes dar para recibir. A muchas personas les gusta que les pidan ayuda. Refuerza su sentido de la autoestima, demostrando que han alcanzado la capacidad de ayudar a otros que lo necesitan.

“Eres mi única esperanza”

Una de las escenas más famosas del Episodio IV: Una nueva esperanza es el momento en que la princesa Leia, tras ser abordada su nave por fuerzas imperiales, inserta algo en R2-D2 que contiene un mensaje para Obi-Wan, pidiéndole ayuda. Es comprensible su irritación cuando su mensaje no es respondido por el famoso general, sino por un granjero de Tatooine y su compañero mercenario.

Queramos o no la responsabilidad, nos corresponde ser los custodios del todo. Sólo desde una perspectiva física, nuestro planeta Tierra es una burbuja de vida en medio de una vasta galaxia de planetas duros y sin vida. La vida que sustenta nuestro planeta es preciosa y frágil. Si te fumas un cigarrillo en la habitación de un hotel, el humo permanece el resto de la noche, irritando tu respiración. Cuando por fin se asienta, lo cubre todo con una película negra, y cada cigarrillo siguiente va dejando más y más capas. Al final tiene que venir una asistente, limpiar todos los residuos y tirar los trapos negros en otro sitio. Pero, ¿qué ocurre cuando no hay otro lugar donde tirar los residuos? Debemos vivir con las consecuencias de nuestros actos durante mucho tiempo.

Capítulo Diez

El efecto espejo



“¡Vaya, engreído, medio tonto
y desaliñado!”

– La Princesa Leia a Han Solo, Episodio V: El Imperio Contraataca

Una vez que empiezas a ver resultados prácticos y te das cuenta de que puedes manifestar cosas en el mundo que te rodea utilizando la Fuerza, es necesario un nivel aún más profundo de autocomprensión. Lo primero que hay que comprender es que, para poder apreciar de verdad y alterar sabiamente tu realidad, debes comprender plenamente tu propia identidad y tu ego. Esto implica lo que se conoce como el "efecto espejo".

Imaginemos que estás sentado en un aula abarrotada, frente a una gran pantalla en blanco. En el fondo de la sala, un profesor utiliza un antiguo proyector de diapositivas. Lo enciende y vemos a una mujer en la pantalla. Un niño del público es un bromista, así que cuando el profesor sale de la sala, el niño salta con un rotulador, corre hacia la pantalla y dibuja un bigote en la cara de la mujer. Cuando el profesor regresa, está comprensiblemente enfadado. ¿Cómo limpia el bigote? ¿Saca la diapositiva y lo limpia? Por supuesto que no. La diapositiva, donde está la imagen, no se ve afectada. En lugar de eso, va y limpia la pantalla sobre la que se proyectó la imagen. Digamos ahora que tu propio cerebro es el proyector de diapositivas y que la pantalla representa la realidad que te rodea. Si quieres influir realmente en tu mundo, debes hacerlo primero desde dentro, en lugar de perder el tiempo en la pantalla de proyección.

El Dr. Joe Vitale dice que si ves algo negativo en otra persona o situación y no intentas remediarlo empezando por tu propia autopercepción, "Eso es como intentar maquillarte mirándote en el espejo, pero maquillándote

en el espejo. Eso no te va a ayudar". Vitale también señala sabiamente: "Lo que crees filtrará toda la información disponible a tu alrededor para 'probar' tus creencias."

Cuando R2-D2 proyecta la forma holográfica de la princesa Leia con su súplica: "Ayúdame Obi-Wan Kenobi, eres mi única esperanza", Leia no existe realmente, flotando en el aire. La información que crea el holograma está dentro de R2-D2. De nuevo, imagínate a ti mismo como R2-D2, y toda tu realidad experiencial como la proyección.

Reorientar la atención

Es cierto que se trata de un tema profundo, pero en realidad es muy sencillo. Si tu experiencia personal ocurre dentro de tu cabeza, entonces quizá deberías centrarte en alterar la imagen en tu cabeza para alterar la proyección exterior. Esto es realmente alucinante si consideras las implicaciones. Estoy diciendo que tienes más control sobre tu realidad exterior de lo que nunca habías imaginado. Al cambiar la forma en que percibes un tema dentro de tu mente, puedes cambiarlo también en el llamado "mundo exterior". Permítame darle un ejemplo personal.

Una vez contraté a un hombre al que llamaremos Bob para que se ocupara de algunos asuntos de mi empresa. Al principio, era estupendo y se ganó tanta confianza que, poco a poco, debido a mi agenda de viajes, le fui concediendo cada vez más acceso y control sobre aspectos de mi negocio. Sin embargo, con el tiempo me fui dando cuenta de que Bob tenía tendencia a la paranoia. Llegó a proteger tanto su posición que empezó a actuar agresivamente con los demás sin motivo. Según la Fuerza,

cuando empiezas a comportarte de forma temerosa y paranoica, aunque no haya nada por lo que estar paranoico, crearás comportamientos en ti mismo que, de hecho, te pondrán en peligro. A medida que más y más personas me contaban sus malas experiencias, empecé a cuestionar a Bob, que siempre se mostraba excesivamente sensible y a la defensiva. Con el tiempo, cuando finalmente se volvió poco profesional y irrespetuoso conmigo, me di cuenta de que tenía que cortar mis lazos con él.

Era una situación delicada. Sabía que mi vida profesional iba a ser un verdadero suplicio durante un tiempo, intentando encarrilar las cosas sin él. Bob también lo sabía, e incluso hizo algunas alusiones amenazadoras en ese sentido. Sin embargo, independientemente de las consecuencias, sabía que cuanto antes acabara con esto, mejor. Así que organicé mi última reunión con él.

La noche antes de la reunión, me senté durante un buen rato a pensar en Bob. Al principio me lo imaginaba en la reunión diciendo un montón de cosas conflictivas, e intenté pensar en mi estrategia para afrontar adecuadamente cualquier cosa que dijera, fuera cual fuera el rumbo de la conversación. Pero al cabo de un rato, decidí hacer un experimento. ¿Y si dejaba de imaginarme a Bob así? ¿Y si me limitaba a verle como un buen tipo, como era cuando le conocí, y nos separábamos en paz? Esto me pareció bien, así que empecé a pintar a Bob en mi mente y a imaginarme cómo irían las cosas al día siguiente.

Como puedes adivinar, cuando conocí a Bob al día siguiente, me quedé impresionado por cómo mi nueva y

mejorada visión de Bob se hizo realidad. Incluso dijo algunas de las palabras reales que me había imaginado que diría cuando pensé en que las cosas se resolverían pacíficamente. Todo fue tan bien como cabía imaginar. Nos separamos como amigos, y él me ayudó a que la transición fuera fácil, aunque podría haber sido vengativo y no haberlo hecho. Vi muy pronto el verdadero poder de cómo lo que se forma en mi cabeza puede reflejarse claramente en el mundo que me rodea.

Viajes con el lóbulo frontal

El cerebro es una máquina del tiempo en miniatura. Por eso puedes viajar mentalmente al pasado para recordar lo que comiste ayer, o aventurarte en el futuro para ver posibles resultados. Cada vez que tomas la decisión de cruzar o no la carretera, el lóbulo frontal del cerebro se ilumina al imaginar los posibles resultados finales. La forma de cruzar la calle dependerá de los vehículos que se aproximen, de su velocidad y de la distancia entre ellos. Es en el lóbulo frontal donde puedes empezar a concentrarte en cómo esperas que resulten ciertos acontecimientos, y formar tus expectativas antes de que sucedan.

La clave no es sólo pensar en utilizar la Fuerza para enviar señales que cambien la materia a tu alrededor, sino también mirar hacia dentro, concentrándote en la interfaz real que hay dentro de ti. Algunas de las criaturas más sensibles a la energía son los perros. Si tienes un perro, sabrás lo rápido que capta tu estado de ánimo. Si estás excitado, tu perro también lo está. Si está triste, su perro está triste. Tras milenios de domesticación, los perros

suelen ser un claro reflejo de sus dueños. Como ya sabrá (sobre todo si ha visto programas como El encantador de perros de César Millán), puede controlar el comportamiento de un perro controlando el suyo propio. En otras palabras, si se encuentra con un perro agresivo, puede intentar agitar la mano en el aire y pedirle a la Fuerza que lo calme. Pero es mucho más probable que tengas éxito si, en lugar de eso, imaginas que el perro está tranquilo y te comportas como si lo estuviera.

Comprender el efecto espejo significa que debes asumir más responsabilidad por el papel que desempeñas personalmente en el trato que te dan los demás y en las oportunidades que se te presentan. Utilizar la Fuerza no consiste sólo en ser capaz de imponer tu voluntad al mundo, sino en evaluarte a ti mismo y considerar el papel que puedes desempeñar en los problemas que has experimentado. De hecho, son precisamente los esfuerzos de Anakin Skywalker por utilizar la Fuerza para dominar a los demás e imponer su voluntad lo que le lleva al lado oscuro.

¿Te parece que los demás son demasiado críticos? Entonces pregúntate si tú mismo eres demasiado crítico. ¿Dices fácilmente cosas negativas de otras personas, las conozcas o no? Entonces pregúntese qué logros de su vida le cualifican para ser un juez tan grande y excepcional. Es probable que descubras, una y otra vez, que muchas de las cosas que no te gustan del mundo que te rodea, en realidad están siendo proyectadas desde ti; tú sólo las estás mirando. Por lo tanto, independientemente de lo poderoso que puedas llegar a ser como manifestante, no te servirá de nada a menos que seas lo suficientemente

honesto contigo mismo como para dejar caer tu ego, ser humilde y comenzar a materializar la bondad sin juzgar a todo lo que te rodea.

Desaprender lo aprendido

Un amigo de confianza me dijo una vez que los ricos no regalan su dinero y que, obviamente, por eso son ricos. Le pregunté: "¿Cómo sabes cuánto regalan?". Por supuesto, no lo sabía. Sólo estaba expresando una creencia que aparentemente había aprendido en algún lugar del camino. Parte de la sabiduría común y convencional que has aceptado es muy sólida y cierta, y otra parte es simplemente un mito. Depende de ti pensar con madurez, detenerte y examinar todas tus "creencias" una vez más, haciendo un esfuerzo sincero por separar la realidad de la ficción basándote en lo que tú, personalmente, sabes que es cierto.

Una de las escenas más extrañas de las películas de Star Wars es la del Episodio V: El Imperio Contraataca. Tras un duro día de entrenamiento en Dagobah con Yoda, Luke siente de repente un escalofrío e intuye que hay algo extraño en un agujero cercano en el suelo. "Ese lugar es fuerte con el lado oscuro de la Fuerza", dice Yoda con seria reserva. "Es un dominio del mal. Debes entrar".

"¿Qué hay ahí?" Pregunta Luke.

"Sólo lo que lleves contigo", responde Yoda. Luke empieza a atarse el cinturón de armas.

"Tus armas . . . no las necesitarás", le asegura Yoda. Sin embargo, Luke, claramente escéptico de Yoda, se coloca sus armas de todos modos y procede a entrar.

Una vez dentro de esta aterradora caverna subterránea, Luke se queda atónito al encontrarse cara a cara con la alta y

opresiva forma de Darth Vader. Proceden a luchar con sables láser hasta que Luke le corta la cabeza a Vader. Luke mira el casco desmembrado de Vader, y luego, con una pequeña explosión, la cara de la máscara se incinera, y detrás aparece la propia cara de Luke. Toda esta escena es obviamente una visión, una proyección exterior, que refleja lo que hay en lo más profundo de la mente de Luke. El propósito de esta escena es ilustrar los principios del "efecto espejo". A menudo me he preguntado de qué manera habría sido diferente si Lucas no se hubiera llevado las armas. Al llevarlas, produjo la aterradora confrontación dentro de sí mismo, ilustrando el estado de su mentalidad, tanto consciente como inconscientemente. Una vez más, como dijo Yoda, todo lo que había dentro de la caverna era lo que Luke llevaba consigo.

De esta escena podemos deducir que, a lo largo de toda tu vida, tu experiencia depende en gran medida de lo que lleves contigo. Si estás trabajando con la Fuerza y produciendo cambios, pero éstos no parecen mejorar tu vida, es tu responsabilidad hacer una pausa, ser introspectivo e intentar comprender a qué te aferras. Cada paradigma que existe dentro de tu cabeza es lo que determinará, y debe determinar, lo que se manifiesta. Aunque tengas una idea consciente de lo que intentas conseguir, no puedes subestimar el poder de los sentimientos subconscientes que determinarán en igual medida cómo te saldrán las cosas.

Como dijo el gran filósofo griego Sócrates, *gnothi seauton*: concóctete a ti mismo. Esta frase es tan importante que se inscribió en la entrada del templo de Apolo en Delfos. La Suda, una enciclopedia del saber griego del siglo X, dice: "El proverbio se aplica a aquellos cuya jactancia supera lo que

son". Además, explica que "conócete a ti mismo" te amonesta a no prestar atención a las opiniones de las masas.

Cuando naciste, viniste a este mundo igual que todos los demás. No sabías nada de quién eras ni de lo que ocurría. El mundo en el que te criaste te dio la información que utilizaste para formar tus opiniones más fundamentales. Pero ahora, seas quien seas, tengas la edad que tengas, hayas nacido donde hayas nacido o vivas donde vivas, si eres lo suficientemente inteligente como para leer y comprender estas palabras, eres lo suficientemente inteligente como para reexaminar tu vida, tus experiencias y tus creencias de forma independiente.

En el mundo de la ciencia seguimos intentando encontrar una teoría universal que lo explique todo. En este momento, todavía estamos muy, muy lejos de alcanzar ese objetivo, pero a menudo se oye decir que los polos opuestos se atraen. Por ejemplo, el polo norte de un imán atrae al polo sur de un imán, y viceversa. Una carga eléctrica negativa atrae a una carga eléctrica positiva, y viceversa. Sin embargo, esto no es cierto para todas las fuerzas de la naturaleza. "Cohesión" es el término con el que se denomina a la atracción natural entre porciones de sustancias como el agua (de la que estamos hechos en gran parte). Y la gravitación, que sigue siendo una de las fuerzas más misteriosas e incomprendidas del universo, es el fenómeno natural por el que todos los cuerpos físicos se atraen. No cabe duda de que esto que llamamos conciencia se comporta como la gravitación, y en parte por eso aún no tenemos una idea clara de cómo funcionan ambas. La atracción gravitatoria de tus pensamientos comienza dentro de tu cabeza. Lo increíble es que posees esta asombrosa capacidad llamada voluntad, que

te permite dar forma y dirigir los matices de lo que atraerá tu gravedad mental interior.

Nadie puede hacer flexiones por ti

Usar la Fuerza no consiste sólo en poder manifestar cosas, sino en manifestarlas sabiamente. El efecto espejo es el punto de partida. Independientemente de lo cómodo que te sientas o no en este momento con lo que eres, siempre es necesario parar y repasar tan a menudo como sea posible. Grandes deportistas como Michael Jordan o Michael Phelps no nacieron con un talento inmenso, confiando únicamente en él para alcanzar el triunfo. Siguieron practicando todos los días, perfeccionando su talento y manteniéndolo lo más afilado y refinado posible. De hecho, los entrenadores de atletismo suelen decir: "Nadie puede hacer tus flexiones por ti". Es un mensaje que invita a la reflexión. Por muy rico y poderoso que seas, es absolutamente cierto que nadie puede hacer tus flexiones por ti. Hay cosas en la vida que sólo puedes y debes hacer por ti mismo, por mucho talento que tengas.

¿Qué se lleva dentro?

Cada día, cuando te levantas para enfrentarte al mundo, eres como Luke Skywalker a punto de adentrarte en el cavernoso agujero de la autorreflexión. Toda tu vida es sólo lo que llevas dentro contigo. Recuerda, no estoy sugiriendo que puedas controlar el mundo entero dentro de tu mente de alguna manera solipsista, sino que te estoy diciendo que tú eres su co-creador. La influencia que puedes tener sobre el resultado de cada día es mucho más monumental de lo que jamás hayas imaginado. Cuando tomas cada escenario

posible y lo rehaces en tu cabeza a tu gusto, puedes sorprenderte a ti mismo con los resultados. Sin embargo, sólo puedes hacerlo eficazmente si envías energía positiva haciendo primero todo lo que puedas para mejorarte a ti mismo, repintando tu autoidentidad de la misma manera.

Una de las razones por las que el mundo ama tanto a Albert Einstein es que comprendió que la inteligencia es algo más que resolver una ecuación. Se dio cuenta de que nuestros modelos científicos no son más que representaciones de cómo parece funcionar el cosmos y de su relación con la experiencia humana en general. Una de las grandes citas que se le atribuyen es: "No podemos resolver los problemas utilizando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos".

Si te tomas un momento para pensar en esa cita y la aplicas a tu propia vida, comprenderás lo profunda que es realmente. Imagina todos los problemas que tienes ahora mismo. ¿Son económicos? ¿relaciones? ¿Salud? ¿Estabilidad? ¿Felicidad general? ¿Por qué son problemas para ti? ¿De dónde proceden? Si te tomas el tiempo de hacer una introspección, descubrirás que cada problema proviene de una fuente singular y de una forma de pensar que empezó con una premisa en tu cabeza en algún momento. Por lo tanto, sólo puedes esperar resolver tus problemas adoptando una nueva forma de pensar, más inteligente que la que has estado utilizando hasta ahora. Piensa en esto un momento: Si quiere mejorar, lo que ha estado haciendo está mal. Esto debería ser una buena llamada de atención para ti, y deberías sentirte agradecido por haberte dado cuenta. Aprovechalo para volver a ser como un niño y empieza a rehacer tu mundo desde dentro. Deja que las nuevas

imágenes de tu mente proyecten una nueva forma de verte y de ver a los demás.

No puedes controlar el pasado, pero sí el futuro.

Cuando te enfrentes a un problema, para abordarlo adecuadamente, respira hondo, relájate y, como siempre han aconsejado los maestros Jedi, siente cómo la Fuerza fluye a través de ti. Sólo entonces podrás cortejar al universo adecuadamente para alcanzar lo que te hará feliz. En el próximo capítulo te explicaré cómo puedes hacerlo con eficacia.

Capítulo Once

Cortejando al Universo



“Mi aliada es la
Fuerza, y es una aliada
poderosa.”

— Yoda, Episodio V: El Imperio Contraataca

Eres un ser humano, capaz de conocer sólo tu propia experiencia. Por lo tanto, no eres capaz de conocer plenamente lo que es el universo, sólo lo que tú crees que es. Eso es lo verdaderamente importante. Cuando Luke Skywalker (como todos los Jedi antes que él) se entrena para sentir la Fuerza no sólo en su interior, sino también fluyendo a través de él, en realidad está reentrenando su mente. Pero, ¿cuál es la naturaleza fundamental de ese reentrenamiento? Consiste en replantearse la relación básica con el universo.

Los instintos animales, antiguos e inferiores, tienden a hacernos sentir separados de todo lo que nos rodea. Sin embargo, un Jedi llega primero a comprender, luego a sentir y después a saber por experiencia que él y el universo son uno, en armonía. Esta es una comprensión maravillosa, ya que en última instancia significa que los mismos pensamientos y sentimientos que te hacen sentir positivo y generoso son los que también hacen que el universo se sienta positivo y generoso hacia ti. Comprender esto es lo que separa la mente intelectual de la reactiva.

Conocimiento y sabiduría

En el Episodio II, Obi-Wan se reúne con un informador/cocinero, llamado Dexter Jettster, para buscar la identificación de un dardo recuperado de un asesino. Obi-Wan le explica que no apareció en los archivos de análisis. Jettster responde: "Esos droides de análisis sólo se fijan en símbolos. Debería pensar que vosotros los Jedi tendríais más respeto por la diferencia entre conocimiento y sabiduría".

¿Cuál es esa diferencia? El conocimiento es simplemente saber algo, pero la sabiduría es conocer el contexto completo de algo. Esto significa que saber que eres parte de un universo inimaginablemente poderoso, lo suficientemente grande como para abarcar todas las cosas, es diferente de comprender tu relación personal con ese poder ilimitado.

Por lo tanto, ¿cómo puedes conseguir el favor del poder universal? La respuesta es sorprendente y refrescantemente sencilla. Debes cortejar mentalmente al universo como te gustaría que te cortejaran a ti.

Al principio, esto puede parecer totalmente absurdo. ¿Cómo demonios vas a cortejar al universo? De nuevo, esto es ridículamente simple, pero su importancia no puede ser exagerada. Creas o no de verdad, ahora mismo, que el universo es una entidad consciente a tu alrededor, empieza a tratarlo así. Di "te quiero" al universo tan a menudo como puedas. Cuando contemples un cielo hermoso, felicita al universo. Si estás intentando cortejar a una nueva amante, puedes halagarla hablando de sus impresionantes ojos o de su encantadora conducta. Deberías enviar estos mismos sentimientos a la creación que te rodea.

Impresionar al universo

Piensa en cómo te comportarías ante un benefactor multimillonario que te está evaluando. Si lo haces bien, es posible que te conceda una subvención de mil millones de dólares. ¿Qué cosas le dirías a esa persona? ¿Qué tipo de comportamiento mostrarías ante esa persona? Incluso cuando estés solo, haz como si estuvieras impresionando a

ese ser gigante y generoso que pretende ayudarte y darte todo lo que puedas imaginar. Aunque al principio tengas que forzar esta conducta, cuanto más lo hagas, más natural te resultará. Y lo mejor de todo es que empezarán a llegar más recompensas a tu vida. Creas o no que el universo es un ser vivo y consciente al que le importa tu actitud hacia él, si te comportas como si lo fuera, él también se comportará como si lo fuera. Funciona.

Imagina que el universo está cada vez más impresionado contigo. Cuanto más te alíes con las fuerzas cósmicas, más te apoyarán en todos los sentidos. Es entonces cuando la Fuerza empezará a fluir a través de ti como un río, y te convertirás en un conducto cada vez mejor para su flujo y su influencia sobre los asuntos que te rodean. Mejor aún, a medida que te conviertas en un verdadero amigo de la magnífica energía que te rodea, también te convertirás en un embajador de esta energía para todos los demás seres humanos. Comienza con una técnica extremadamente eficaz que yo llamo la magia de la sonrisa.

La magia de la sonrisa

Sonría tanto y tan a menudo como le sea posible. Los resultados le sorprenderán. Cada vez que te veas en un espejo, sonríete a ti mismo. Cada vez que veas a otra persona, sonríele. Si es necesario, piensa en algo alegre para que sea una expresión amplia, cálida y genuina. Si comienzas cada interacción con otra persona con una sonrisa sincera, por difícil que parezca la situación, sucederán cosas increíblemente positivas.

Viajo a menudo, y dar la vuelta al mundo en avión puede

estar plagado de situaciones extremadamente estresantes. En numerosas ocasiones a lo largo de los años, me he encontrado en situaciones difíciles. Una vez, por ejemplo, estaba volando a través del país de Nevada a Carolina del Norte cuando una tormenta de nieve azotó la costa este, paralizando los horarios de las aerolíneas. Hice cola durante horas para llegar al mostrador de la aerolínea. Como se trataba de un acto de la naturaleza y la aerolínea no estaba obligada a ofrecer alojamiento gratuito en un hotel, vi cómo los viajeros que estaban delante de mí gritaban e insultaban una y otra vez a los trabajadores en un alarde de dramatismo. Cuando por fin llegué al mostrador, no era más que el siguiente de la fila. No tenía motivos para pensar que recibiría un trato especial. Sin embargo, me acerqué al mostrador con una sonrisa tranquila. La señora que trabajaba tenía una expresión de perplejidad en el rostro. Aunque me sentía tan frustrada y estresada como los demás, me reí y dije cosas amables y comprensivas. A pesar de la política de la aerolínea, la señora me concedió una bonita habitación de hotel gratis durante varios días mientras esperaba a que amainara la tormenta. No me cabe la menor duda de que esto se debió a la magia de la sonrisa y a mi comportamiento correspondiente. Expresé y proyecté amabilidad, y esa misma amabilidad se reflejó directamente en mí.

Aunque es importante ser consciente de la Fuerza y de tu relación con ella en todo momento, es especialmente importante hacerlo durante los episodios de estrés. Cuanto más parece que las cosas se están desmoronando a tu alrededor, y los menos entrenados están cayendo en la emoción desordenada y el desorden, más poderoso puedes ser si te aferras a tus conexiones espirituales.

Estar en paz

En el Episodio II: El ataque de los clones, hay una escena llena de acción en la que Obi-Wan y su aprendiz Anakin persiguen a una asesina a toda velocidad por el caótico paisaje urbano de Coruscant. La asesina aterriza de emergencia y entra en un club, con Anakin pisándole los talones. Justo cuando Anakin, con la adrenalina a tope, está a punto de perseguirla hasta el interior, Obi-Wan le alcanza y le amonesta. "Paciencia", le aconseja Obi-Wan. "Usa la Fuerza. Piensa". Con eso, los dos entran tranquilamente en el establecimiento y dejan que la Fuerza les guíe en su misión. Esta escena ejemplifica un potente mensaje. Haz una pausa y aprovecha el enorme poder universal que fluye a través de ti. Tendrás mucho más éxito actuando como canal que si te dejas distraer únicamente por tus instintos limitados y primitivos.

Una persona que es consciente de la Fuerza que fluye a través de sí misma siempre está en paz. Eso se debe a que no hay problema individual más poderoso que las fuerzas colectivas y armoniosas que mantienen nuestro mundo en constante movimiento y en perfecto equilibrio. Ser consciente de esa energía que te atraviesa y te sostiene como un cojín eterno hará que tu expresión se transforme en una sonrisa y que los que te rodean sientan los rayos de confianza que emanan de ti. Ésta es la naturaleza del verdadero carisma.

A menudo se abusa de la palabra "carisma". Es cierto que incluso personas con vidas problemáticas, como algunos actores o políticos, pueden tener carisma. ¿Por qué? Porque son capaces de canalizarlo en ciertos momentos, pero no en otros. Abren el interruptor a la Fuerza cuando están en el

punto de mira *-delante de la cámara o en el escenario de un debate-*, pero luego lo apagan. ¿Por qué? Porque o bien nunca limpiaron adecuadamente la negatividad mental de su pasado, o bien su carisma atrajo a personas tóxicas y distracciones a las que permitieron permanecer. Por eso tu relación con el universo debe ser siempre, siempre, tu máxima consideración. Debe ser lo primero y lo más importante en tu mente y en tu espíritu. Si mantienes la perspectiva adecuada, respetuosa y admirativa del universo, permanecerás perpetuamente en buenas manos.

Nunca parezca necesitado

Mientras imaginas el universo como un ser al que quieres impresionar a cada momento, del que esperas que cumpla tus deseos, una de las peores cosas que puedes hacer es parecer necesitado. Imagina que fueras un genio, pero sólo pudieras conceder un deseo a diez personas. Obviamente, a todos los habitantes de la Tierra les encantaría que se les concediera un deseo. ¿Cómo elegirías sabiamente los diez mejores deseos? Lo primero sería escuchar las peticiones. Algunas pueden parecer triviales y otras más importantes, pero una de las cosas que tendría en cuenta sería el impacto a largo plazo del deseo cumplido. En otras palabras, ¿qué deseos tendrían más probabilidades de tener un impacto positivo a largo plazo?

Para simplificar, centrémonos de nuevo en el dinero. Digamos que una persona viene y te dice: "Gran Genio, he sido pobre toda mi vida. Te ruego un millón de dólares". Otra se acerca y dice: "Gran Genio, he sido empresario durante diez años. Mi negocio ha crecido y me encantaría tener un millón de

dólares para hacerlo crecer más". Puede que te preocupe que dar un millón de dólares a alguien que nunca ha tenido dinero sea un error. Esa persona podría no entender las responsabilidades de entregar una suma tan grande y la perdería rápidamente en cosas triviales, como mucha gente a la que le toca la lotería. Pero el empresario podría entender de dinero lo suficiente como para coger el millón y utilizarlo de forma más inteligente, convirtiéndolo con el tiempo en una suma mayor que crearía oportunidades para beneficiar a muchos más. Obviamente, este escenario variaría mucho en función de las personas implicadas, pero se puede ver cómo parecer necesitado puede crear dudas. Dado que los negocios tienen éxito cuando se produce un intercambio mutuamente beneficioso entre la empresa y los demás, el empresario experimentado debería tener un conocimiento más profundo de cómo ese dinero puede utilizarse con el tiempo para beneficiar a más personas además de a sí mismo.

El problema de la necesidad también se da en el mundo de las citas románticas. La mayoría de la gente se ha encontrado con pretendientes necesitados en algún momento de su vida. Si una persona quiere ser tu pareja, pero parece demasiado necesitada, da la impresión de que nadie más está interesado en ella. No puedes evitar preguntarte a qué se debe esto. Por otro lado, si un pretendiente tiene un comportamiento tranquilo y relajado y no ejerce una presión incómoda sobre ti, eso mantiene toda la situación más relajada y aumenta las posibilidades de que veas a esta persona como alguien seguro de sí mismo y más digno de tu atención. Por eso nunca debes "parecer" necesitado ante el universo. Siempre que haya un problema, simplemente confía en que el universo te ayudará a superarlo. ¿Por qué? Porque tú y el universo tenéis una

relación estupenda, mutuamente respetuosa y amorosa.

Qui-Gon encuentra un Pod Racer

Vemos esta actitud en el Episodio I: La amenaza fantasma, cuando Qui-Gon Jinn y su tripulación se quedan varados en Tatooine. Necesitando piezas para reparar la nave, Qui-Gon busca dinero. Obi-Wan le dice que no tienen nada a bordo lo bastante valioso como para comprar los suministros adecuados. En lugar de estresarse y suplicar ayuda a la Fuerza, Qui-Gon responde con calma: "Está bien. Estoy seguro de que se presentará otra solución". Este momento ejemplifica la relación de confianza del Jedi con la Fuerza y el universo. No solo mantiene la calma y la confianza, sino que más tarde vemos que debía saber que esta situación se presentaba por una razón. Al quedarse en Tatooine, desarrolla su amistad con el joven Anakin, liberándolo finalmente de la esclavitud y llevándose para que se convierta en Jedi.

"Nuestro encuentro no fue una coincidencia", le dice Qui-Gon a la madre de Anakin. "Nada ocurre por accidente". Esta es una mentalidad liberadora. Si sabes que tus intenciones son positivas y aun así surgen obstáculos, considéralos oportunidades. Así es como el universo te ayudará de formas que no esperas, y ocurre cuando confías en la Fuerza en lugar de intentar doblegarla a tu voluntad. Recuerda que el lenguaje general del universo es la sincronicidad. Es más antiguo, más sabio y más vasto. Sabe más que tú.

A veces, las personas que usan la Fuerza están confundidas. Hacen todo lo posible por seguir todas las directrices que leen en los libros y escuchan en las

conferencias, pero sus deseos no se hacen realidad. Para esas personas es fácil desechar toda la técnica y calificarla de bazofia. Por supuesto, este tipo de personas nunca la han entendido. Siempre hay un diálogo abierto entre tú y el universo. Si no obtienes los resultados que deseas, deberías replantearte la forma en que te presentas, en lugar de tirar el grano con la paja.

Nunca es tarde para reexaminar dónde estás, qué quieres y cómo lo has estado pidiendo. Una vez que expresas muy claramente lo que deseas, no es necesario repetirlo incesantemente ni obsesionarse con ello. Es importante que tengas presente tu deseo tan a menudo como sea posible, porque estás enviando constantemente las señales que lo están moldeando activamente a cada momento, no porque estés haciendo una petición a Papá Noel una y otra vez hasta que le fastidies para que lo cumpla.

Halagos

Probablemente haya oído el viejo refrán de que "la adulación le llevará a todas partes". Es un poco exagerado afirmar que te llevará a todas partes, pero sin duda te hará recorrer un largo camino. La adulación se centra en las cosas positivas de una persona o cosa. Por desgracia, muchos interpretan la adulación como hacer cumplidos exagerados para conseguir algún objetivo egoísta. En realidad, debería tratarse de transmitir elogios como una cortesía que, inevitablemente, creará una reacción positiva. Esto es bueno para todas las partes implicadas. La adulación es especialmente importante cuando cortejas al universo.

En numerosas ocasiones, he disfrutado de una impresionante puesta de sol en una cálida playa tropical. Cada vez que veo la luz menguante brillar en el agua, mientras el cielo épico se transforma en colores vibrantes y místicos, pienso: "Si yo fuera el creador de esto, ¿cómo podría hacerlo mejor y producir algo más bello?". Miles de millones de puestas de sol ocurrieron antes de que yo naciera. Qué afortunado soy de estar allí, en ese momento, para presenciar algo tan sobrecogedor. Soy incapaz de comprender el poder que lo creó -*mayor que el de cualquier rey humano de la historia*- y, sin embargo, me siento seguro de estar aliado con ese poder. Y entonces, ¡me pica un maldito mosquito!

¿No es extraño que las mismas fuerzas naturales responsables de la magnificencia de una puesta de sol sean las que han permitido que estos pequeños insectos chupadores de sangre persistan y propaguen enfermedades a millones de personas cada año? Debemos aceptar que lo que nos parecen seres y cosas todopoderosos tienen atributos buenos y malos. Si decidiera centrarme en los mosquitos, podría maldecir el poder que hizo que se pusiera el sol casi todas las noches de todos los años. Pero, ¿cuál sería el resultado? Sólo estaría transmitiendo energías negativas, que se reflejarían en mí en lugar de las positivas que deseo. De hecho, esos mosquitos proporcionan una rica dieta a los pájaros de colores que cantan canciones relajantes y esparcen las semillas que germinan en las plantas que yo como para sobrevivir. Debes resignarte al hecho de que hay un poder mayor que tú, y ese poder trabaja con un propósito. De todos modos, no puedo chasquear los dedos y librar al mundo de los

mosquitos, así que ¿por qué debería centrarme en esa molestia en lugar de halagar al universo por esas cualidades que encuentro tan inmensamente maravillosas?

Debes ver a cada ser humano, y cada escenario que encuentres, de la misma manera. No se trata de hacer la vista gorda ante las cosas que parecen ir en tu contra. Es una cuestión práctica de comprender cómo las leyes del universo te afectan directamente. Tu cerebro, y la investigación de los humanos antes de que nacieras, nos han demostrado que existes como un transmisor individual. Centrarte en lo positivo y halagarlo no te convierte en un optimista ingenuo, sino en un realista educado. Halaga al universo tan a menudo como puedas cada día, y serás recompensado por ese halago.

Como conducto de la energía universal y creador tú mismo, tu cerebro y tu mente están perfectamente capacitados para tomar los elementos que te rodean y convertirlos en lo que deseas. La mente humana ha concebido máquinas que transforman a voluntad los componentes básicos de la naturaleza. Qué profundo es que una máquina de hacer hielo pueda tomar agua, la sustancia más abundante de la Tierra, y convertirla en cubitos helados a voluntad. La mente humana tomó esa misma sustancia y la calentó para producir vapor, lo suficientemente potente como para accionar motores que transportan toneladas de material minado a través de nuestras tierras para construir grandes ciudades. Su impacto en el medio ambiente es profundo. Sin embargo, todo comienza con una relación creativa entre tú y todo lo que te rodea, apreciando lo que hay por lo que es, y luego visualizando cómo se puede transformar a través de tu

cerebro, el órgano más complejo y misterioso conocido por la humanidad.

La mente como herramienta definitiva

La relación entre tú, el universo y tu capacidad de influir en el medio de la realidad es el quid del uso de la Fuerza. De hecho, esto se demuestra de forma interesante en el Episodio I: La amenaza fantasma. Las circunstancias atrapan a Qui-Gon en Tatooine para que descubra a Anakin y se lo lleve. Sin embargo, llega un momento crucial en el que la cuestión de si Anakin puede ser liberado o no depende de una única apuesta. El empresario Watto, una ruda criatura voladora dueña de Anakin y su madre, está dispuesto a apostar sobre si el niño o su madre deben ser entregados a Qui-Gon.

"Dejaremos que el destino decida", sugiere Watto. "Resulta que aquí tengo un cubo de azar". Saca un dado con algunas caras pintadas de rojo y otras de azul. "Azul, es el niño; roja, su madre", dice Watto. Qui-Gon asiente confiado.

Watto lanza el dado. Al pasar, Qui-Gon agita disimuladamente la mano y el dado cae sobre el azul. Tenemos la clara impresión de que Qui-Gon utilizó su poder telequinético Jedi para asegurarse de que el dado cayera como él quería, a favor de que se quedara con Anakin. Sin embargo, esto plantea una cuestión interesante. Si todas las circunstancias, hasta ese momento, habían conspirado (incluso fuera del conocimiento de Qui-Gon) para asegurarse de que Qui-Gon cumpliera el destino de llevarse a Anakin, ¿por qué era ahora necesario que Qui-Gon se volviera tan "práctico" y se involucrara directamente en el cumplimiento del destino? Si Qui-Gon no hubiera levantado la mano, ¿habría caído el dado al rojo, cambiando así todo el destino de la galaxia? Nunca sabremos la respuesta. Sin embargo, lo que se demostró aquí fue la naturaleza

de la asociación entre los Jedi y la Fuerza. Al principio, Qui-Gon no veía el panorama completo, pero confiaba en que la Fuerza sí. Una vez que él también lo percibió, la Fuerza necesitó que él actuara como canal para realizarlo. El resultado final es una relación simbiótica en la que tanto el hombre como el universo trabajan en tándem para hacer avanzar la agenda. Este tipo de relación sólo puede surgir del respeto mutuo y de la armonía del interés propio mutuo.

Oportunidad

El mundo ama y estará siempre en deuda con el químico y microbiólogo francés Louis Pasteur. En el siglo XIX, fue pionero en los principios de la vacunación y otras técnicas para preservar nuestro cuerpo de una gran variedad de gérmenes. Una de sus frases célebres es: "El azar favorece a la mente preparada". El azar, en general, desempeña un papel fascinante en la forma en que uno se relaciona con el diseño y la forma del mundo.

Uno de los manuscritos más antiguos que existen es el I Ching chino, o Libro de los Cambios. Se produjo hace más de 3.000 años y explica un sistema de adivinación conocido como cleromancia. El concepto consiste en arrojar al suelo un grupo de objetos, como tallos de plantas, monedas, guijarros, judías o huesos, y "leerlos" en función de cómo caigan. La lectura suele referirse al resultado futuro de una situación desconcertante o a un pronóstico del estado actual de las cosas. También conocida como echada de suertes, la cleromancia se ha utilizado en casi todas las culturas e incluso se menciona en la Biblia. También se cree que la popular baraja del

tarot, utilizada por los europeos desde mediados del siglo XV, funciona según este principio. Se haga como se haga, un experto interpreta la forma en que caen u organizan las piezas y transmite un mensaje. Se cree que lo que algunos llamarían simplemente colocación aleatoria nunca es aleatoria en absoluto, y que siempre hay fuerzas que guían la forma en que se comporta la materia. Creer lo contrario implicaría que podría haber un efecto distinto sin una causa distinta, y esto, por supuesto, no tiene mucho sentido. En resumen, la cleromancia es como dejar caer una hoja y ver cómo cae para determinar la dirección del viento.

Buscar patrones

Independientemente de que estos métodos específicos de adivinación funcionen o no para darnos una idea de las fuerzas ocultas que hay detrás de la vida, el concepto es una gran referencia para usted. Las personas consideradas expertas en la interpretación de la disposición de estos elementos basan su análisis en cientos o miles de años de ensayo y error por parte de generaciones anteriores. Puesto que eres un individuo único, debes utilizar tus experiencias previas en la vida para interpretar todos los acontecimientos que te rodean, siendo consciente de cómo las circunstancias pueden estar conduciéndote a determinados resultados. Trata todo lo que hay dentro de ti y a tu alrededor como un enorme puñado de monedas del I Ching que caen constantemente en su sitio. Aprende a leerlas cada segundo, informándote de las situaciones y perspectivas que se desarrollan constantemente. Muévete hacia las cosas que quieres experimentar y aléjate de las

que no.

Para maximizar tu capacidad de leer el entorno, debes estar alerta en todo momento. Para algunos es una propuesta desalentadora, ya que requiere trabajo. Es mucho más fácil quedarse tumbado viendo la tele y comiendo patatas fritas que analizar constantemente todo lo que te rodea. Afortunadamente, hay una maravillosa compensación. Si tu relación con el universo es positiva y mantienes la conciencia, puedes ser guiado, si así lo eliges, hacia situaciones que te proporcionarán relajación, plenitud y alegría.

En realidad, hay dos tipos diferentes de relajación. Una proviene de ser pasivo y perezoso, la otra de estar activamente comprometido en cosas que te traen paz y alegría. Puesto que, te guste o no, estás en este mundo para ser un creador, descubrirás una y otra vez que el proceso de crear algo positivo te traerá la paz definitiva. Por eso debes esforzarte por mantener tu conexión con el universo *-lo que muchos llaman la fuente-* tan directa, honesta y mutuamente amorosa como sea posible. Si lo haces, te sorprenderá lo interactivo que será el universo, dirigiendo acciones hacia ti.

No te pierdas las señales

En *The Millions Within*, David Neagle cuenta la parábola de un hombre profundamente religioso que vivía en una llanura inundable. Tres de sus vecinos se acercaron para alertarle de un aviso de inundación y ayudarlo a hacer las maletas y transportarlo lejos. "No", dijo él, rechazando su ayuda. "Mi Señor me salvará". Poco después, cuando las aguas se desbordaban, un camión del departamento del

sheriff se detuvo con un megáfono, rogándole que fuera con ellos. "No", gritó el hombre. "Estoy bien. Mi Señor me salvará". Más tarde, mientras las aguas de la inundación subían por encima de su casa y él vadeaba los traicioneros arroyos, un helicóptero de rescate sobrevoló el lugar, bajando una escalera. "No", insistió, "¡mi Señor me salvará!". Y entonces se ahogó. Minutos después, el hombre se presentó mojado y cansado ante San Pedro. "He sido un hombre bueno y temeroso de Dios toda mi vida. ¿Por qué no me ha salvado el Señor?", preguntó enfadado.

"Permítanme que lo compruebe", respondió San Pedro. Pero Dios lo intentó. Te envió tres vecinos, un coche del sheriff y un helicóptero".

El propósito de esta historia es ilustrar los componentes realistas de cómo el universo se pondrá en contacto y se comunicará contigo. Lo hará a través de acontecimientos circunstanciales, y depende de tu inteligencia y percepción para darte cuenta de las oportunidades que se presentan. El éxito de esta comunicación depende de la claridad en ambas direcciones. Considera que todo lo que ves a tu alrededor, por pequeño o grande que sea, es un mensaje que se espera que interpretes adecuadamente. No puedes esperar la manifestación de algún ser angélico que te dé instrucciones claras. Del mismo modo que no puedes esperar que tu comunicación con un perro mascota trascienda las órdenes básicas, tampoco puedes suponer que los vastos poderes del cosmos te darán información directa y literal a tu escala. Cada vez que alguien se toma un momento para darte un consejo, o una situación apunta hacia un resultado lógico, debes prestar atención y ser consciente de lo que esta información puede significar

para ti, como mínimo. Tanto si la percibes como positiva o negativa en ese momento, comprende que ha llegado a tu vida en ese momento concreto por una razón. Puede ser para mostrarte algo que es bueno o malo, exacto o inexacto, pero siempre debe ser apreciado como educativo, al menos. Debes recibir esa información en su totalidad para poder procesar su contexto más amplio y, basándote en ella, tomar decisiones más sabias.

Deje a un lado su ego

El principal obstáculo para recibir información nueva y educativa es tu ego. Para nosotros, el ego se define como el sentido de la propia importancia. Para ti es crucial sentirte importante, de ahí la existencia de tu autoestima. Sin embargo, si adoptas tu ego como una entidad singular, completamente separada de todas las fuerzas que la rodean, te perderás todas las cosas que enriquecerán tu ego y expandirán tu vida en direcciones exitosas. De hecho, sentirás como si tu ego estuviera a menudo en conflicto con tu mundo. Puede que creas que tu ego es más avanzado que tu entorno y, por tanto, que está sometido a una estupidez incesante. O puede que pienses que es inferior a tu entorno, lo que te obliga a ponerte a la defensiva. Cualquiera que sea el caso, te estás separando cada vez más del universo, lo que te conduce hacia cosas malas.

El equilibrio humilde, la independencia personal y una sincera apertura mental son las claves para una relación próspera y personalmente gratificante con tu universo positivo. En la Antigua Grecia, el Templo de Apolo en

Delfos también llevaba la inscripción Meden Agan, que significa "nada en exceso". Sin embargo, a lo largo de la historia, los seres humanos se han visto acosados por sentimientos excesivos de superioridad o inferioridad, que siempre conducen al mismo lugar. Es un dominio poderoso, lleno de logros increíbles, pero siempre es autodestructivo. En Star Wars, se llama *-simple y apropiadamente-* el lado oscuro.

Capítulo Doce

Cuidado con el lado oscuro



“El miedo es el camino hacia el lado
oscuro.
El miedo conduce a la ira. La ira
conduce al odio.
El odio conduce al sufrimiento.”

— Yoda, Episodio I: La amenaza fantasma

Todo lo que has aprendido hasta ahora puede convertirse en maldad. Déjame contarte la historia del verdadero Darth Vader.

Muchos de los textos antiguos del mundo presentan el concepto y las lesiones de la Ley de la Atracción en un sentido kármico. Aunque la palabra "karma" tiene sus raíces en la lengua sánscrita, todas las culturas, religiones y filosofías la apoyan de alguna manera. El Brihadaranyaka Upanishad hindú, compuesto hace miles de años, afirma: "En verdad, uno se vuelve bueno a través de la acción buena, y malo a través de la acción mala". En la Biblia, Gálatas 6:7 dice: "Todo lo que el hombre sembrare, eso segará". La primera vez que se sabe que la frase real "Ley de Atracción" apareció impresa fue en 1877. En su libro, *Isis Unveiled: A Master-Key to the Mysteries of Ancient and Modern Science and Technology* (Isis sin velo: La llave maestra de los misterios de la ciencia y la tecnología antiguas y modernas), Helena Blavatsky escribió: "Cualquiera que sea el nombre que los físicos den al principio energético de la naturaleza... si se admite que la ley de la atracción gobierna a uno, ¿por qué habría de excluirse que influyera en el otro?".

Helena Blavatsky, a menudo conocida como Madame Blavatsky, nació en 1831 en lo que hoy es Ucrania y murió en Londres en 1891 a la edad de cincuenta y nueve años. Fue una filósofa y ocultista de fama mundial que viajó por todo el planeta investigando culturas espirituales y misterios esotéricos. Entre sus amigos se encontraban inventores como Thomas Edison y el astrónomo Camille Flammarion. En 1875, fue una de las fundadoras de la

Sociedad Teosófica, un instituto dedicado a la investigación y publicación metafísica. La propia Blavatsky definió la Teosofía como "la arcaica Religión de la Sabiduría, la doctrina esotérica antaño conocida en todos los países antiguos con pretensiones de civilización".

La Sociedad Thule y Adolf Hitler

En 1918, el año en que terminó la Primera Guerra Mundial, se formó en Alemania un extraño grupo llamado la Sociedad Thule. Creada por algunos de los hombres más ricos y elitistas de Alemania, incluidos barones industriales, filósofos, políticos, científicos y visionarios, tomó su nombre de un mítico país septentrional de la leyenda griega (similar a Escandinavia). Sus miembros creían que su raza aria descendía de divinidades. Para ingresar en la sociedad, los posibles miembros debían firmar una "declaración de fe" que decía: "El firmante jura, según su leal saber y entender, que no corre sangre judía ni de color por sus venas ni por las de su esposa, y que entre sus antepasados no hay ningún miembro de las razas de color". Debido al interés general de los miembros por lo místico, las obras de Madame Blavatsky eran lectura habitual, si no obligatoria.

La rica Sociedad Thule se convirtió en el principal patrocinador de un incipiente partido político llamado Deutsche Arbeiterpartei (DAP). Ese partido fue reorganizado más tarde por un joven llamado Adolf Hitler en el Partido Nacionalsocialista Obrero Alemán (NSDAP o Partido Nazi). Con frecuencia se ha sugerido que Hitler solía guardar una copia de la obra magna de Madame Blavatsky, La Doctrina Secreta: La síntesis de ciencia,

religión y filosofía, en su mesilla de noche. ¿Cree usted que es una coincidencia que Adolf Hitler probablemente leyera, antes de dormirse por la noche, la obra de la primera persona que publicó la frase "Ley de la Atracción"?

Hitler nació en 1889 en el seno de una familia austriaca de clase media baja, siendo el cuarto de seis hermanos. De joven, fue un obrero común y un rechazado de la escuela de arte. Se alistó voluntario como soldado del ejército bávaro en la Primera Guerra Mundial y resultó herido. Después de la guerra, con casi treinta años y sin educación formal ni perspectivas profesionales, nada indicaba que fuera a tener un gran impacto en la sociedad. De hecho, siendo aún miembro del ejército, fue destinado a espiar al naciente Partido Obrero Alemán (DAP). Fue en el DAP donde Hitler conoció a Dietrich Eckart, un asociado de la Sociedad Thule. La Sociedad Thule creía que aparecería un "Mesías alemán", y tras escuchar a Hitler dar un discurso entusiasta, Eckart lo presentó a los Thule como un buen candidato. No cabe duda de que Hitler se vio inmerso en un mundo ocultista en el que se hacía hincapié en la magia de la manifestación mental. Menos de quince años después sería el dictador de Alemania y sus provincias, uno de los líderes más poderosos que el mundo ha conocido. En 1939, seis años después de llegar al poder como canciller, declaró en un discurso sobre Gran Bretaña que les "prepararía una bebida del diablo", e invadió Polonia. Comenzó la Segunda Guerra Mundial y estuvo a punto de apoderarse del mundo entero. Afortunadamente, su inimaginable reino del terror terminó en 1945, mientras temblaba en un búnker bajo Berlín, con las bombas estallando por encima. Su mujer

masticó una cápsula de cianuro y él se pegó un tiro en la cabeza. Debido a sus acciones, hasta 85 millones de personas habían muerto, y Estados Unidos desató el poder destructivo de las bombas atómicas, convirtiendo la Segunda Guerra Mundial en el conflicto más mortífero de la historia de la humanidad. Hitler fue un poderoso manifestante que utilizó la Fuerza para los fines más oscuros.

La mayoría de las veces, cuando se lee sobre la Ley de la Atracción, se hace hincapié en todas las cosas positivas que uno puede lograr mediante la aplicación adecuada de sus técnicas. Sin embargo, seríamos terriblemente negligentes si no reconociéramos que esas mismas técnicas pueden utilizarse para lograr objetivos destructivos. Es un duro recordatorio de que la Ley es realmente imparcial. La Ley no es más que un mecanismo por el cual tu mente afecta a la realidad que te rodea, y puede utilizarse para el mal con la misma facilidad que para el bien. Sin embargo, hay algunas cosas que cada persona debe tener en cuenta.

Lo que proyectas siempre vuelve a ti

Hitler utilizó su comprensión de cómo manifestarse y produjo angustia. Estaba claro que, con el tiempo, esa misma angustia volvería a él. Por eso toda su creación implosionó y se autodestruyó. Era lo suficientemente iluso como para pensar que podía manifestar un imperio del mal que se mantendría durante 1.000 años. Sin embargo, como se puede ver en su vida, las repercusiones llegaron rápidamente. Desde el momento en que comenzó a organizar sus pensamientos de manifestación con la

Sociedad Thule hasta el momento en que se suicidó, pasaron aproximadamente veinticinco años. De acuerdo, veinticinco años es mucho tiempo, pero es sólo una cuarta parte de la vida humana actual.

Hitler gastó una enorme cantidad de energía durante ese tiempo, sacudió toda la historia de la humanidad de la manera más horrenda, y luego se derrumbó en la desesperación absoluta, todo dentro de ese cuarto de siglo. Aunque Hitler tenía cincuenta y seis años cuando murió, parecía y actuaba mucho más viejo; el estrés que había creado desgastó su cuerpo y su espíritu a un ritmo acelerado. En efecto, se puede utilizar la Fuerza para materializar cosas horribles, pero siempre hay un coste dramático para quien lo proyecta, aparte de los daños colaterales.

El coste del lado oscuro

Star Wars ofrece varios ejemplos del terrible precio que el lado oscuro cobra a sus adeptos. El senador Palpatine se convierte en Emperador, pero su rostro y su cuerpo se marchitan en el proceso. Anakin se pasa al lado oscuro, pero en el combate con Obi-Wan le cortan las piernas y gran parte de su cuerpo queda literalmente calcinado. Al final, como dice Obi-Wan: "Es más máquina que hombre". Todo el mundo en la galaxia de Star Wars sufre por permitir que Palpatine obtenga astutamente un poder sin control. Todos hemos oído el viejo adagio: "Todo lo que la tiranía necesita para afianzarse es que la gente de buena conciencia permanezca en silencio". O, dicho de forma más sencilla: "Todo lo que necesita una mala persona para convertirse en líder es que la gente buena no haga nada".

Cada uno de nosotros es responsable de velar por el estado de nuestras sociedades.”

¡Actúa!

En la película original de Star Wars, Episodio IV: Una nueva esperanza, Han Solo representa al hombre práctico que confía en la tecnología, la sabiduría convencional y el sentido común para vivir la vida y resolver los problemas. Darth Vader representa al mago oscuro, en contacto con abrumadores poderes "mágicos", que no puede ser derrotado. Durante el clímax de la película, Luke Skywalker forma parte de un grupo de cazas estelares X-Wing que esperan destruir la Estrella de la Muerte, una enorme estación espacial del tamaño de la luna con un pequeño punto débil. Mientras Luke se dirige hacia ella, preparándose para usar la Fuerza para guiar su disparo hacia el puerto vulnerable, Darth Vader pilota un caza TIE, pisándole los talones. "La Fuerza es fuerte con éste", dice Vader, mientras se prepara para derribar el caza de Luke. Pero entonces aparece inesperadamente Han Solo en el Halcón Milenario y dispara a la nave de Vader. "¡¿Qué?!", exclama Vader, mientras el disparo de Solo lanza el caza de Vader en espiral hacia el espacio. "¡Todo despejado, chico!", grita Solo, y Luke envía una ráfaga perfectamente en el pequeño punto vulnerable de la Estrella de la Muerte. La estación espacial del Imperio explota en mil millones de puntos de luz, cambiando finalmente las tornas de la guerra galáctica a favor de la Rebelión.

Este es un momento extremadamente importante en la serie Star Wars. Vemos a un no Jedi desbaratar por completo a un Jedi experimentado durante un momento

crucial. Aquí entra en juego un componente realista. Demuestra que no hay nada más importante que pasar a la acción. El mundo está lleno de potencial, pero alguien tiene que ser el que intervenga y canalice la energía potencial en energía cinética. O se es dueño de la mente o se es dominado por la mente. Tanto si está bien como si está mal, la gente que se levanta, sale y hace algo siempre va a tener las de ganar. Hay mucho poder en el simple hecho de ser activo, por poco entrenado que uno esté. Y, sin embargo, hay que ser sabio con el momento oportuno. Cuando Luke salió de Dagobah para enfrentarse a Vader antes de completar su entrenamiento, perdió la mano en la batalla. Por supuesto, en ese momento también se enteró de la dolorosa verdad sobre su origen: que Vader era su padre biológico.

En la mente de Darth Vader, podemos imaginar que Han Solo, un contrabandista de cuello azul, está en las antípodas de un Jedi entrenado. Vader lo descartaría arrogantemente del radar como amenaza directa. Sin embargo, es precisamente porque ignora a Han por lo que el contrabandista gana ventaja en ese momento crucial. Irónicamente, el hecho de que Vader se centre exclusivamente en Luke en ese momento demuestra ser su mayor debilidad. De hecho, este escenario general explica en gran medida cómo y por qué aquellos que usan el lado oscuro de la Fuerza suelen ser percibidos como más poderosos que aquellos que lo usan para el bien.

Definir el bien y el mal

Los filósofos siempre se han esforzado por definir el bien y

el mal. En mi opinión, está bastante claro. El mal equivale a un egocentrismo total y absoluto, sin ninguna consideración por cómo ese egocentrismo afecta a los demás. Resulta que las personas malvadas son históricamente mucho más centradas que las buenas. ¿Por qué? Porque se lo pueden permitir, ya que les cuesta menos esfuerzo ir a por la fruta más fácil. Además, no gastan energía extra en preocuparse por los demás. En muchos aspectos, las personas malvadas son un retroceso evolutivo a una época en la que éramos más animales. En los programas de naturaleza de la televisión se puede ver a una manada de leones destrozando a una gacela; es un acto natural para ellos. Una persona malvada considera que el hecho de que los fuertes destruyan a los débiles es igual de natural; por lo tanto, cree que debería ser igual de aceptado. Una vez que ya no siente que es necesario lidiar con todas las implicaciones de tal acto, se libera, en su mente, para centrarse en más de esta dominación despiadada.

La gente malvada siente que puede justificar su comportamiento agresivo, basándose tanto en cómo actúan las criaturas inferiores como en cómo ellos mismos han sido tratados. Afortunadamente, los pensamientos negativos son más débiles que los positivos. Si un Jedi del lado oscuro se enfrenta a un Jedi del lado luminoso, el Jedi de la luz siempre, a la larga, ganará. Eso es porque la luz es energía duradera, y la oscuridad es una forma menguante de esa energía. Mientras Luke entrena en Dagobah, le pregunta a Yoda: "¿Es más fuerte el lado oscuro?".

"No, no, no..." responde Yoda. "Más rápido, más fácil, más seductor".

Reacciones del cuerpo humano

La kinesiología es una forma controvertida de la kinesiológica, el estudio científico del movimiento humano. Se trata de una técnica de prueba muscular en gran medida subjetiva. La idea es que el cuerpo posee un detector inherente de la verdad y la integridad. Cuando se les somete a verdades, sus músculos se fortalecen, y cuando se le somete a mentiras y engaños, sus músculos se debilitan. Un kinesiólogo pedirá a su cliente que extienda el brazo y responda a una pregunta mientras otra persona presiona el brazo. Así, por ejemplo, podría pedirte que extendieras el brazo y preguntarte: "¿Eres del planeta Tierra?". En ese momento, yo presionaría el brazo y sentiría un cierto nivel de resistencia o fuerza muscular. A continuación, podría preguntarte: "¿Eres de Marte?". Si usted dijera "Sí" (sabiendo que no es cierto) y yo le presionara el brazo, éste se desplomaría mucho más fácilmente porque sus músculos estarían debilitados por su mentira. Este tipo de ejercicio es divertido para hacer demostraciones, pero implica demasiadas variables para ser científico. No obstante, el concepto general parece válido cuando se observa el comportamiento humano.

Cuando una persona consigue un objetivo jugando a un juego y exclama "¡Sí!", su puño suele golpear el aire con entusiasmo. ¿Cuándo has visto que ocurra lo mismo cuando alguien grita "¡No!"? De hecho, las personas que gritan "¡No!" suelen caer de rodillas de forma dramática, debilitadas en todos los sentidos. Por tonto que parezca al principio, las cosas positivas nos despiertan y fortalecen, y las negativas nos debilitan. En la lamentable escena del

Episodio III: La venganza de los Sith, cuando el Emperador le dice al recién creado Darth Vader que ha matado a Padmé, Vader grita "¡No!" mientras su cuerpo retrocede debilitado.

Adolf Hitler era el auténtico Darth Vader. Era un hombre que comprendía los principios de la manifestación *-la Fuerza-* y los utilizaba. Si hubiera elegido trabajar en la luz, podría haber sido una de las mayores fuerzas del bien jamás conocidas por la humanidad. En cambio, eligió utilizar su talento para potenciar el lado oscuro. Podría haber mirado hacia arriba en la cadena de la evolución humana y haber imaginado una nueva era en la que la humanidad tendería a unirse y dejaría atrás las ideas de clase y racismo. En lugar de eso, se aferró estúpidamente al pasado, insensible al rumbo del mundo. En 1934, le dijo a un corresponsal británico: "A riesgo de parecer que digo tonterías, ¡le digo que el movimiento nacionalsocialista durará 1.000 años! . . . No olvide cómo la gente se reía de mí hace quince años cuando declaré que un día gobernaría Alemania. Se ríen ahora, igual de tontamente, ¡cuando declaro que permaneceré en el poder!".

Es bueno que el lado oscuro sea más débil que la luz. A lo largo de la historia, una y otra vez, la luz ha vencido; de ahí la libertad que tienes, ahora mismo, de leer estas palabras. Si hay algo en tu mente que te está empujando hacia el lado oscuro, debes saber que no tendrá éxito, y todo lo que puede traerte es un gran sufrimiento personal y arrepentimiento. No hay nada más que la luz y la ausencia de luz. George Lucas sabía todo esto por haber estudiado el régimen de Hitler, e incorporó a su historia algunos elementos específicos basados en la historia

militar de Alemania.

Lucas utilizó el término "stormtrooper" para describir a los soldados rasos del Imperio Galáctico. El soldado de asalto estándar del Imperio lleva una armadura blanca y un casco blanco, con articulaciones y detalles negros. Sin embargo, el término "stormtrooper" procede directamente de los soldados especialistas con armadura del ejército alemán de la Primera Guerra Mundial. Se les llamaba Sturmtruppen (tropas de asalto) o a veces "tropas de empuje" o "tropas de choque", que se infiltraban en las líneas enemigas con un poder abrumador, infundiendo un miedo drástico al enemigo. Llamar tropas de asalto a la primera línea del Imperio deja claro que Lucas se inspiró en los nazis para desarrollar el aspecto y la idea de Darth Vader, sus soldados y el régimen del Imperio.

El mal y la luz

Si el mundo oscuro que rodeaba a Darth Vader era un reflejo de Adolf Hitler, ¿qué dice eso del lado bueno, de la luz? He definido el mal como el egocentrismo absoluto, sin ninguna consideración por cómo ese egocentrismo afecta a los demás. ¿Significa eso que la bondad es lo contrario: desinterés con total consideración por cómo ese desinterés afecta a los demás? No.

El bien es, sencillamente, "superar el mal". Sin embargo, el reto de discernir el bien del mal consiste en desarrollar la conciencia, es decir, la capacidad de ver claramente un asunto desde todos los ángulos y sopesar cada faceta sabiamente. A lo largo de la historia, la mayoría de las personas que han actuado con maldad han sido capaces de convencerse a sí mismas de que, en

realidad, estaban haciendo lo correcto. Todos hemos oído que "el camino al infierno está empedrado de buenas intenciones". Se cree que este dicho tiene su origen en San Bernardo de Claraval, un abad francés que vivió entre 1090 y 1153. Es una afirmación poderosa y aterradora. ¿Cómo saber si se trabaja en la oscuridad o en la luz? Me recuerda el concepto de locura. Nunca se puede confiar en alguien que dice: "No estoy loco" o "No soy estúpido". Eso es porque una persona loca no sabría necesariamente si está o no loca, y una persona estúpida no sabría necesariamente si es o no estúpida. La cordura implica darse cuenta de que uno puede estar completamente loco, y la inteligencia implica darse cuenta de que uno puede no ser lo bastante listo como para comprender que, de hecho, es un insensato. Las películas de Star Wars exploran este desafiante territorio mientras vemos cómo Anakin, un niño prometedor con intenciones puras, se convierte lentamente en uno de los mayores villanos de la galaxia.

Confiar en los mayores

En el Episodio III: La venganza de los Sith, Palpatine convoca a Anakin a una conferencia privada. En ese momento, a pesar de las sospechas sobre los planes de Palpatine, Anakin sigue confiando en él como líder anciano. Palpatine le dice a Anakin que sus unidades de inteligencia han descubierto la ubicación del general Grievous, una figura percibida como un enemigo común. "Por fin podremos capturar a ese monstruo y acabar con esta guerra", dice Anakin.

"Me preocuparía por la sabiduría colectiva del consejo si no te eligieran para esta misión; eres la mejor elección, con diferencia", dice Palpatine. Al decir esto, Palpatine comienza el proceso de confundir a Anakin sobre quién es justo y quién está traicionando a quién.

"Los Jedi usan su poder para el bien", dice Anakin.

"El bien es un punto de vista, Anakin", responde Palpatine. A partir de ahí, el anciano *-sabiendo que Anakin, atormentado por visiones y preocupado por la posible muerte de su esposa-* lo tienta con un poder asombroso. Palpatine le pregunta si Anakin ha oído hablar alguna vez de Darth Plagueis el Sabio, objeto de una leyenda Sith. Explica que Darth Plagueis aprendió el poder de superar la muerte e insinúa que Anakin también puede aprender esta habilidad, pero sólo de los Sith. Ahí está la tentación que, en última instancia, lleva a Anakin de la luz a la oscuridad.

La lección de esta escena va más allá del peligro de ceder a los propios deseos. También se trata de confiar ciegamente en los mayores. Todos sabemos que a los mayores se les debe respeto, pero hay que darse cuenta de que ser una buena persona es mucho mejor que ser simplemente viejo. De hecho, los mayores pueden ser a veces la mayor amenaza para el cambio positivo. Una vida más larga a menudo les ha permitido acumular más riqueza y reconocimiento, que pueden utilizarse como alicientes, pero estas cosas deben tratarse con mucha cautela. Debido a su edad, los ancianos a veces se preocupan más por mantener su propio prestigio y poder que por el bienestar del mundo a largo plazo.

Pensemos que hace poco más de 300 años, veinte personas fueron torturadas y ejecutadas en Salem, Massachusetts,

acusadas infundadamente de ser brujas. Hace 150 años, muchos estadounidenses tenían esclavos. Hace menos de cien años, las mujeres no podían votar en Estados Unidos. Y hace unos cincuenta años, aún existía la segregación racial legal en Estados Unidos.

La cuestión es que, a pesar de lo que a menudo nos dicen los medios de comunicación, con el tiempo estamos mejorando como sociedad justa e ilustrada. No podemos ni debemos subestimar nunca la mentalidad de los jóvenes a la hora de determinar el lado correcto de la Fuerza. Sin duda, la edad tiene sus ventajas, pero, por desgracia, no todo el mundo se vuelve más amable o mejor con la edad. Tampoco puedes confiar únicamente en las tradiciones de tus antepasados para avanzar en la dirección correcta. Determinar el bien y el mal es un dilema eterno, y es crucial que no sólo poseas una mente clara, capaz de imaginar un escenario desde muchas perspectivas, sino que también seas capaz de utilizar tus sentimientos. Es más fácil influir en uno intelectualmente que emocionalmente, así que ten cuidado con quienes se centran en persuadirte y tentarte con argumentos intelectuales aislados, aunque intenten vincular un componente emocional de tu vida.

Una persona podría decir: "En mis ochenta años, todos los perros rottweiler que he conocido han sido malos". Sin embargo, eso no demuestra que todos los rottweiler sean malos. Mantén la mente abierta cuando sopeses la opinión de alguien. Todas las palomas son pájaros, pero no todos los pájaros son palomas. Lamentablemente, este tipo de lógica básica, ilustrada con diagramas de Venn, falta con demasiada frecuencia en la educación básica del mundo

actual.

En el Episodio III: La venganza de los Sith, mientras lucha furiosamente sobre un lecho de lava con su antiguo amigo y mentor Jedi, Obi-Wan grita: "¡Anakin, el canciller Palpatine es malvado!".

"¡Desde mi punto de vista, los Jedi son malvados!" exclama Anakin.

"¡Entonces estás perdido!" grita Obi-Wan, con angustia en la voz. Tras advertir a Anakin de que deje de luchar, Obi-Wan le corta las piernas con su sable láser. Arrastrándose lastimosamente por el suelo, con los ojos rojos de rabia, Anakin grita: "¡Te odio!". Las llamas consumen su cuerpo, y la personalidad "Anakin" desaparece mientras se convierte en "Darth Vader" ante nuestros ojos. A partir de ahí, sólo puede sobrevivir siendo más máquina que humano.

Aunque la historia no es más que una película, describe con precisión una realidad: los individuos pueden transformarse en oscuridad. Aunque podemos ver a Darth Vader como parte de la división en blanco y negro de Hollywood entre buenos y malos, también podemos ver aquí cómo un personaje con una bondad esencial e inherente *-alguien con quien hemos simpatizado-* puede ceder a la seducción del mal. Uno podría imaginar, al ver esta escena, que Anakin se ha dado cuenta del error de sus actos, pero si lo ha hecho, es demasiado tarde para dar marcha atrás.

Puede pasarse al lado oscuro. No estoy sugiriendo ni por un minuto que esto tenga el mismo impacto que Hitler o Darth Vader. Pero deberías ver las variables potenciales en tu propia vida real. Incluso si has seguido todas las

directrices de este libro para captar el poder positivo y el futuro prometedor que te pertenece, puedes perder la perspectiva adecuada. Puedes convertirte en un Jedi muy poderoso, trabajando en la luz, y luego, con el tiempo, empezar a utilizar tu poder para lograr objetivos oscuros. ¿Cómo evitarlo?

Vigilancia

Otra gran cita, a menudo atribuida a Thomas Jefferson, es "La vigilancia eterna es el precio de la libertad". Cuando piensas en esto, es comprensible que pienses en la libertad de un país o una sociedad. En lugar de eso, párate a pensar cómo se relaciona esto con tu propia libertad. Ojalá pudiera decirte que, una vez que comprendas y pongas en práctica las directrices prácticas de este libro, alcanzarás una meseta espiritual que te permitirá navegar por la vida y cosechar sus recompensas sin esfuerzo. Sin embargo, la frustrante verdad es que cada día debes esforzarte por discernir lo que está bien de lo que está mal, y proyectar tu energía e intenciones en la dirección adecuada. La vida está llena de tantas variables que no hay una regla que se aplique a todas las situaciones. Pero, en términos generales, toda persona mentalmente sana debe poseer algún barómetro de la rectitud y el cuidado. De lo contrario, nuestras civilizaciones se habrían autodestruido hace mucho tiempo.

A menudo me parece increíble que el tráfico fluya tan bien como lo hace cada día en pueblos y ciudades de todo el mundo. Por simple que pueda parecer a primera vista, es un buen indicio de que la mayoría de la gente sigue las normas y se comporta de forma que preserva su propia vida y la de los demás. Esto es notable, teniendo en cuenta el número de

personas que circulan en máquinas capaces de matar a alguien en un instante.

La regla de oro

"Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti" se ha llamado la Regla de Oro desde el siglo XVII en Europa, pero se ha encontrado de alguna forma en los primeros textos de la antigua Babilonia y en casi todas las culturas desde entonces. Rushworth Kidder, que fundó el Instituto de Ética Global en 1990, señaló que el marco conceptual de la Regla de Oro aparece de forma destacada en muchas religiones, como "el hinduismo, el budismo, el taoísmo, el judaísmo, el zoroastrismo y el resto de las principales religiones del mundo". Se podría argumentar fácilmente que es el hilo conductor para distinguir el comportamiento correcto del incorrecto o, para ser más explícitos, el bien del mal.

Por básica que parezca, la aplicación de la Regla de Oro es mucho más sencilla de pensar que de poner en práctica. El instinto animal que todos poseemos es una fuerza omnipresente, que nos arrastra continuamente hacia atrás en nuestra evolución. No podemos evitar que se trate de genes arraigados millones de años en el pasado, que tiran constantemente de nuestras emociones y nuestra visión de la vida. Sin embargo, parte de convertirse en criaturas más avanzadas es reconocer la presencia de estos sentimientos y comprender que todos los humanos los tienen. Esto es algo que se consigue en parte con la edad, a medida que conocemos a más y más gente, especialmente de diferentes culturas y orígenes, y nos

damos cuenta de todos los atributos que tenemos en común.

Chismes y conocimientos inútiles

¿Cómo hacer todo lo posible para ser un buen proveedor de la Fuerza y no utilizar el poder que tengas para el lado oscuro y autodestructivo? Para empezar, cuando te plantees cualquier situación, párate siempre a imaginar que estás en el lugar de la otra persona. Esto se aplica no sólo al individuo al que te enfrentas directamente, sino también a cualquiera que pueda estar relacionado con la conversación. Hay una historia sobre Sócrates y su enfoque de los cotilleos, posiblemente apócrifa, que ha circulado durante años. He aquí una versión:

En la antigua Grecia, un día Sócrates, el gran filósofo, fue abordado por un hombre emocionado que le dijo: "Sócrates, ¿sabes lo que acabo de oír sobre uno de tus alumnos?".

"Espera un momento", respondió Sócrates. "Antes de que me lo digas, me gustaría que pasaras una pequeña prueba. Se llama la Prueba de los Tres. Antes de que me hables de mi alumno, vamos a poner a prueba lo que me vas a decir. La primera prueba es la Verdad. ¿Está absolutamente seguro de que lo que va a decirme es verdad?".

"No", dijo el hombre, "en realidad acabo de enterarme".

"De acuerdo", dijo Sócrates. "Así que en realidad no sabes si es verdad o no. Ahora intentemos la segunda prueba, la prueba de la Bondad. ¿Lo que me vas a decir sobre mi alumno es algo bueno?".

"No, al contrario . . ."

"Entonces", continuó Sócrates, "¿quieres decirme algo malo de él aunque no estés seguro de que sea cierto?".

El hombre se encogió de hombros, un poco avergonzado.

Sócrates continuó. "Sin embargo, todavía puedes pasar, porque hay una tercera prueba: el filtro de la utilidad. ¿Me va a ser útil lo que me quieres decir sobre mi alumno?".

"No, la verdad es que no".

"Pues bien", concluyó Sócrates, "si lo que quieres decirme no es ni Verdadero, ni Bueno, ni siquiera Útil, ¿para qué decírmelo?".

Sea o no cierta esta historia, parece ajustarse en cierto modo a lo que los filósofos llaman el método socrático de interrogación. Pero la cuestión está clara. ¿Por qué deberías desarrollar tus opiniones sobre cualquier persona o cosa del mundo a menos que puedas dar fe de la exactitud de los hechos? Tener esto en cuenta es aún más importante en la era de los medios de comunicación de masas. No puedes ponerte en el lugar de otra persona a menos que tengas acceso directo a la información que la concierne. Incluso en ese caso, hay que tener cuidado para asegurarse de que merece la pena hacerlo.

¿Qué debe saber?

Existe un fascinante paralelismo en las historias de Sherlock Holmes escritas por Sir Arthur Conan Doyle. En *A Study in Scarlet*, Holmes le dice al Dr. Watson que antes no sabía que la Tierra gira alrededor del Sol. Además, ahora que lo ha aprendido, hará todo lo posible por olvidarlo. Cuando Watson protesta, Holmes le interrumpe imperiosamente: "¿Qué diablos me importa? Dices que giramos alrededor del sol. Si diéramos la vuelta a la Luna, no habría ninguna diferencia para mí ni para mi trabajo". Sherlock Holmes cree que la mente tiene una capacidad finita para almacenar información y que aprender cosas inútiles reduce la capacidad de aprender cosas útiles.

Sea o no cierto, es una buena lección que todos debemos tener en cuenta. Deberíamos esforzarnos por adquirir únicamente conocimientos pertinentes y, aun así, ocupar nuestra mente sólo con conocimientos que sean relevantes para nuestra vida. Confieso que soy un gran aficionado al trivial y que me deleito a diario con conocimientos "inútiles". Pero cuando se trata de evaluar seriamente a otras personas y circunstancias, sería prudente reservarse el juicio hasta que se cumplan unos parámetros estrictos. Esto le ayudará a formarse opiniones honestas sobre las cosas en lugar de reaccionar ante chismes potencialmente incendiarios que, inevitablemente, le llegarán. En la mayoría de los casos, estos cotilleos pretenden que se forme una opinión agresiva y negativa.

Puede que creas que es imposible que te dejes arrastrar por la histeria colectiva que hizo que tantos alemanes

siguieran a Hitler. Sin embargo, haz todo lo posible por imaginar el punto de vista distorsionado de la población alemana durante los tumultuosos años 30 y 40, cuando fueron machacados por la propaganda nazi a través de los recién creados medios de comunicación de masas; esto puede darte una nueva idea de cómo se manipuló a esas personas mientras los nazis construían un imperio del mal, tal vez único en toda la historia de la humanidad. Tengo amigos alemanes y no creo que todo el pueblo alemán de los años treinta y cuarenta fuera malvado. Sin embargo, sí creo que su gobierno abrazó los instintos animales más básicos de dominación, y que la mayoría de los ciudadanos alemanes permitieron que sus políticos extremistas dieran pequeños pasos que finalmente condujeron a la dictadura y a la tragedia final para todos, incluido el pueblo alemán.

¿Cerdos o Lincolns?

Todos hemos oído que la ignorancia es felicidad. Si esto es cierto o no es otro enigma filosófico. Cuando estudiaba en la Universidad de Carolina del Norte en Asheville, mi profesor de filosofía, el Dr. Deryl Howard, preguntó a los alumnos: "¿Preferirían ser un cerdo feliz o un Abraham Lincoln deprimido? En otras palabras, ¿preferirías ser un cerdo ignorante pero contento, o un Lincoln informado, agobiado por las preocupaciones de la Guerra Civil? Lo pensé durante mucho tiempo y decidí que prefería ser un cerdo feliz. Quizá usted piense lo mismo, pero no importa. La verdad es que ni tú ni yo somos cerdos. Puede que tampoco seamos Lincoln, pero sin duda estamos más cerca de él que de los cerdos. Por eso nosotros, como humanos, somos las criaturas que controlan las bombas atómicas y

pilotan naves al espacio.

Se nos ha dado, u obtenido, de un modo u otro, poder sobre muchas criaturas, incluidos los cerdos. Dominamos gran parte de la Tierra, por lo que la forma en que se sienten y el impacto que tienen en este planeta es importante para mí y para todos los demás. He oído que políticos de éxito como Bill Clinton se presentan ante una gran multitud y a veces ignoran al 99% de los que les apoyan, centrándose en el 1% de los que disienten. ¿Por qué centrar la atención en los partidarios *-la mayoría-* si puedes gastar tu energía, en cambio, en ganarte a ese 1%? Esta es otra forma de visualizar el poder que suelen tener las personas negativas.

¿Te das cuenta de que, en las seis películas originales de Star Wars, el único ser que está vivo en todas ellas es Darth Vader? Este es un testimonio de la importancia del lado oscuro. De hecho, podría decirse que toda la saga de Star Wars gira en torno al lado oscuro. Sea cual sea el futuro de Star Wars en manos de la Corporación Disney, su nueva propietaria, en el fondo es la historia de Darth Vader. Vader es retratado como un joven con talento, originalmente reprimido por su sociedad, que se ve tristemente arrastrado por todas las terribles cualidades de la humanidad, tanto personales como políticas. Es un niño que, por los dones de su intelecto y su relación única con la Fuerza, es posicionado por los Jedi como candidato a la salvación de la galaxia. Y, una vez que se le concede la salvación gracias a una buena y sincronizada fortuna, se ve inmerso en un mundo violento y explotador, lleno de confusas oportunidades. Es muy similar a la saga que

vemos desarrollarse, una y otra vez, con los niños famosos. Podemos imaginarnos que Lucas está pensando en cómo trata nuestra sociedad a las jóvenes promesas, adorándolas y preparándolas desde que son niños hasta que acabamos empujándolas al despiadado mundo del espectáculo.

Sea cual sea tu edad al leer estas palabras, debes asimilar las lecciones de Darth Vader. Puede parecer guay ponerse el casco negro brillante y la capa cuervo y blandir el sable de luz roja abrasadora. La realidad es que no quieres quedarte atrapado detrás de ese casco, separado de la vida y lleno de remordimientos. Cada día, al despertar, quieres respirar el aire en tus pulmones, sin que pase por algún sistema electrónico. Quieres sentir el mundo que te rodea en lugar de simplemente percibirlo a través de manos robóticas. Quieres interactuar cada día con los elementos cálidos y orgánicos que te rodean.

La muerte de Darth Vader

Al final, el propio Darth Vader rechaza su máscara electrónica. Cuando le dice a Luke que se la quite, éste le responde: "¡Pero morirás!". Pero para Vader, vale la pena morir para ver a su hijo con sus propios ojos. Esta es su redención final del lado oscuro.

Si te pasas al lado oscuro *-incluso si lo haces gradualmente-* puede que no acabes en un traje oscuro y robótico, pero puede que sí. Las películas intentan decirte que eso es en lo que te convertirás. De un modo u otro, acabarás separado de todas las cosas que amas. Los

sonidos de tus oídos serán falsas representaciones de lo que realmente hay, y las palabras que salgan de tu boca serán burdas imitaciones de lo que realmente intentas decir y de cómo intentas decirlo. Además, acabarás como Vader: esclavo de otro poder, como él lo fue del Emperador. Resulta irónico que el poderoso villano Vader fuera en realidad una marioneta del grotesco Emperador.

¿Quién es tu emperador?

En las películas de Star Wars, el Emperador era una persona empeñada en llevar a Anakin al lado oscuro. Sin embargo, en tu propia vida, puede haber muchas figuras intentando hacerlo. La mayoría de ellas probablemente no sean tan obvias como el Emperador. Párate a pensar, ahora mismo, en cualquier persona que conozcas que pueda representar la "figura del Emperador". Puede ser un hombre o una mujer, joven o mayor. Puede ser un familiar, un amigo o un compañero de trabajo. Incluso puede ser alguien a quien no conozca en persona, un individuo que escuche en la radio, la televisión o Internet y que influya en su forma de pensar. Sea cual sea el caso, será una persona que está constantemente tratando de convencerte de algo: un mensaje destinado a infundir miedo. Puede que al principio no parezca un mensaje de miedo, pero cuando pienses profundamente en él, te darás cuenta de su verdadera naturaleza. El mensaje te dirá que, si no haces esto, pasará aquello. En el Episodio III: La venganza de los Sith, el Emperador tardó menos de 120 minutos en vencer a Anakin, pero en la vida real, puede llevar semanas, meses o años.

Fíjate en las fuerzas de tu vida que puedan estar

intentando influenciarte hacia una mentalidad defensiva, basada en el miedo, ¡y deshazte de ellas inmediatamente! Sé inteligente y comprende ahora lo que te está ocurriendo. El lado oscuro de la Fuerza es muy poderoso, pero se desmoronará cuando tengas una visión clara. Si tienes alguna duda de que la relación de tu mente con estas fuerzas tiene un enorme impacto en tu realidad, sólo mira lo que la ciencia tiene que decirte.

Capítulo Trece

Conozca los últimos avances científicos



“No estés demasiado orgulloso de este terror tecnológico que has construido. La capacidad de destruir un planeta es insignificante al lado del poder de la Fuerza.”

– Darth Vader al Almirante Motti, Episodio IV: Una nueva esperanza.

Si usted es como yo, es un amante de la ciencia. Afortunadamente, vivimos en una época en la que la ciencia ha reforzado los conceptos de la Fuerza que aparecen en este libro. De hecho, tu identidad espiritual y su relación con el universo que te rodea se ha demostrado una y otra vez. Es bueno que entiendas esto desde un punto de vista científico para que puedas explicar mejor la Fuerza a tus curiosos, y a menudo escépticos, amigos y familiares cuando sea necesario. Para comprender plenamente el punto de vista científico, quizá el mejor punto de partida sea lo que los físicos llaman el experimento de la doble rendija.

Experimento de la doble rendija

El experimento básico de la doble rendija fue realizado por primera vez a principios del siglo XIX por un científico inglés llamado Thomas Young. Por ello, también se denomina Experimento de Young. Su intención original era simplemente determinar si la luz se comporta como una partícula o como una onda. Pensó que haciendo pasar una luz a través de unas rendijas, podría determinar la propiedad física de la luz viendo cómo pasaba a través de las rendijas. Hoy en día, los científicos toman un trozo de material con dos rendijas estrechas cortadas una al lado de la otra e iluminan esas rendijas con un láser. Analizan el patrón que forma la luz láser cuando sale por el otro lado. Si la luz se comporta como una onda, debería producirse un patrón. Si la luz se comporta como partículas, debería crear un patrón diferente. A lo largo de los años, este experimento se ha realizado con diversas partículas, pero una y otra vez los resultados han dejado

boquiabiertos a los científicos. Los electrones son piezas extremadamente pequeñas de materia subatómica. Cuando se disparaban electrones individuales, de uno en uno, como balas de una pistola, hacia las rendijas, el patrón indicaba una formación ondulatoria, como si se dispararan muchos electrones a la vez. Los científicos no podían entenderlo, así que instalaron dispositivos de medición para ver por qué rendija o rendijas pasaban los electrones. Al hacerlo, los electrones volvieron a comportarse como partículas. ¿Eh?

Lo que los experimentadores determinaron fue que las partículas cambian su comportamiento en función de cómo se las observa. Cuando no observas algo, existe como una multitud de probabilidades potenciales. Pero cuando observas algo, tu observación afecta dramáticamente a cómo esa cosa se encaja en una posición o realidad particular. Sé que parece increíble, pero los físicos tienen las matemáticas para demostrarlo. Si de verdad quieres entender mejor el experimento de la doble rendija, busca la frase en Internet y encontrarás algunas demostraciones estupendas, como la animación del "Dr. Quantum" que aparece en la película de 2006 ¿Y tú qué sabes!?: Dentro de la madriguera.

En el Episodio IV: Una nueva esperanza, el éxito de la rebelión depende de Luke Skywalker, que se dirige hacia la Estrella de la Muerte en su caza X-wing. Tiene que efectuar un disparo perfecto en el vulnerable puerto de escape de la enorme y siniestra estación espacial. La presión no podría ser mayor con Darth Vader pisándole los talones, pero Luke sorprende a todos cuando toma una

decisión crítica. Escucha las sabias e inquietantes palabras de Obi-Wan en su mente: "Usa la Fuerza, Luke. Déjate llevar". Luke guarda con confianza su ordenador de puntería, una pequeña pantalla a la altura de los ojos, diseñada para guiarle en su rumbo.

"Luke", llama una voz ligeramente asustada desde la radio de la sala de control, "has apagado tu ordenador de puntería. ¿Qué ocurre?" "Nada", responde. "Estoy bien." Guiado únicamente por la Fuerza, Luke dispara, enviando sus ráfagas certeras al objetivo, volando la Estrella de la Muerte en pedazos. Podemos comparar este escenario con las lecciones de los experimentos de la doble rendija.

Antes de que Luke disparara, el destino de sus explosiones existía en un estado de múltiples probabilidades. Sin embargo, cuando conectó su mente tranquila y entrenada a las posibilidades, fue capaz de seleccionar un resultado singular. De todas las cosas que podían haber sucedido, su consciencia estaba lo bastante refinada como para centrarse en lo que quería experimentar. En este caso, las explosiones eran las partículas, y Luke era el observador, que las atraía y hacía que se comportasen como él deseaba, concentrándolas en el puerto de escape, de forma parecida al control del paso de los electrones a través de las rendijas dobles.

Acción espeluznante a distancia

De hecho, la capacidad de la mente para afectar directamente a la materia del universo parece trascender incluso los límites aparentes del espacio y el tiempo. Esto se debe a un fenómeno que los científicos denominan "no

localidad". Es tan extraño que Albert Einstein lo llamó "espeluznante acción a distancia". Parece que la acción de una partícula concreta puede afectar instantáneamente a la acción de otra partícula concreta, por muy separadas que estén por el espacio. Sabemos que la luz viaja a 186.000 millas por segundo. Por lo tanto, independientemente de lo rápido que viaje un efecto a través del espacio, generalmente suponemos que necesitará algún tiempo para viajar del punto A al punto B. De hecho, definimos un año luz como la distancia que recorre la luz, en el vacío, en un año juliano (365,25 días). Entonces, si incluso la luz tarda algún tiempo en viajar, por muy rápido que sea, ¿cómo es posible que dos partículas se afecten mutuamente de forma directa e instantánea independientemente de la distancia? Se debe a una misteriosa propiedad que los físicos llaman *entrelazamiento cuántico*.

La física define el entrelazamiento cuántico como un fenómeno físico que se produce cuando pares o grupos de partículas se generan o interactúan de tal forma que el estado cuántico de cada partícula no puede describirse de forma independiente, sino que puede darse un estado cuántico para el sistema en su conjunto. En términos sencillos, una partícula parece afectar a otra sin retardo temporal. La idea de esta relación entre dos partículas es emocionante y alucinante, pero lo que hace que todo esto sea aún más emocionante es un experimento realizado recientemente en Canadá. En 2014, unos físicos del Instituto de Computación Cuántica (IQC) de la Universidad de Waterloo, en Ontario, llevaron a cabo unos experimentos revolucionarios. Lograron el entrelazamiento

cuántico entre más de dos partículas. Los científicos consiguieron que tres partículas se entrelazaran, afectándose instantáneamente unas a otras, y abriendo la puerta al mundo del entrelazamiento cuántico multipartito. Esto es sensacional al menos a dos niveles. En primer lugar, imaginemos la capacidad tecnológica de intercambiar información inmediatamente entre varios puntos. Es la base de la Internet del futuro. En la actualidad, Internet permite que millones de personas de todo el mundo, e incluso del espacio, accedan al mismo contenido en una página web e incluso interactúen a través de ella. Sin embargo, esto no sucede sin retrasos, y las "tuberías" electrónicas se atascan con frecuencia, causando problemas de almacenamiento en búfer. Los hallazgos de la Universidad de Waterloo podrían crear una nueva base para que varios puntos experimenten la misma información en el mismo momento, sin depender de toscos conductores, que impiden el flujo. Pero es la segunda implicación la que resulta realmente asombrosa.

Lo que los experimentos IQC han demostrado realmente es una propiedad del funcionamiento del universo. Ahora tenemos pruebas objetivas de que el universo conocido es homogéneo a cierto nivel, lo que significa que todos los puntos están conectados universalmente. Podemos predecir que nuestra galaxia está llena de puntos entrelazados. Me recuerda a cómo se desarrolló lentamente la ciencia de los agujeros negros. La primera vez que se utilizó el término "agujero negro" fue en 1964, por la periodista Ann Ewing. En aquella época, todavía era un tema de debate, considerado principalmente en el ámbito de la ciencia ficción por el gran público. Ahora

sabemos que el núcleo de nuestra galaxia, la Vía Láctea, contiene un agujero negro supermasivo. De hecho, muchos cosmólogos creen que pueden existir agujeros negros en todas las galaxias conocidas. Nuestra comprensión del universo, en general, está cambiando de forma asombrosa. En los años 90, los científicos creían que no había más de nueve planetas. Ahora sabemos que hay más de 1.000 planetas en nuestra galaxia. La visión del universo de George Lucas puede estar más cerca de la realidad de lo que pensamos. Cuanto más descubrimos, más vemos más allá de los componentes del universo y en la forma en que está ensamblado. Estamos aprendiendo, cada día, que no sólo hay mucho más aquí, sino que todo interactúa constantemente de formas relegadas antes sólo a la fantasía.

La ciencia moderna aporta una nueva claridad a la forma en que los Jedi pueden estar mentalmente en contacto con los acontecimientos y las personas de todo el universo. Cuando un Jedi siente una perturbación o presencia en la Fuerza, es porque su mente es sensible a los lazos de entrelazamiento que se extienden infinitamente en todas direcciones. Y, al igual que un Jedi puede recibir información de esas conexiones, también puede transmitir fuerza de voluntad de vuelta a esas conexiones, influyendo en cómo se comporta todo lo demás.

Podría ser fácil aceptar todas estas peculiaridades de la física cuántica y seguir dudando de que puedan tener un impacto realista en nuestro mundo macroscópico y en nuestras vidas. Sin embargo, hay que tener en cuenta dos factores importantes. En primer lugar, ¿qué es su cerebro,

sino un conglomerado de átomos llenos de partículas subatómicas que se disparan constantemente y forman su propia conciencia? Todo lo que es posible en el mundo cuántico también debe ser posible dentro de ti, porque, en última instancia, tú estás hecho de esas mismas partículas cuánticas. El segundo factor nos lleva a otro gran hallazgo experimental.

El mundo cuántico es tu mundo

Entre 1996 y 2003 se concedieron cuatro Premios Nobel por trabajos relacionados con fenómenos cuánticos macroscópicos. Uno de mis ejemplos favoritos de experimentación en este ámbito fue publicado por Nature en 2010. El título era "Scientists Supersize Quantum Mechanics: El mayor objeto jamás puesto en estado cuántico". Científicos de la Universidad de California en Santa Bárbara construyeron una diminuta "paleta" de sólo 30 micrómetros de largo. Es más grande que algunos cabellos humanos y, por tanto, forma parte de nuestra vida cotidiana. El científico principal, Andrew Cleland, y su equipo enfriaron la paleta para hacerla más sensible a las fuerzas cuánticas y menos a las fuerzas externas perturbadoras. Llegados a este punto, fueron capaces de colocar la paleta en un estado en el que vibraba y permanecía inmóvil al mismo tiempo. Así es: En movimiento y quieta a la vez. Esto es similar a lo que los físicos llaman estado de gato, basado en un experimento mental clásico llamado el gato de Schrödinger (llamado así por el físico alemán Erwin Schrödinger).

El gato de Schrödinger

En el experimento mental de Schrödinger, se coloca un gato en una caja sellada que también contiene un frasco de veneno. En un momento indeterminado, el frasco se abrirá y matará al gato. Pero como no podemos saber sin abrir la caja si el frasco se ha abierto, mientras la caja permanezca sellada, el gato estará muerto y no muerto.

El estado gatuno es aquel en el que se dan al mismo tiempo dos condiciones diametralmente opuestas. En 2005, un equipo del Maryland

National Institute of Standards and Technology (NIST) consiguió hacer girar seis átomos juntos en dos direcciones opuestas al mismo tiempo. No hace falta comprender cómo es posible lógicamente algo así para apreciar lo maravilloso que ha llegado a ser el trabajo demostrado de estos científicos. La cuestión es que toda la aparente locura y magia del mundo cuántico también existe aquí mismo, en este macro reino en el que vives. Por improbable que sea, todo es posible. El mundo parece ser un medio flexible en el que pueden coexistir opuestos y todas las variables intermedias. Tú, como parte de este mundo, estás íntima, intrínseca e inmediatamente conectado a todas esas variables.

Un universo holográfico

Teniendo todo esto en cuenta, ¿cuál es la mejor manera de clasificar la realidad? Muchos físicos creen que se trata de un universo holográfico. ¿Qué significa esto?

En primer lugar, veamos los componentes básicos de la relación mente-cuerpo-entorno. No es sorprendente que Internet sea un buen modelo de la realidad. Es más bien una sombra de la realidad. Incluso podría decirse que Internet es un ejemplo de cómo la tecnología imita a la vida. En mi trabajo paranormal, la gente suele hacerme preguntas como: "¿Dónde está el reino espiritual?". Esta pregunta no se ajusta realmente a la cuestión. Es como preguntar: "¿Qué temperatura tiene este sonido?". Ambas cuestiones no están relacionadas. El reino espiritual, al igual que Internet, es una corriente de información que fluye.

Si abres una página web y ves un árbol, sabes que en realidad no hay un árbol de verdad. Lo que ves son patrones de información organizados de forma que representan un árbol. Por muy impresionante y detallado que parezca, no deja de ser luz que llega a tus ojos desde una pantalla. Estás presenciando la organización temporal de un flujo de información. Puedes imprimir una representación física bidimensional de esa información, pero un árbol y una imagen de un árbol siguen siendo cosas diferentes. Si rompes el papel, el árbol no desaparece de la pantalla. Esto es similar a la relación entre tu cuerpo y tu espíritu. Tu espíritu es el árbol en la pantalla, y tu cuerpo es la impresión. Esto, en pocas palabras, ejemplifica la relación entre la materia (tu cuerpo) y la energía (tu cuerpo). Llévemolo a un contexto tridimensional.

Planilandia

Las películas de Star Wars están llenas de imágenes holográficas. A menos de treinta minutos de la película original, tenemos al famoso holograma de la princesa Leia

suplicando: "Ayúdame, Obi-Wan Kenobi. Eres mi única esperanza". La primera vez que vemos al Emperador Palpatine, es un holograma aterrador en la cámara de Darth Vader. También aparecen hologramas, como el del almirante Ackbar, en las salas de estrategia bélica. Estas formas holográficas típicas se presentan en 3D, ya que visualizamos las formas que nos rodean en tres dimensiones. Sin embargo, muchos físicos y cosmólogos creen que hay más de tres dimensiones. El tiempo es la cuarta dimensión, pero las matemáticas y la teoría física admiten actualmente diez o más. ¿Cómo entender lo que esto significa?

La mejor manera de entenderlo es imaginarse a uno mismo mirando hacia dimensiones "inferiores". Edwin Abbot, maestro de escuela y teólogo inglés, desarrolló esta premisa que invita a la reflexión. En 1884 publicó una novela titulada Planilandia. Imagínese lo que ocurriría si un mundo compuesto por seres bidimensionales se encontrara con un ser tridimensional como usted.

Las tres dimensiones son longitud, anchura y altura. También podría decirse que son atrás y adelante, de lado a lado y arriba y abajo. Imagínate un mundo completamente plano y bidimensional. Desde tu punto de vista, parecería una hoja de papel plana. Podrías ver a las personas como pequeños círculos. Dentro de una casa sin techo, podría parecer que se mueven dentro de un borde cuadrado. (Ten en cuenta que para un habitante de Planilandia, el interior de la casa estaría oculto a la vista). Si eligieras a un habitante de Planilandia y le hablaras desde arriba, lo único que oiría sería una voz incorpórea. Si descendieras a Planilandia para visitarle, vería una línea

que aparecería de la nada, como un fantasma materializándose. La longitud de la línea cambiaría constantemente a medida que subieras y bajaras por su dimensión. Si bajabas y lo llevabas hacia el cielo, su mundo sería un borrón temporal de sensaciones aterradoras y salvajes mientras volvía a flotar hacia abajo. ¿Cómo podría describir esa experiencia "mística" a sus compañeros? Carl Sagan ilustra maravillosamente todo esto en un episodio de la serie de televisión Cosmos: Un viaje personal. Puedes encontrar un clip en la red buscando "Carl Sagan" y "Planilandia".

Después de pensar en cómo percibiría una persona que vive en un mundo bidimensional a un visitante de un mundo tridimensional, deberías ser capaz de imaginar lo confundidos que nos sentiríamos nosotros, como criaturas tridimensionales, al enfrentarnos a fenómenos de otras dimensiones. Me parece irónico que los científicos, que se enorgullecen de su pensamiento escéptico, sean a menudo demasiado cerrados de mente y poco imaginativos para considerar cómo experimentaríamos tales fenómenos. También es importante subrayar que "escéptico" es uno de los términos más mal empleados del vocabulario. Debería denotar a quien sabiamente se reserva un juicio sin tener aún todas las pruebas adecuadas para juzgar, en lugar de a quien activamente lo descarta.

Lo importante es recordar que quienes están logrando verdaderos avances prácticos en tecnología son quienes abrazan paradigmas de datos nuevos y desconocidos. Al fin y al cabo, si lo supiéramos todo, la ciencia se acabaría. No habría nada que descubrir. Resulta que, a pesar de nuestros fantásticos avances, apenas estamos aprendiendo

lo complejo, bello y maravilloso que es nuestro universo. Comprender que vivimos en un universo holográfico es comprender que estamos en una realidad interconectada de múltiples capas, y que lo que experimentamos en la superficie es sólo una representación de las vastas y expansivas fuerzas que yacen debajo. Tú mismo eres una representación holográfica mentalmente activa, por lo que eres capaz de influir en todas las demás representaciones holográficas que te rodean, por muy extrañas, lejanas, inaccesibles o inalcanzables que parezcan.

A lo largo de los siglos, muchos maestros iluminados han percibido todo esto, pero los verdaderos científicos -*los que realmente logran avances prácticos*- lo hacen aplicando adecuadamente herramientas que pueden ayudarnos a los humanos a interactuar con todas estas dimensiones que abarcan el universo. Debo señalar que es un error confiar únicamente en las herramientas de la investigación científica y aplicarles una autoridad divina. Todas las herramientas humanas, por muy avanzadas que sean, fueron concebidas por humanos, construidas por humanos, calibradas por humanos, utilizadas por humanos e interpretadas por humanos. Es imposible eliminar el componente subjetivo de la ciencia, y todos los datos pueden ser influenciados, intencionadamente o no, para producir resultados sesgados. Dicho esto, las herramientas son las cosas que nos han permitido ir más allá que otras criaturas, y las herramientas nos ayudan a vivir mejor y más agradablemente cada día. En Star Wars, la herramienta definitiva de los Jedi es el sable láser, y es uno de los instrumentos más extraños y enigmáticos jamás imaginados.

Herramientas Jedi

En el Episodio IV: Una nueva esperanza, Obi-Wan Kenobi le dice a Luke, durante su primer encuentro: "Tengo algo para ti. Tu padre quería que tuvieras esto cuando fueras lo bastante mayor... el sable láser de tu padre. Es el arma de un Caballero Jedi, no tan torpe ni aleatoria como un blaster; un arma elegante para una época más civilizada". Antes de entrar en los aspectos técnicos de lo que representan los sables láser, es importante pensar en sus colores como recursos narrativos.

Los villanos más intimidantes de Star Wars -*Darth Vader*, *Darth Maul* y *el Conde Dooku*- utilizan sables láser rojos. Esto es muy significativo. Si nos fijamos en el espectro de colores visibles, el rojo se encuentra en la frecuencia más baja (la frecuencia un escalón por debajo, fuera del rango visible, es el infrarrojo). La frecuencia es una medida de cuánto pulsa una cosa, y la vibración es el núcleo de la vida. La ausencia de vibración es la muerte. Estos personajes, que reparten muerte de forma automática, llevan sables láser que funcionan en la frecuencia más baja que podemos ver con nuestros ojos, el mismo color rojo que indica que es peligroso avanzar en los semáforos. También están cubiertos de negro, que representa la ausencia de cualquier cosa, incluyendo la vibración y la vida. Vemos estos mismos colores claramente representados en la naturaleza en criaturas como la mortífera araña viuda negra y algunas serpientes de coral venenosas. El sable láser de Yoda es verde, un color asociado con el crecimiento exuberante, la prosperidad y un semáforo que nos indica que podemos seguir adelante.

El poder de un sable láser

Un Jedi suele tener su sable láser cerca. Sin duda, puede utilizarse para muchos fines, aparte de luchar. En *El Imperio Contraataca*, cuando Han Solo descubre a Luke inconsciente con hipotermia en el nevado Hoth, utiliza el sable láser de Luke para abrir un canal a un tauntaun que acaba de morir. Han utiliza las tripas calientes y viscosas de la criatura para proporcionar calor a Luke y salvarle la vida. En *La amenaza fantasma*, Qui-Gon Jinn utiliza su sable láser para atravesar una puerta blindada, convirtiendo fácilmente su material casi impenetrable en metal fundido. Una y otra vez, el Jedi confía en su sable láser. Cuando lo pierde en una escena de acción, la Fuerza se lo devuelve rápidamente.

Resulta fascinante ver que personajes que gozan de tales poderes místicos sobre la materia sigan dependiendo de herramientas. El sable láser, la herramienta más significativa, tiene una relación muy especial y personalizada con los Jedi. De hecho, el sable láser parece casi una extensión del Jedi, que potencia su capacidad para usar la Fuerza. En el mundo real, rara vez necesitarás una espada de energía para batirte en duelo; de hecho, existen otras herramientas que pueden ayudarte a transmitir tus intenciones a través de la Fuerza con mayor eficacia. Se encuentran dentro del misterioso reino de lo que muchos llaman radiónica.

Radiónica

A pesar de todos nuestros logros tecnológicos, seguimos sin comprender la naturaleza exacta de la conciencia. Por lo tanto, todo lo relacionado con la conciencia es igualmente misterioso y controvertido. Dicho esto, les contaré mi experiencia personal con un tipo de aparato

llamado a menudo "máquinas de los deseos" de la radiónica. Las primeras versiones de estos aparatos se crearon hace unos 100 años, durante el apogeo de la charlatanería médica. El valor del dispositivo se vio oscurecido por una confusa oleada de máquinas fraudulentas. Sin embargo, con el paso de los años, investigadores privados siguieron haciendo experimentos con la máquina de los deseos y llegaron a creer que estas cajas podían utilizarse para mejorar la relación mente-cuerpo-entorno. Yo compré una por primera vez alrededor del año 2000 a un ingeniero solitario de California. Me costó 300 dólares, aunque muchas de estas máquinas se venden por miles. Lo que recibí fue una caja de madera con nueve mandos (como potenciómetros o botones de volumen) que podían ajustarse de 0 a 10 cada uno. También había dos placas: una de entrada, de metal, y otra de salida, de plástico. Para manejarla, representas lo que quieres conseguir (tu deseo) y sigues unas sencillas instrucciones para sintonizar la caja, de modo que tu intención se transmita al universo a través de la placa de salida. En ese momento, guardas la caja y dejas que trabaje para ti mientras realizas tus actividades cotidianas.

Como había pagado 300 dólares por la caja, mi primer deseo era recuperarlos. Preparé la caja para ello, y menos de cuarenta y ocho horas después recibí una llamada de un gran hotel diciendo que tenían un grupo que quería a alguien que contara leyendas locales durante una hora, y que pagarían 300 dólares. Me dio que pensar, por no decir otra cosa, que esa era la cantidad exacta que yo había deseado. Parecía como si, por sincronía, mi deseo se

hubiera hecho realidad. A partir de ahí, seguí experimentando con estos dispositivos. Tuve tanto éxito que creé un proyecto especial.

Encontré a un hombre en Carolina del Sur que es el mejor fabricando estas extrañas máquinas de deseos. Creamos el Proyecto Máquina de los Deseos, poniendo estas cajas a disposición de la gente para que experimentara con ellas en todo el mundo. La respuesta fue asombrosa. Nos llegaron miles de cartas de agradecimiento de personas que habían conseguido resultados positivos en cuanto a riqueza, salud, felicidad y prácticamente cualquier tipo de escenario que puedas imaginar (dentro de las leyes naturales del universo). Empezamos a publicar muchos de estos testimonios, y puedes verlos y escucharlos en mi sitio www.WishingMachineProject.com. El sitio también tiene algunos vídeos que explican cómo creemos que funcionan las máquinas. La información que nos llega de personas de todas las culturas se utiliza para crear constantemente nuevos modelos y dispositivos actualizados. Esto nos da algunas pistas sobre el futuro de las tecnologías sensibles a la conciencia.

Cuando los hermanos Wright inventaron el avión en 1903, gran parte de la comunidad científica pensaba que era imposible crear una nave voladora fiable y más pesada que el aire. Los editores de la prestigiosa revista *Scientific American* dijeron que dudaban de los "supuestos experimentos" y, citando lo poco que la prensa de la época tomaba en serio a los hermanos Wright, se preguntaron cómo los periódicos estadounidenses, "despiertos como están, permitieron que estos sensacionales espectáculos

escaparan a su atención". Cuando Thomas Edison inventó el fonógrafo, la primera máquina que grababa y reproducía sonido, mucha gente creyó que era un engaño. Al fin y al cabo, todo el mundo sabía que no se podía grabar un sonido, algo intangible. Cuando hacía demostraciones del fonógrafo ante multitudes, a menudo se le preguntaba si era o no un truco de magia (con tubos de sonido ocultos) o un número de ventrílocuo. En aquella época, la mente humana media no podía comprender cómo un sonido podía ser "capturado" y reproducido. En este momento de la historia, puede que no seamos capaces de comprender del todo cómo una máquina puede grabar y mejorar la conciencia humana, pero esto podría ser lo que hagan las máquinas de los deseos y tecnologías futuras similares.

La necesidad de concentración

Trabajar con la Fuerza requiere una gran atención, así como concentrarse cada día en lo que deseas. Cuando envías tu deseo, es la resonancia simpática la que activa las energías correspondientes en el universo. Puede que las "máquinas mentales", como las de la radiónica, funcionen según un principio que he denominado resonancia simpática automatizada, o ASR. La idea es que una vez que colocas tu intención en una máquina de deseos, ésta continúa enviando esa intención incluso cuando estás distraído por otras cosas en tiempo real. Es como comparar un mapa de papel con un GPS. Cuando conduces hacia un destino, puedes consultar un mapa antiguo, pero eso significa que debes prestarle más atención, mirarlo de vez en cuando y estar atento a los

próximos giros. Sin embargo, una unidad GPS le permite programar todo el viaje. Así, puede relajarse y, siempre que el GPS funcione correctamente, disfrutar del viaje guiándose por el ordenador cuando sea necesario.

Nuevas herramientas del futuro

La nueva era de la tecnología nos lleva cada vez más hacia instrumentos y medios sensibles a la conciencia que nos asombrarán. Eso significa que estos dispositivos también podrán interactuar con la Fuerza, actuando como una extensión y un conductor de ti. Con el tiempo, esto difuminará la línea entre lo orgánico y lo inorgánico, el hombre y la máquina. Si observamos a un ser humano al microscopio, encontraremos hierro, cobre, azufre, estaño, silicio y muchas otras sustancias esparcidas también por el universo "inanimado". Esto nos demuestra, de una manera muy real, que los seres humanos no estamos separados del universo, sólo que a veces sentimos que lo estamos debido a nuestras actitudes egocéntricas. Eres parte de todo lo que existe a tu alrededor, y la nueva generación de herramientas mentales te ayudará a establecer esa conexión con la Fuerza en todo el universo con más fuerza que nunca. De hecho, podría decirse que la tecnología de la máquina de los deseos equivale en última instancia a la tecnología de la máquina de la Fuerza.

Muchos consideran que las películas de Star Wars son obras de ciencia ficción. Desde el punto de vista de un ingeniero, no hay duda de que hay muchas cosas técnicas en las que pensar. Sin embargo, al principio del Episodio IV: Una nueva esperanza, el almirante imperial Motti critica imprudentemente a Darth Vader por su confianza

en la Fuerza: "No intente asustarnos con sus hechicerías, Lord Vader. Tu triste devoción a esa antigua religión no te ha ayudado a conjurar las cintas de datos robadas, ni te ha dado la clarividencia suficiente para encontrar la fortaleza oculta de los Rebeldes". Vader sujeta a Motti con la infame llave de la Fuerza. Es interesante que en esta escena, al principio de nuestra introducción a la Fuerza, se haga referencia a ella como una "religión". Esto establece un tono fascinante para el resto de la serie, combinando un mundo lleno de logros tecnológicos con un poder espiritual que, en última instancia, puede superar a la tecnología.

Lo material y lo espiritual

A menudo cometemos el error de pensar que una visión científica del mundo no puede coexistir con una visión espiritual. Sin embargo, pensar así no reconoce de forma realista todas las experiencias de la vida humana. Charles Darwin, el padre de la biología evolutiva, era licenciado en teología por el Christ's College de Cambridge. Los historiadores afirman que su interés por la religión y el paisaje espiritual de la vida inspiró sus búsquedas biológicas. Resulta irónico que la imagen de un hombre que valoró tantas visiones diferentes del mundo en su justo contexto haya sido a menudo secuestrada por materialistas estrictos. Galileo fue encarcelado por la Iglesia Católica Romana en 1616 por sus opiniones heréticas, basadas en sus descubrimientos como astrónomo de que la Tierra no es el centro del universo. Hoy en día, la Iglesia Católica gestiona el Observatorio Vaticano en Castel Gandolfo (Italia).

La ciencia es un sistema imperfecto que pretende

corregirse perpetuamente. La religión intenta mejorar la espiritualidad humana mediante una gestión humana imperfecta. Las dos son perspectivas diferentes y, sin embargo, ocupan el mismo universo; hay un nivel en el que las dos deben cruzarse y, para el caso, superponerse. Siempre estamos luchando por encontrar esa conexión, y seguramente mejoraremos. Pero hacerlo requiere nuestra voluntad de reconocer honestamente los beneficios y los defectos tanto de la ciencia como de la religión y de ayudar a equilibrar los importantes papeles que ambas pueden desempeñar en la vida humana.

El propósito de utilizar la Fuerza para el bien es garantizar que todo nuestro mundo se convierta en un lugar mejor. Algunos de los científicos más brillantes del mundo, como el Dr. Michio Kaku, profesor de Física Teórica en el City College de Nueva York, hablan a menudo del trabajo de un astrónomo soviético llamado Nikolai Kardashev. En 1964, propuso una escala, ahora conocida como la Escala de Kardashev, para describir hipotéticamente el progreso de la población de un planeta. Según él, las civilizaciones pueden dividirse en tres tipos. Una civilización de tipo I utiliza todos los recursos disponibles de su planeta, una de tipo II aprovecha toda la energía de su estrella (en nuestro caso, el Sol) y una de tipo III la de su galaxia. Así es como se desarrollaría todo esto.

La marcha de la civilización

Ahora mismo, la Tierra es una civilización de Tipo 0. Esto se debe a que vivimos en un planeta en auge y rebosante de fuentes de energía, en lo alto y en lo

profundo de nuestro planeta y a nuestro alrededor, pero aún no hemos aprendido a aprovechar armoniosamente toda esta energía. Supongamos que nuestro trabajo con los combustibles fósiles, la energía solar, los molinos de viento, la energía hidroeléctrica, la geotérmica, la electrostática y otras tecnologías (aún por descubrir) se combinan de tal manera que sentimos que estamos haciendo el uso más eficiente posible de todo lo que la Tierra nos ofrece. Presumiblemente, en ese momento sabríamos lo suficiente para impulsar naves que nos permitieran hacer lo mismo con nuestro sol, canalizando sus reacciones nucleares hacia recursos beneficiosos. Nos ramificaríamos más allá del sol, rebotando de sistema en sistema, cogiendo lo necesario. Imaginemos esto: obtenemos una visión totalmente nueva de los "viajes espaciales extraterrestres", tanto si en la Tierra hemos sido visitados ocasionalmente por sondas exploradoras o representantes de civilizaciones de Tipo II o Tipo III como si no. En teoría, una vez que los seres comienzan a viajar fuera de sus propias galaxias, podemos considerarlos del Tipo IV. El Dr. Michio Kaku ha sugerido que nuestra civilización humana en la Tierra puede alcanzar el estatus de Tipo I en 100-200 años, el de Tipo II en unos pocos miles de años, y el de Tipo III en 100.000 a un millón de años. Qué manera tan fascinante de prever el futuro de los humanos, en caso de que superemos los desastres naturales y los provocados por el hombre.

Como somos criaturas egocéntricas, cuando pensamos en el futuro solemos imaginarnos capaces de desplazarnos en naves espaciales de un planeta a otro en pocas horas o días, montar en un coche volador o blandir sables láser.

Sin embargo, quizá la frase que más nos hace pensar en la saga de Star Wars sea el famoso comienzo de cada película: Hace mucho tiempo, en una galaxia muy, muy lejana...

Esa frase inicial invierte tu forma habitual de pensar y, de repente, abre tu mente a ciclos cósmicos de tiempo tan grandes que los conceptos de pasado y futuro tecnológico se vuelven casi irrelevantes. Nosotros, los humanos de la Tierra, no somos más que los nuevos niños del barrio. La saga de Star Wars podría ser un cuento con moraleja del pasado sobre cómo las cosas siempre pueden ir (y probablemente irán) mal a veces. Puedes cambiar la superficie de la tecnología, pero la gente que hay debajo está apegada a las mismas motivaciones y necesidades espirituales.

El hecho de que la historia que cuentan las películas ocurriera hace mucho tiempo en una parte diferente del universo implica que hay algo convincente, coherente y cohesivo sobre cómo la vida existe y percibe su propia "experiencia vital" en todo el universo. Sin embargo, el péndulo siempre oscila de un lado a otro, desde periodos de avaricia y dictadura ávida de poder hasta épocas de esperanza e iluminación. En todo caso, Star Wars es la historia de cómo este equilibrio se alterna perpetuamente a medida que las civilizaciones se expanden y colapsan, independientemente de su posición en el espacio o el tiempo.

Star Wars se desarrolla en una civilización de Tipo II, en la que los personajes viajan por la galaxia realizando negocios del mismo modo que nosotros viajamos por la Tierra. Cuando se piensa en esto en términos de la escala

de Kardashev, las historias y las escenas se vuelven aún más interesantes. Los droides y los landspeeders *-cosas con las que ahora soñamos los humanos-* se han convertido en piezas viejas y oxidadas que yacen en un montón de chatarra en Tatooine en algún futuro fantástico. Lo que se subraya en las películas es que el desarrollo científico y tecnológico siempre continuará, pero, al fin y al cabo, la riqueza de la experiencia vital se reduce a la relación del individuo con la Fuerza.

El cerebro del agujero de gusano

En La sabiduría secreta de Kukulkán, exploré lo que significa ser un ser humano conectado con el universo. Si tomara una gran mano y exprimiera todo el espacio vacío y el agua de tu cuerpo, lo que quedaría sería del tamaño de un guisante. ¿Cómo es posible que esta cantidad de materia sea todo lo que podemos ver de lo que contiene todos tus recuerdos personales, experiencias, esperanzas, aspiraciones, deseos y personalidad? Además, esa bola de materia física cambia constantemente de forma, lo que llamamos envejecimiento. Sin embargo, como sin duda habrás oído, la mayoría de las células de tu cuerpo se sustituyen constantemente por células nuevas. Partes de sus intestinos sólo tienen dos o tres días de vida. Las papilas gustativas tienen diez días. Tu piel tiene entre dos y cuatro semanas. Entonces, ¿qué eres en realidad? Lo más cerca que podemos estar de responder a esto es lo que yo llamo la Teoría del Cerebro de Agujero de Gusano.

Teoría del cerebro de agujero de gusano

Un agujero de gusano es un túnel en el espacio-tiempo que conecta dos puntos diferentes. Suele aparecer en discusiones sobre viajes en el tiempo. Un gran agujero de gusano permite viajar del pasado al futuro y viceversa. Pero los agujeros de gusano no sólo permiten viajar en el tiempo, sino también el flujo de información. Si condensáramos la mayoría de las filosofías sobre el cerebro y la conciencia, parece plausible que la conciencia de cada persona sea un pequeño agujero de gusano, un cerebro de agujero de gusano. Esto significa que tu cuerpo es una especie de ordenador físico, pero tu cerebro de agujero de gusano conecta ese ordenador a la "nube", un lugar más vasto e independiente donde se almacena información en masa. Esto podría explicar algunos fenómenos telepáticos y psíquicos en los que la gente parece compartir experiencias en la nube. También podría aplicarse al sueño y a por qué ciertos genes actúan como antenas especializadas, conectando con las señales de la nube para determinados talentos, dones, propensiones y enfermedades. Por supuesto, tu relación con la Fuerza puede determinar hasta qué punto es accesible mentalmente la información de la nube en un momento dado. Al principio, puede parecer un salto demasiado grande concebir un lugar donde se almacena tu conciencia y la de todos los demás. Sin embargo, en realidad no es nada exagerado.

Materia oscura

Cuando Sir Isaac Newton publicó en 1687 su obra *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica* (en latín, "Principios matemáticos de la filosofía natural"), el mundo cambió. El libro sentó las bases de la física y la mecánica clásica, con asombrosos conocimientos sobre la gravedad y la óptica. Durante cientos de años, fue casi la única autoridad para entender cómo se comportaban los cuerpos tanto en la Tierra como en el espacio. Hoy en día, la física newtoniana, tal como se presentó en el siglo XVII, sigue siendo perfectamente adecuada para calcular con precisión muchos escenarios complejos. Sin embargo, en el siglo XX, a medida que avanzaba la física, nos dimos cuenta de que la visión del mundo de Newton era demasiado limitada para explicar lo que ocurre, especialmente a nivel subatómico. También en el macronivel, los astrónomos se dieron cuenta de que algo iba mal.

En pocas palabras, basándonos únicamente en los cálculos de Newton, no hay suficiente materia en el universo conocido para mantenerlo todo unido y girando en los patrones organizados que observamos. Algunos científicos, como el astrónomo holandés Jan Oort y el suizo Fritz Zwicky, empezaron a especular en los años 30 sobre la existencia de la "materia oscura" y la "energía oscura". Como no podíamos ver suficiente materia ahí fuera para explicar la dinámica gravitatoria de la galaxia, decían, debe haber algo que no podemos ver. Desde entonces, la mayoría de los científicos han acogido con entusiasmo este misterioso fenómeno.

Permítanme subrayar lo extraño de todo esto. Los

científicos, que se dedican a encontrar pruebas empíricas de los fenómenos, afirman que existe una submateria en nuestra galaxia que se define por el hecho mismo de que ¡no podemos detectarla directamente! Según los científicos, la materia oscura no puede verse directamente con telescopios; evidentemente, ni emite ni absorbe luz u otra radiación electromagnética a un nivel significativo. Por lo demás, la hipótesis es que se trata simplemente de materia que no reacciona a la luz. En cambio, la existencia y las propiedades de la materia oscura se deducen de sus efectos gravitatorios sobre la materia visible, la radiación y la estructura a gran escala del universo.

Me parece justo. Hagamos una pausa para admirar el hecho de que algunos de los científicos más estimados del mundo, con acceso a los mejores brotes y herramientas de investigación, nos aseguren que todo lo que podemos ver ahí fuera es una espuma brillante en la superficie de un misterioso océano negro. ¿Cómo de grande es este océano desconocido? Los científicos creen que la materia oscura constituye el 84,5% de la materia total del universo. La energía oscura, una supuesta forma de energía desconocida, y la materia oscura representan juntas el 95,1% del contenido total del universo.

Las personas más inteligentes del mundo -*los científicos más consumados*- están observando el universo tan profundamente como pueden cada día, y nos dicen que el 95,1 por ciento de lo que saben que existe no se puede explicar. Esto significa que todavía no sabemos qué diablos está pasando en este universo. Por un lado, esto puede parecer aterrador. Por otro, es algo maravilloso; libera tu

mente para explorar todas las posibilidades por ti mismo, aprovechando al máximo tu limitada esperanza de vida.

Algunos autores e investigadores actuales, como la Dra. Rebecca Hardcastle, hablan de "exoconciencia". Hay muchas opiniones diferentes sobre el significado actual de este término, pero para mí significa que lo que crees que es tu conciencia interna está en realidad conectada a una conciencia colectiva fuera de ti. Puede que la materia y la energía oscuras oculten las vías y los circuitos donde se establecen las conexiones.

Los entusiastas de los ovnis llevan mucho tiempo hablando de naves que parecen casi orgánicas, que cambian de forma y color para adaptarse a los elementos que las rodean. Tenemos historias sobre seres extraterrestres que parecen estar perfectamente conectados a los paneles de sus naves, controlándolas sólo con el pensamiento. Es posible que, a medida que comprendamos mejor nuestra relación con el universo, creemos, a través de la Fuerza, máquinas sensibles a la conciencia que nos permitan superar los límites actuales del viaje a través del espacio, e incluso del tiempo. Tal vez, si existen seres en una civilización de Tipo V, las mentes conscientes de su población estén tan conectadas con el universo que no necesiten máquinas en absoluto. Del mismo modo que un Jedi puede saltar muy lejos en el aire, ¿y si los seres de Tipo V pueden volar como Superman, e incluso teletransportarse a través de las dimensiones? A los humanos nos parecerían seres divinos. Fantasía o no, es otra forma de imaginar hasta dónde pueden llevarnos la mente y el espíritu humanos, si somos capaces de seguir la Fuerza.

Ciencia y espiritualidad

Recuerda que, en Star Wars, los Jedi no son monjes ermitaños que renuncian a las comodidades de las criaturas por el mundo natural. Al contrario, están muy en sintonía con los beneficios de la tecnología. La mayoría de los Jedi son expertos pilotos. Utilizan dispositivos de comunicación y se desenvuelven con soltura en sus entornos artificiales. En otras palabras, no tienes por qué elegir una vida orientada espiritualmente en lugar de una orientada científicamente, o viceversa. De hecho, deberías esforzarte por alcanzar ese equilibrio perfecto. Hacerlo significa que debes entender claramente la diferencia entre ciencia y espiritualidad, respetando ambas.

La palabra "ciencia" suele utilizarse mal. La gente dirá cosas como "la ciencia nos dice esto" o "según la ciencia". Esto hace que la ciencia suene como una figura autoritaria que emite un veredicto inquebrantable. En realidad, la ciencia es un método de exploración, nada más. Es mucho más apropiado decir "la investigación científica indica" o "según el enfoque científico". Cuando se utiliza correctamente, la ciencia puede ayudar a desvelar los secretos más poderosos del universo. Pero cuando se utiliza incorrectamente, puede sembrar una enorme destrucción y un dolor inimaginable. En su libro de 1981, *The Mismeasure of Man* (La falsa medida del hombre), el difunto Stephen Jay Gould cita con qué frecuencia los "científicos", especialmente en el siglo XIX, afirmaban que había una razón biológica para el racismo, el sexismo y las clases sociales, midiendo cráneos humanos y sesgando groseramente los datos psicológicos y físicos. Esto

demuestra algunos de los puntos débiles del método científico y lo mucho que queda por aprender.

Incluso hoy en día hay muchas cuestiones que confunden a los científicos modernos. Cuando los científicos llevan a cabo experimentos médicos, dando a los sujetos una combinación de nuevos fármacos junto con pastillas de azúcar, no pueden averiguar por qué las pastillas de azúcar a veces funcionan tan bien como los fármacos. Los científicos lo llaman efecto placebo y lo consideran un fenómeno inexplicable. Pero hay una razón por la que el efecto placebo funciona. Se debe a que la mente por sí sola puede lograr resultados asombrosos que aún no podemos comprender científicamente. Estos son sólo algunos de los puntos débiles de la ciencia.

El método científico implica la observación, el registro de las observaciones, el análisis de las posibles causas y efectos, y la comprobación de las hipótesis. Al final, la ciencia construye una teoría, que se somete a nuevas pruebas mediante la observación y la experimentación. La información científica es tan valiosa como la metodología del científico.

En la época medieval, mucha gente no creía en los meteoritos, ya que parecía obvio que las rocas no podían caer del cielo. ¿Quién podría haber demostrado cuántas rocas hay realmente flotando por ahí? Los seres humanos nunca vieron una foto completa del globo terráqueo desde el espacio hasta 1972. Esto demuestra lo pronto que estamos todavía en nuestras exploraciones científicas.

La base de la espiritualidad

Si no tiene base científica, ¿qué es la espiritualidad? La

espiritualidad es algo que cada persona debe definir por sí misma. Para mí, es la búsqueda de la paz, la armonía y la alegría en mi universo. Y entonces, te preguntarás, ¿estoy en paz con el universo en armonía y alegría? En este momento, sí. Y en cada momento soy responsable de mantenerlo así. La espiritualidad es mucho más sencilla e instintiva que la ciencia. Al principio, los estudios espirituales parecen ocuparse de fenómenos menos obvios que la ciencia. Sin embargo, la búsqueda espiritual *-la plena realización de esta enigmática energía llamada vida-* debería ser, para nosotros, como seres vivos, lo más obvio de todo. Puede que necesites darle unas cuantas vueltas a la cabeza, pero la espiritualidad es la búsqueda definitiva para comprender todos los aspectos de la Fuerza.

En el Episodio III: La venganza de los Sith, cuando Anakin está a punto de morir quemado, el Emperador utiliza tecnología científica para salvarle la vida, envolviendo el cuerpo de Anakin en un poderoso traje inorgánico. A partir de entonces, Darth Vader es esencialmente un cerebro en un frasco, aunque el frasco más impresionante de la galaxia. Durante años, Vader domina el Imperio con su cuerpo artificial, infligiendo dolor y miedo allá donde va. Pero, en el Episodio VI: El Retorno del Jedi, después de arrojar al Emperador por un abismo y yacer finalmente derrumbado y derrotado junto a su hijo, dice algo extremadamente revelador. "Luke, ayúdame a quitarme esta máscara".

"Pero morirás", responde su hijo preocupado.

"Ya nada puede impedirlo", dice Vader. "Sólo por una vez... déjame mirarte con mis propios ojos".

Esa escena ejemplifica la relación entre el valor último de la experiencia humana y el triste vacío que puede crear ver el

mundo sólo a través de la tecnología. Lucas quiere enseñarnos el equilibrio entre esos dos aspectos. La buena noticia es que nosotros, como humanos iluminados en el mundo real, tenemos la oportunidad de entenderlo.

El establishment científico y los que ponen el acento en las lesiones espirituales no están reñidos. Esto se demuestra cada vez que se hacen experimentos, como el de la doble rendija, que enfatiza el impacto tan tangible que tú, personalmente, como ser espiritual, tienes en la realidad. Tú, como observador, también creas lo que observas.

El poder de la observación

Siempre me ha impresionado la famosa cita de Albert Einstein: "La realidad no es más que una ilusión, aunque muy persistente". ¿Qué quería decir exactamente? Podría decirse que, como mínimo, se refería a que seres diferentes perciben una realidad diferente. En este momento, lo que usted ve, oye y huele es seguramente muy diferente de lo que percibiría una mosca en su mismo lugar. Sería aún más diferente para un microorganismo que estuviera en una mesa cercana, o para un águila que estuviera sobrevolando el cielo y mirando hacia abajo, ver lo mismo que tú estás viendo.

También se podría decir que Einstein se refería al cambio de perspectiva óptica, dado todo su trabajo con la luz. Por ejemplo, si sostengo un lápiz delante de mi cara, parece tan alto como un árbol. Si lo alejo, parece tan pequeño como una horquilla. Por supuesto, podría sostener una regla junto al lápiz para medir científicamente su longitud. Sin embargo, si alejo el lápiz con la regla al lado, los centímetros marcados en la regla también parecen encogerse.

Creo que Einstein quería decir todo eso y mucho más.

Podemos mirar más lejos y más profundamente en el universo que nunca, sólo para darnos cuenta de que hay más y más cosas que no podemos explicar. Podemos mirar cada vez más de cerca los detalles más diminutos de los átomos, sólo para darnos cuenta de que las partículas más pequeñas parecen entrar y salir de este reino, como si estuvieran constantemente crepitando entre aquí y algún otro lugar. Hay agujeros negros por todas partes, y no tenemos ni idea de lo que hay al otro lado. La materia y la energía oscuras nos envuelven, casi por completo. Irónicamente, la ciencia nos está dando más pruebas de magia y misterio que nunca, y tú eres el mago.

Recuerda, el universo es sólo eso: "uni". Es uno. A pesar de cómo intentamos dividirlo todo, agitarlo y filtrarlo a través de pantallas, siempre nos quedamos con una sola cosa: para cada acción hay una reacción igual y opuesta. De este modo tan sencillo y profundo, ciencia y espiritualidad son una sola cosa.

Capítulo Catorce

Tu nueva vida



“La Fuerza estará contigo . . .
siempre.”

– Obi-Wan a Luke, Episodio IV: Una nueva esperanza

Piensa en esas palabras: "La Fuerza estará contigo... siempre". Haz una pausa y deja que se asimilen, sobre todo la palabra "siempre". Ahora mismo existes y siempre existirás de alguna forma. Tal vez existas como una dispersión aleatoria de materia, como el humo que sale de un cigarro encendido. Tal vez seas una estrella que brilla en una galaxia lejana. Quizá estés en una silenciosa brizna de hierba o en una molécula de agua ondulando en el mar. Pero ahora mismo, en este preciso instante, estás aquí, en esta forma. Las decisiones que tomes en este segundo te llevarán a tu siguiente fase, mañana y siempre. ¿Qué y dónde quieres estar? Tú tienes el control. Uno de mis autores favoritos es Thomas Wolfe. Era de Asheville, Carolina del Norte, mi ciudad natal, y vivió entre 1900 y 1938. El libro más famoso de Wolfe es el clásico literario *Look Homeward, Angel* (La mirada del ángel). Es una novela gruesa y autobiográfica. Cuando tenía dieciocho años, Thomas Wolfe estaba junto a la cama de su hermano enfermo de veintiséis años, Ben. Thomas Wolfe escribió sobre cómo vio morir a su hermano de gripe. En mi opinión, es una de las partes más conmovedoras y vívidamente escritas del libro. Me impresionó especialmente esta frase, cuando Wolfe reflexiona sobre lo que le ha ocurrido a su querido hermano muerto: "Podemos creer en la nada de la vida, podemos creer en la nada de la muerte y de la vida después de la muerte, Podemos creer en la nada de la vida, podemos creer en la nada de la muerte y de la vida después de la muerte, pero ¿quién puede creer en la nada de Ben?". Eres un ser de alcance y poder infinitos. Ni siquiera la muerte impidió que el espíritu de Obi-Wan regresara como mentor de

Luke. Al final del Episodio VI: El Retorno del Jedi, vemos los espíritus de Obi-Wan, Yoda y Anakin en la celebración final de la victoria sobre el Imperio. Nos tomemos o no estas representaciones de los fantasmas de la Fuerza en sentido literal o figurado, desempeñan un papel clave en la saga de Star Wars por una razón. Su objetivo es recordarte que tu vida es algo más que el lugar en el que te encuentras en ese momento. Quieres tomar las decisiones correctas para seguir enriqueciendo tu experiencia para siempre.

Pasos para utilizar la Fuerza

Para vivir tu nueva vida como un Jedi, capaz de comandar tu realidad a través de la Ley de Atracción, recapitulemos algunos de los pasos básicos que debes dar.

Prepare su mente

Esto significa limpiar tu mente de cargas negativas. Sólo se puede construir una estructura fuerte y duradera sobre unos cimientos estables. Por impresionantes que parezcan los progresos que hagas, acabarán derrumbándose - *probablemente más pronto que tarde*- si no empiezas bien.

Uno de los componentes clave, especialmente durante esta etapa, es mantenerse alejado de las cosas que te hacen sentir mal, especialmente de amigos o familiares que te persiguen continuamente con pensamientos negativos. Ten en cuenta que la energía fluye hacia donde va la atención, y utilízala para potenciar sólo aquellas cosas a tu alrededor que contribuirán a la estructura fuerte y positiva que estás construyendo. Puedes incluso

utilizar este conocimiento para manifestar el viejo truco mental Jedi.

También debes tomarte tiempo para perdonarte sinceramente a ti mismo por tus errores pasados, y a cualquier otra persona que te haya causado dolor. El pasado se ha ido, así que aferrarte a lo que pasó, por muy malo que haya sido en su momento, no puede servirte de nada positivo ahora. Dar a los demás es ayudarte a ti mismo; no tiene nada que ver con ellos. Al final, se hará justicia en todas las situaciones.

Sé agradecido

Cuando proyectas un sentimiento sincero de gratitud por cualquier cosa que tengas que agradecer (por pequeña que parezca), proyectas una señal al universo que refleja aún más cosas por las que estarás agradecido. Esto se convertirá rápidamente en una bola de nieve hasta que tu vida rebose de cosas maravillosas. Debes despertarte cada día y recordarte a ti mismo que "vivo en un universo amistoso y solidario que me quiere y desea que sea feliz y tenga éxito". Hacerlo enviará la onda inicial con la que resonará todo lo demás que ocurra ese día.

Coloca una imagen en tu móvil, ordenador u otros lugares que represente un universo amistoso para ti. Puede que incluso sea una imagen de Star Wars. Lo que envíes en este momento determinará lo que volverá a ti. Por lo tanto, cálmate siempre y haz todo lo posible por "ser feliz ahora". Si las cosas empiezan a ponerse tensas y confusas, es aún más importante que hagas esto.

Visualiza exactamente lo que quieres

Tu objetivo es transformar tu realidad para que te dé lo que quieres. Sin embargo, tienes que decidir lo que quieres. Quizá hayas estado en un restaurante con un menú enorme, detallado y extenso. El camarero está de pie, lápiz en mano, listo para tomar tu pedido. Puede que te sientas abrumado e incluso te quedes sin habla. No pasa nada si le pides al camarero que vuelva porque necesitas más tiempo para pensar en lo que quieres. Este proceso es el mismo. Mira todas las opciones, imagínatelas de forma realista y decide qué te haría feliz. A continuación, haga su pedido.

Si lo que quieres es diferente de lo que ya tienes, da pasos de bebé, avanzando hacia ello visualización a visualización. Al fin y al cabo, a pesar del poderoso apoyo de los Jedi, los rebeldes tuvieron que ir avanzando poco a poco hacia su gran objetivo. Esto debería ser siempre un proceso divertido, ya que te estás situando mentalmente donde quieres estar. Funciona especialmente bien cuando lo haces al mismo tiempo que haces otra cosa que te gusta. Recuerda que las señales que envías cuando visualizas escenarios positivos y gratificantes desde el punto de vista emocional son las más potentes de todas.

Mantener la mentalidad de recibir

Cuando el universo te concede un deseo, lo más probable es que éste no se materialice de la nada y aparezca a tus pies como el oro de un duende. En lugar de eso, el universo se arremolinará gradualmente y cambiará una plétora de variables invisibles para finalmente traerte lo que deseas. Se manifestará a través de acontecimientos

sincronizados. Sin embargo, lo creas o no, lo que pides puede presentarse *-tu deseo hecho realidad justo delante de ti-*, pero puede que no te des cuenta y, por tanto, ¡lo dejes escapar accidentalmente! Para evitarlo, debes estar constantemente abierto a recibir cualquier cosa que el universo te proporcione y que pueda acercarte un paso más a tu objetivo. Ten en cuenta que la última parte de "atracción" es "acción", y debes ser receptivo a las oportunidades que surjan, incluso ayudando a suscitarlas tú mismo. Un Jedi puede sentir la fuerza fluyendo a través de él, así que debes ser un canal para las condiciones que permitirán que se produzca la manifestación. Además, aunque esto parezca contrario a la intuición de la mayoría de la gente, debes dar para recibir. Puesto que todo lo bueno debe fluir hacia ti, lo peor que puedes hacer es detener el flujo siendo un participante débil o inactivo en los intercambios energéticos de la vida.

Dale tiempo

Del mismo modo que un agricultor no desentierra constantemente su semilla para ver si está creciendo, tú debes tener confianza en que tu semilla ha sido plantada correctamente y todo marcha bien, aunque esté fuera de tu vista directa. Tu principal preocupación debe ser mantener tus pensamientos concentrados en lo que quieres. Imagina que abres un camino a través de la maleza hacia una meta. Cuanto más recorras ese camino, más claro te resultará y más rápida y fácilmente alcanzarás el objetivo final. La repetición es tu amiga.

Para manifestar las cosas lo más rápidamente posible, debes estar continuamente atento a la inspiración y a las oportunidades. No intentes forzarlas, ya que eso no

funcionará. Si simplemente permaneces abierto a ellas mientras trabajas mentalmente hacia tu objetivo, encontrarán su camino hacia ti. Si permaneces pacientemente en la mentalidad consciente y receptora, las reconocerás y las aprovecharás en el momento perfecto con la precisión de un Jedi.

Evitar lo negativo

Este proceso comenzó cuando te alejaste de lo negativo. Pero en esta fase, lo negativo reaparecerá inevitablemente, tentándote a volver a las andadas. Una y otra vez, villanos como el Conde Dooku emplearon este truco. Por eso debes seguir evitando lo negativo. Para hacerlo con eficacia, debes recurrir a un banco de memoria positivo. Esto significa que te tomas tu tiempo para pensar en algunos recuerdos y escenarios específicos que sabes que te harán sentir bien.

Es posible que ya lo hagas sin darte cuenta. Por ejemplo, mucha gente teme ir al dentista. Tal vez, cuando vas al dentista, tu miedo te hace sentir desagradable. Mientras te sacan los dientes o te taladran, te imaginas en un entorno mucho más agradable. Un banco de recuerdos positivos es tu arma secreta para dirigir tu mente hacia las energías positivas y optimistas que necesitas proyectar. Yoda le dice a Luke que mantenga la calma y la paz. Estos pensamientos a los que recurres deberían ayudarte a alcanzar y mantener ese estado mental durante las situaciones más desafiantes a las que te enfrentes.

Rodéese de recordatorios diarios

Vivimos en un mundo lleno de comerciantes, vendedores, políticos y otros que intentarán manipularte infundiéndote miedo o una sensación de carencia en tu vida. Cada producto o agenda que se vende se basa en convencerte de que no tienes lo que se necesita en tu vida. El propósito es convencerte de que te sometas a sus necesidades para que tu problema pueda ser resuelto. Para combatir esto, debes producir tu propia pequeña campaña publicitaria, personalizada y positiva, dirigida sólo a ti mismo. Esto significa colocar afirmaciones en lugares donde las notes, como los espejos, la nevera, el volante o encima de la cama.

Para que sean eficaces, redáctalas siempre en positivo. Si te recuerdas a ti mismo: "No me caeré de esta cuerda floja", tu cerebro responderá con más fuerza a la parte que dice "me caeré de esta cuerda floja" que a la parte que dice "no lo haré". Como Yoda advierte a Luke, no uses palabras débiles como "intentaré". No sólo debes redactar tus afirmaciones de forma positiva, asociándolas a tus buenos sentimientos sobre lo que te espera, sino que siempre deben parecerse sinceras. El objetivo es que estos recordatorios conecten contigo a un nivel realista. Si piensas en lo que es realista para ti en un momento dado, le darás a tu cerebro la confianza que necesita para enviar las señales más potentes.

Comprender los principios del equilibrio perfecto

No te asustes ni te sorprendas desagradablemente al ver que tu mundo empieza a cambiar ante tus ojos. A medida que alteras tu realidad, algunas cosas deben romperse para que otras puedan nacer. Cuando una puerta se cierra, otra se abre, y viceversa. Deja que este proceso sea emocionante para ti. Muchas personas se estancan en las mismas

condiciones año tras año. Tú, en cambio, estás tomando las riendas de tu vida y de la realidad que vas a vivir. Estás haciendo que las cosas avancen de forma positiva. Alébrate de ver cómo se desmorona la vieja guardia de tu vida para que puedan llegar nuevas energías y circunstancias. Esto es lo que querías.

Como sabemos por la ciencia, la energía no puede crearse ni destruirse; simplemente cambia de forma. Ahora, tú estás al mando de cómo se remodela esa forma. Ten la seguridad de que, si proyectas sinceramente deseos positivos, amorosos y felices, entonces los malos resultados no pueden venir de esos deseos. Irónicamente, incluso Darth Vader, a pesar de todas sus malas acciones, acabó equilibrando la Fuerza con el poder de sus buenas acciones. Luke y Leia nacieron del amor, y ese amor se demostró una vez más cuando Vader destruyó al Emperador. Puede que nunca sepas exactamente cómo acabarán las cosas, pero puedes sacar el máximo partido de tus esfuerzos teniendo en cuenta tu relación con todo el universo, incluidas todas las personas que lo componen.

Recuerde el efecto espejo

La mayoría de las personas crecen sintiéndose principalmente pasivas; como resultado, a menudo son víctimas. Sin embargo, en la edad adulta, cuando te das cuenta de que el mundo que te rodea no es más que un espejo de lo que tú emites, se te presenta una oportunidad maravillosa. Tu mente es un proyector que emite una imagen, y las personas que te rodean suelen ser pantallas de ese proyector. En lugar de llegar a la conclusión de que alguien o algo es responsable de tus problemas, acepta el poder que tienes. Es el único poder

que debería importarte.

Esto quedó ilustrado durante el ejercicio de entrenamiento de Luke cuando encontró su propio rostro dentro de la máscara de Darth Vader en la cueva de Dagobah. Si tu experiencia personal ocurre dentro de tu cabeza, entonces quizás deberías centrarte en repintar la imagen en tu cabeza para alterar la proyección exterior. A veces, esto puede dar lugar a transformaciones casi mágicas de las personas y los acontecimientos que te rodean. Como decía Sócrates, concóctete a ti mismo.

Cortejar al Universo cada día

Esta es una de las partes más importantes del proceso. Debes cortejar mentalmente al universo como te gustaría que te cortejaran a ti. Tanto si crees que el universo es un ser vivo y consciente al que le importa tu actitud hacia él como si no, si te comportas como si lo fuera, él también se comportará como si lo fuera. Cuando pienses en el universo y en cómo te ve, utiliza los mismos buenos modales que emplearías frente a cualquier persona por la que sientes un enorme respeto. Esto también significa no parecer una persona necesitada, quejumbrosa y obsesionada consigo misma. A nadie le gusta ese tipo de comportamiento, y enseguida te darás cuenta de que es ineficaz. Es tu sentido de la calma, la benevolencia y la confianza lo que te permitirá pasarlo bien en esta montaña rusa llamada vida.

Te sorprenderá lo mucho que puedes progresar sonriendo. Sonríete a ti mismo. Sonríe a los demás. Sonríe al cielo y cada vez que veas un espectáculo impresionante de la naturaleza. Todos formamos parte de la naturaleza.

Aunque estés leyendo este libro en un metro maloliente de una gran ciudad, sigues formando parte de un tranquilo bosque en las montañas alpinas.

Eso no significa que los dos entornos le resulten igual de agradables, pero puede apreciarlos como creaciones del mismo gran sistema. El universo está constantemente tratando de hablar contigo, si tan sólo prestaras atención a sus expresiones en todas las cosas que te rodean. Por lo tanto, trata todo lo que hay dentro de ti y a tu alrededor como un enorme puñado de monedas del I Ching cayendo constantemente en su sitio. Así es como Luke Skywalker dejó de lado su ordenador de puntería y, sin embargo, envió los disparos cruciales a la Estrella Oscura. Fue capaz de sentir la llegada del alquitrán a través de su relación de respeto mutuo con la Fuerza.

Cuidado con el lado oscuro

Como la Ley de la Atracción se comporta como una ley, es indiferente a las opiniones humanas de "bueno" o "malo". Esto significa que incluso la Fuerza puede ser utilizada eficazmente por gente malvada, como Darth Vader y el Emperador, además de por los buenos. Existen pruebas fehacientes de que Adolf Hitler fue un ejemplo real de un Jedi que se alió con el lado oscuro para lograr asombrosas hazañas de maldad. Y, sin embargo, a pesar de sus malvados logros, Hitler descubrió, al igual que Vader y el Emperador, que lo que proyectas siempre vuelve a ti. Como hábil practicante de los caminos de la Fuerza, debes discernir especialmente entre la luz y la oscuridad. De lo contrario, podrías convertirte involuntariamente en un

peón de los planes oscuros de otra persona, como Palpatine manipuló a Anakin.

Debes tener especial cuidado con aquellos que se centran en persuadirte y tentarte con argumentos intelectuales aislados, aunque intenten vincularlos a una parte emocional de tu vida. Independientemente de la situación en la que acabes, te irá bien si siempre sigues la Regla de Oro: "Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti". Esta es la forma más segura de inclinarse en la dirección correcta.

A menudo tendrás que juzgar a los demás y sus agendas para percibir la verdad. Cuando se trata de evaluar seriamente a otras personas y circunstancias, sería prudente que te reservaras el juicio o el conocimiento hasta que se cumplan unos parámetros estrictos. Acércate todo lo que puedas a la fuente de los cotilleos antes de tomar decisiones cruciales que afectarán a los demás.

Esfuércese por comprender los últimos avances científicos

Vivimos en una época llena de maravillas producidas científicamente. Cuanto más entiendas de ciencia, más capaz serás de explicar tu nueva vida a los demás, y más seguro te sentirás de la realidad práctica de la Fuerza y de tu capacidad para utilizarla.

La gente tiene tendencia a apegarse a lo que sabe según cómo era cuando lo aprendió por primera vez. Este es especialmente el caso de los científicos y educadores convencionales. Por eso, estamos rodeados de una gran cantidad de ideas anticuadas sobre cómo funciona el mundo. Sin embargo, es importante que seas un

explorador y aprendiz abierto, que te mantengas al día de los últimos descubrimientos científicos, sobre todo en lo que se refiere directamente a la relación mente-cuerpo-entorno. Los datos relativos a los experimentos de la doble rendija, el efecto placebo, los agujeros negros, la materia oscura y la energía oscura están rompiendo viejos paradigmas y reafirmando el potencial de tu mente para influir en el universo en el que vives.

Aunque esto puede, y debe, parecerse estimulante, la vieja guardia luchará con uñas y dientes por mantener su relevancia, sobre todo en estos tiempos de cambios vertiginosos. Cada día se acumulan más pruebas de que la fantástica magia del mundo cuántico puede influir en el macromundo en el que vivimos. Incluso se han concedido premios Nobel a científicos que lo han demostrado. Los que están haciendo verdaderos avances prácticos en tecnología son los que abrazan paradigmas de datos nuevos y desconocidos. Hemos descubierto que nuestro mundo es holográfico y que la Fuerza nos conecta a todos. Tú mismo eres una representación holográfica mentalmente activa, por lo que eres capaz de influir en todas las demás representaciones holográficas que te rodean, por extrañas, lejanas, inaccesibles o inalcanzables que parezcan. Estamos viendo cómo las nociones de ciencia y espiritualidad se han fusionado, y debes entender claramente la diferencia entre ciencia y espiritualidad, respetando ambas.

Visite

Uno de mis libros favoritos es *The Mothman Prophecies* (El mensajero de la oscuridad), escrito por John Keel en

1975. Es una historia repleta de rarezas. Keel viajó a Point Pleasant, Virginia Occidental, en 1966 y 1967, para cubrir los informes sobre una criatura humanoide, alta, oscura y alada que aterrorizaba a los habitantes del pequeño municipio rural. En aquella época, en la región proliferaban otras rarezas paranormales, como ovnis, hombres de negro y fenómenos poltergeist. El libro de Keel se convirtió en la espeluznante película de 2002 *Las profecías del hombre polilla*, protagonizada por Richard Gere y Laura Linney. Hay un momento en particular en esa película que siempre se me queda grabado.

John Klein (Richard Gere) y su esposa Mary van en coche. Es de noche y Mary conduce. De repente, da un volantazo para esquivar una aparición con forma de polilla que aparece delante del vehículo. Aunque John está bien, Mary muere a causa del accidente. John encuentra una serie de dibujos que Mary había hecho de la extraña criatura y se obsesiona por saber qué era ese ser ominoso. Tras descubrir que a lo largo de la historia la gente ha visto estos espeluznantes seres alados y sombríos, se dirige a un experto en la materia llamado Alexander Leek. "Lo que realmente quieres saber es: ¿Por qué tú?", dice Leek.

"Sí", responde Klein.

"Usted se fijó en ellos, y ellos se fijaron en que usted se fijó en ellos", dice Leek.

Cuando utilices la Ley de la Atracción todos los días y empieces a prestar más atención a las conexiones de tu vida, verás cómo esas conexiones empiezan a materializarse de forma aún más clara y rápida. Eventualmente, cada día será un deslumbrante despliegue de piezas cayendo en su lugar casi geoméricamente,

como bloques guiados en una pantalla de Tetris. El mero hecho de que busques esas conexiones les da energía y hace que se manifiesten. A veces implicarán cambios profundos, y otras veces simplemente ocurrirán para hacerte el día un poco mejor, o para traerte algo que deseabas. Te daré un ejemplo personal.

Hace veinte años, disfrutaba de una buena botella de vino blanco francés en un buen restaurante de Asheville. Le comenté a mi mujer, Lauren, que me gustaría volver a comprar esa etiqueta. Sólo lo mencioné de pasada, pero cada vez que ella se acordaba de buscarlo en una vinoteca, no había existencias. Hace unos meses, nos alojábamos en un hotel cerca de Asheville. Mientras conducíamos por la carretera, vi una tienda de vinos que estaba cerrada. Por alguna razón, me vino a la mente esa botella de vino francés y dije en voz alta: "Me pregunto si tendrán esa etiqueta".

Cuando llegamos al hotel, tuve que ir a la oficina. La recepcionista me dijo de repente: "Han abierto una nueva tienda de vinos al lado. El dueño acaba de venir y ha dejado unos folletos. ¿Quiere uno?". Por supuesto, cogí uno, y me di cuenta de que sólo abriría otros quince minutos. Lauren y yo nos acercamos y echamos un vistazo. Al cabo de unos minutos, oí una voz que decía mi nombre. Me giré y vi a un hombre que salía de la parte de atrás, al parecer el dueño. "¿Le conozco?", le pregunté. le pregunté. Se rió y me dijo que hacía veinte años había sido mi camarero en ese restaurante y recordaba quién era yo. Sí, recordaba exactamente el vino. Y sí, estaba en un estante a unos tres metros de distancia. Compré ese vino y lo bebimos con asombro aquella noche. No dejaba de

pensar en lo poderosa que es la Ley de la Atracción, incluso cuando se trata de las pequeñas comodidades de la vida.

Sentir la fuerza

En la serie Star Wars, un Jedi puede detectar con frecuencia la presencia de otro Jedi, incluso desde muy lejos. Esto se debe a que un Jedi se ha convertido en un conducto refinado, alrededor del cual las energías de la vida, a menudo caóticas, son capaces de organizarse. De la misma forma que una capa aleatoria de limaduras de hierro forma un bonito patrón alrededor de un imán, la Fuerza alrededor de un Jedi se fusiona en un flujo significativo.

Si frotas un peine de plástico sobre un trozo de lana y acumulas una fuerte carga electrostática, puedes sentir esa carga contra tu piel. Hace que cada mechón de pelo se levante y se mueva, atraído hacia el peine cargado mientras lo agitas. A medida que aprendes a dominar la Fuerza, toda tu biofrecuencia va alcanzando una postura más elevada y pronunciada. Esa frecuencia, a través de la resonancia simpática, afectará a todas las sustancias y personas que te rodean.

El cuerpo humano es una máquina eléctrica que produce varios vatios y transporta miles de voltios. Cada vez que late tu corazón, un campo *-una huella digital única de tu biocampo en ese momento-* pulsa a tu alrededor. Puedes influir en el estado de ánimo de una habitación en función de cómo reciban tu energía otras personas, que actúan como antenas. Desde una perspectiva newtoniana, la energía también es detectable

a nivel cuántico, no limitada por el espacio y el tiempo. Esto podría ayudar a explicar por qué la precognición, la capacidad de ver el futuro, se asocia a menudo con los Jedi. Si estás en contacto con la energía de las personas y las situaciones que te rodean, puedes sentir la dirección en la que van las cosas.

En el Episodio V: El Imperio Contraataca, Luke se para de manos mientras entrena en Dagobah, levantando objetos a su alrededor con la mente. "Sí", le elogia Yoda. "A través de la Fuerza, verás cosas. Otros lugares. El futuro... el pasado. Viejos amigos que se han ido". Luke es interrumpido de repente por una visión de que sus amigos están en problemas en Ciudad Nube. "Es el futuro lo que ves", dice Yoda. Luke le pregunta a Yoda si morirán. Yoda cierra los ojos un momento. "Difícil de ver", responde. "Siempre en movimiento está el futuro". Tal y como sugiere Yoda, a medida que desarrollas tus habilidades de la Fuerza, con frecuencia estás en posición de cambiar los resultados futuros utilizando tu influencia a través de la Fuerza. "Si te vas ahora, ayúdalos que podrías. . ." dice Yoda.

Cuando Yoda cierra los ojos para mirar al futuro, imaginamos que está en un momento de introspección. Tú también debes dedicar tiempo a la introspección, a mirar dentro de ti cada día. Hay varias formas de hacerlo, dependiendo de lo que más te tranquilice. Algunas personas prefieren utilizar técnicas de meditación tradicionales, como cerrar los ojos y concentrarse en respirar profundamente mientras repiten mentalmente una palabra abstracta o un mantra. Otros pueden ir a un lugar especial, ya sea dentro de casa o fuera, para

disfrutar de un momento de calma. Puede que escuches una pieza musical. Yo disfruto tocando varios instrumentos musicales sin público, ya que son herramientas para alejar mi mente de las distracciones.

También deberías plantearte llevar un objeto *-un collar o un anillo-* que te recuerde tu conexión con el universo. Si quieres mantener su significado en privado, piensa en una explicación pública para él, pero ten otro significado que guardes sólo para ti. Aunque muchas personas se tatúan cosas que les recuerdan que deben hacer introspección, es bueno tener un objeto que puedas ponerte y quitarte, para que la manipulación repetitiva del objeto te afecte subconscientemente.

Tener momentos a solas para la introspección debería hacerte sentir humilde, pues sientes la magnitud de la vida y agradeces formar parte de esta magnificencia. La Madre Teresa dijo una vez: "Si eres humilde, nada te tocará, ni la alabanza ni la desgracia, porque sabes lo que eres". Considera tu tiempo de introspección como un tiempo destinado a realinearte con la Fuerza e infundirte confianza. Comprende que toda la maravilla del universo estaba aquí antes de que tuvieras esta vida y seguirá estando aquí una vez que esta vida termine. Por lo tanto, simplemente relájate y confía en la experiencia presente para que te lleve a donde necesitas ir.

Sea consciente de sí mismo

La autoconciencia es uno de los factores clave que parecen separar a los humanos de otros animales. Nos miramos en un espejo y comprendemos que nos estamos viendo a nosotros mismos. La mayoría de los animales no

establecen esta conexión. Algunas criaturas, como los simios y los delfines, están ganando terreno en este campo, pero nada es comparable a la autoconciencia de los humanos maduros. Ésta es una de las razones por las que los espejos son un lugar tan atractivo para colocar tus afirmaciones. A lo largo de los años, he colocado diferentes notas y recordatorios en los espejos de mi casa, pero hay uno que siempre es el mismo. Está en la parte superior. Es simplemente "Gracias". Esta sencilla frase, presente en todas las culturas, logra mucho.

- En primer lugar, es un humilde reconocimiento de que estás siendo ayudado. Esto te coloca en una posición de respeto mutuo con el universo.
- En segundo lugar, es totalmente positivo, ya que sólo envía ondas puras de bondad que se proyectan de vuelta hacia ti.
- En tercer lugar, es un gran igualador de los seres humanos, ya que tanto una persona pobre como una rica deben estar agradecidas por algo.

Siempre sonrío cuando veo "Gracias" en mi espejo, y digo "Gracias" en voz alta al universo siempre que me es posible. Descubro que, sea lo que sea lo que esté ocurriendo en ese momento, siempre veo inmediatamente algo por lo que estar realmente agradecido. Incluso es importante dar las gracias por los errores. Gracias a ellos, has aprendido. Las cosas malas suelen estar ahí para que aprendas la diferencia entre lo bueno y lo malo.

Masaru Emoto fue un investigador japonés que afirmó que la conciencia humana tiene un efecto sobre la estructura molecular del agua. Murió en 2014, pero pude

entrevistarle, a través de un traductor, en mi programa de radio semanal, Hablando raro. El trabajo de Emoto apareció en la película ¿Qué coño sabemos? Tomaba muestras de agua y las sometía a diferentes palabras, como "te quiero" o "gracias", y luego las congelaba y fotografiaba. También exponía otras muestras a frases como "te odio" o "eres feo" y hacía lo mismo. Creía que el agua es el "plano de nuestra realidad"; por tanto, las energías y vibraciones emocionales pueden cambiar su estructura física. Una y otra vez, sus fotografías mostraban que el agua sometida a pensamientos positivos producía bellos diseños en forma de copo de nieve. El agua sometida a la negatividad producía formas rotas, dentadas y distorsionadas. Obviamente, este tipo de trabajo es considerado pseudociencia por la corriente dominante, en parte porque implica el proceso selectivo de elegir muestras con fines demostrativos. Sin embargo, el concepto es fascinante. Sabemos que decir cosas positivas como "gracias" tiene un impacto positivo en la realidad, así que no me sorprendería que también pudiera visualizarse de esta manera. Y no hay que olvidar que el cuerpo humano está formado por un 70% de agua.

El poder de las palabras

Decir cosas positivas a los demás y al universo es un aspecto importante para proyectar el tipo de energía que quieres que te sea devuelta. Este concepto es la base de los hechizos mágicos. Sin embargo, durante muchos años, los expertos lingüísticos nos han advertido contra el uso del término "Ley de Atracción". Mi amigo Dale Allen Hoffman es un experto en la lengua aramea y su conexión

con el misticismo. En uno de sus CDs, Enana: Living from the I Am, señala que decir que quieres atraer algo implica que no lo tienes ya. Pero, dice, manifestar (o materializar lo obvio) consiste en reconocer que ya existe (como todo en el universo), así que no necesitas separarte del objeto de tu deseo indicando que no tienes ya ese objeto. Es absolutamente cierto que todo lo que deseas ya existe en algún lugar. Pero puede que no lo tengas delante en este mismo momento. Puedo decirle a un hombre hambriento que la comida ya está ahí en algún sentido metafísico, pero eso por sí solo no llenará físicamente su estómago. Así que recuerda que lo que deseas está ahí, pero aún debes dar pasos prácticos para traerlo a tus manos, atrayéndolo. Usar la Fuerza consiste en dar pasos prácticos para obtener resultados sólidos en tu vida.

Todo en tu vida ha sido atraído de alguna manera. Cuando saliste del vientre materno, había ciertos atributos atraídos por tus genes. Incluso si, en alguna vida pasada, elegimos las condiciones de nuestro nacimiento, debe haber habido un punto en el pasado lejano en el que simplemente salimos, por primera vez, tal y como éramos. Cada día, cuando te concentras en ser agradecido y luego canalizas esa energía hacia las cosas específicas que deseas, lo más importante que debes evitar es el miedo.

Algunos biólogos sostienen que esta emoción, el miedo, es el motor más importante del desarrollo evolutivo. El miedo es lo que inicialmente da energía a las formas de vida para nadar más rápido, correr más lejos y volar más alto, para sobrevivir siendo las mejor adaptadas. Sin duda, esto desempeña un papel muy importante en la evolución del reino animal. Sin embargo, se dice que los avances en

la evolución biológica proceden de mutaciones. Se trata de condiciones en las que las cosas no funcionan según el plan normal.

En su documental de 2007 Encuentros en el fin del mundo, Werner Herzog describe las maravillas y excentricidades de personas y lugares de la Antártida. Mientras filma una colonia de pingüinos en un momento dado, Herzog muestra que la mayor parte de un grupo se aleja contoneándose hacia las zonas abiertas de alimentación en el agua. Otro pingüino regresa al corazón de la colonia. Pero hay un pingüino en particular que no hace nada. Se queda ahí, solitario, en medio de la inmensidad blanca. Luego, sin dar explicaciones, se da la vuelta y se aleja hacia las montañas heladas, a más de cuarenta millas de distancia. El científico de pingüinos es el Dr. David Ainley. Herzog dice, mientras vemos a este pingüino desaparecer en el vasto y distante paisaje: "El Dr. Ainley explicó que, incluso si lo atrapaba y lo llevaba de vuelta a la colonia, inmediatamente se dirigiría de nuevo a las montañas. Pero, ¿por qué?" A continuación, Herzog muestra imágenes de otro de estos pingüinos, paseándose cerca de un campamento base. Su voz en off explica: "Uno de estos pingüinos desorientados o trastornados apareció en el campamento de buceo de New Harbor, ya a unos 80 kilómetros de donde debería estar. . . Y aquí se dirige hacia el interior del vasto continente. Con 5.000 kilómetros por delante, se dirige hacia una muerte segura".

Imaginemos que, a lo largo de los años, un millón de pingüinos diferentes, movidos por alguna motivación misteriosa, se vuelven inexplicablemente y se dirigen hacia

esas montañas, pero sólo sobrevive un puñado. Los que sobreviven pueden hacerlo porque tienen algún rasgo físico superior, nacido de una mutación y transmitido a sus descendientes, que les permite subir a un peldaño diferente de la evolución. Sin embargo, la mutación seguramente parecía comenzar en el cerebro de todos los pingüinos que despreciaban el miedo.

Independientemente de que lo consideremos o no un síntoma de estupidez, locura o un sentido suicida de la aventura, este tipo de escenario se repite constantemente en toda la Madre Naturaleza. Hay una parte de cada población que siempre marcha al ritmo de un tambor diferente. Los humanos son quizás el mejor ejemplo de ello. Hemos ido a casi todos los trozos de tierra del planeta, al fondo del océano e incluso a la Luna. Cuando estoy en el Smithsonian National Air and Space Museum, en Washington,

D.C. y miro dentro de las "latas" en las que se apretujaban los astronautas en los años sesenta, no me cabe duda de que aquellos hombres tenían mucho en común con los pingüinos. Surja como surja, la falta de miedo es lo que nos impulsa a conseguir más. Tú existes, en tu forma humana actual, porque los humanos que te precedieron procedieron sin miedo. Ahora puedes relajarte, disfrutando de los frutos de su trabajo, y darte cuenta de que tú también deberías desechar el miedo. Vives en una sociedad rebotante de oportunidades, y el miedo ya no puede interponerse en tu camino.

La saga de Star Wars trata esencialmente de la superación del miedo. Fue el miedo lo que llevó a Anakin a ceder a las promesas del Emperador.

Cuando cedió al miedo de que su mujer muriera, murió.

Fue el miedo lo que Luke Skywalker tuvo que superar para enfrentarse a los enemigos más poderosos de la galaxia. Como Luke no cedió al miedo, las cosas le salieron como quería.

La lección es clara. En cualquier momento en que sientas miedo, cambia tus pensamientos a otro lugar, y luego actúa si es necesario para alejarte del peligro. Del mismo modo que la gratitud atrae más cosas por las que estar agradecido, el miedo atrae más cosas que temer. Reconoce el miedo, pero no tengas miedo. Recibirás de vuelta todo lo que des.

Hay quien puede considerar el uso de la Fuerza como un mero deseo. Esto no podría estar más lejos de la realidad. Lanzar simplemente un deseo es como lanzar un frisbee tambaleante a una tormenta. Usar la Fuerza es una técnica específica, y debes seguir todos los aspectos de esa técnica para obtener resultados. Todo lo que tiene un impacto duradero en la vida requiere cierta estructura; de lo contrario, simplemente se derrumba. Las técnicas de este libro y otras que leerás sobre el tema reforzarán la estructura de tu mente, proporcionando una plataforma sobre la que tus formas de pensamiento proyectadas puedan lanzarse y ser sostenidas por tu control de misión. Sin embargo, las técnicas deben resultarle extremadamente naturales. No es como empezar una nueva dieta o establecer un régimen para practicar un nuevo instrumento. Debes sentir que todo lo que has leído en este libro resuena contigo a un nivel natural y lógico. El método es adecuado porque funciona.

A veces me he preguntado, mientras veía las películas de Star Wars, por qué no hay más gente en la galaxia clamando por ser Jedi. Uno pensaría que habría una cola alrededor de la manzana de gente rellenando solicitudes para ser

entrenados por Yoda. Aquí en la Tierra, ¡lo convertiríamos en un reality show! Se podría decir que es porque ser un Jedi puede molar en tiempos de paz, pero nadie quiere realmente levantar un sable láser ante Darth Vader, el Conde Dooku o el General Grievous. Seguramente sea así en parte, pero creo que hay una razón más profunda, que nos afecta aquí en la Tierra.

Realidad fluida

La mentalidad Jedi, y la Fuerza, nos muestran que la realidad es algo fluido e impresionable. Para quienes tienen mentes creativas, éste es el concepto más emocionante que se pueda imaginar. Sin embargo, la mayoría de la población mundial no es tan creativa. Para ellos, la idea de una realidad fluida es tan aterradora y desorientadora como si alguien les arrancara el suelo de un tirón. Por lo tanto, la mayoría de la gente de este planeta crea constructos. Trabajan juntos para imaginar marcos espirituales basados en marcos físicos (por eso los antiguos europeos atribuían los truenos y relámpagos al poder del furioso dios Thor). Generación tras generación, transmiten este modelo. Sobrevive porque, para que cambie, alguien debe cambiarlo. Pero nadie quiere dar el paso y hacerlo, sobre todo porque la mayoría de la gente no tiene ni idea de cómo hacerlo. Esta es tu oportunidad para abrir camino a una nueva forma de pensar. Empieza por comprender que tú mismo no eres un peón de la creación, sino un autor de la creación.

En este libro se han tratado algunas de las cuestiones más complejas conocidas por la humanidad. Quizá la pregunta más difícil sea ¿por qué existimos? Aunque nadie

puede responder a esa pregunta, aquí hay algo que considerar: Quizá estemos aquí porque el universo necesitaba una perspectiva externa de sí mismo. Si es así, eso significa que tienes un poder muy especial. No sólo puedes explorar lo que es esta creación, sino incluso ajustarla y modificarla con tus propios pensamientos, sugerencias y proyecciones mentales. Imagínese. Tal vez todo este tiempo, mientras la gente deja comentarios superficiales en las páginas web, podría estar dirigiendo sus intenciones a la fábrica del espacio-tiempo para transformar el mundo a su gusto.

Marcar la diferencia

Independientemente de que estés aquí para cambiar el mundo, no hay duda de que puedes tener un impacto asombroso en tu vida y en la de los que te rodean. Al igual que los Jedi de Star Wars eran baluartes de esperanza en su galaxia, tú debes ser un embajador confiado de la Fuerza ante tus amigos y familiares. Debes ser un ejemplo viviente de lo que se puede lograr cuando se utiliza la Fuerza, y estar pacientemente dispuesto a compartir tus experiencias y sabiduría con los demás. En lo que respecta a este tema, deberíamos recordar las palabras de un famoso locutor.

Larry King es más conocido como presentador del programa Larry King Live de la CNN desde 1985 hasta 2010. A lo largo de su carrera ha entrevistado a miles de personas. Mi cita favorita es: "Nunca aprendí nada mientras hablaba". Esto casi podría servir de himno a la inteligencia. Para mejorar, hay que reconocer que hay cosas valiosas en el universo fuera de uno mismo. Cuando

hables con otra persona, debes tenerlo siempre presente. Todos los que conoces pueden enseñarte algo. Cuando veas a otra persona, piensa por qué ha entrado en tu vida. Tanto si lleva ahí treinta años como treinta segundos, por lo visto atrajiste a esa persona a tu vida. Fue para que pudieras aprender algo de él o ella, y compartir algo con él o ella. El universo es un lugar gigantesco, por eso os atrajisteis mutuamente a ese lugar en ese momento. No dejes que se desperdicie.

"Luke" es una forma de "Lucas". No me parece casualidad que George Lucas llamara Luke al joven que exploraba la Fuerza. Hubo un "Luke" hace 13.000 años . . . hubo un "Luke" hace 2.000 años

. . . hubo un "Luke" nacido ayer . . . y tu eres "Luke" en este mismo momento. Incluso los antiguos maestros ascendidos dirían que ahora tienes todo lo que necesitas. Todo está aquí ante ti. La misión está clara, y tú -sí, tú- eres nuestra única esperanza. Utiliza la técnica. Encuentra la felicidad para ti y muestra a los demás cómo hacer lo mismo. Tú y yo nos hemos atraído, en este momento, para compartir este mensaje. Seguramente, hay una razón. Ve ahora, y usa la Fuerza para el bien. Como dijo Obi-Wan al joven Luke Skywalker: "Has dado tu primer paso hacia un mundo más grande".

Que la Fuerza te acompañe siempre.

Sobre el autor

Joshua P. Warren publicó su primer libro a los quince años. Ahora es autor de casi veinte libros, vendidos en varios idiomas en todo el mundo. Es el presentador sindicado del programa de radio Speaking of Strange y corresponsal del programa de radio Coast to Coast AM (el mayor programa de radio nocturno de Norteamérica). Ha aparecido en History Channel, National Geographic, Discovery, SyFy, Animal Planet y TLC, y protagonizó la serie de Travel Channel Paranormal Paparazzi. También ha trabajado en largometrajes como asesor técnico para Warner Brothers. En 2004, fue portada de la revista científica Electric Space Craft por su trabajo en la reproducción de misteriosos plasmas en su laboratorio L.E.M.U.R.. También es propietario del Museo del Misterio de Asheville y dirige populares visitas guiadas en su ciudad natal, Asheville (Carolina del Norte). El trabajo de Warren ha sido reconocido por la CNN, Fox News, Entertainment Weekly, Delta Sky, el New York Times, FHM y muchas otras publicaciones importantes. Creó y es propietario de la empresa Sunshine Simple, que produce generadores solares y alternativas de energía limpia para personas de todo el mundo. Como creador del proyecto de la Máquina de los Deseos, ha ayudado a miles de personas de todo el mundo a cambiar sus vidas profundamente.

Warren siempre está solicitado como conferenciante. Fue contratado por la cadena de televisión A&E para presentar y entretener a ejecutivos y personalidades en un crucero por el Triángulo de las Bermudas. Produjo un evento que duró todo el día en el prestigioso Centro de Investigación Rhine y ha sido un orador destacado en cientos de lugares, incluyendo el Centro de Carolina del Norte para el Avance de la Enseñanza, el Congreso Internacional de OVNI's en Nevada y Arizona (el evento de OVNI's más grande del mundo), el RMS Queen Mary GhostFest de California, la Conferencia de Fantasmas de Chicago, la Conferencia de la Sociedad de Criozoología de Carolina del Sur, el Simposio Brown Mountain Lights, George Noory Live, la Para-History Con de Nueva York, e innumerables actos para importantes clientes médicos y empresariales en el complejo turístico y balneario Grove Park Inn. Dirigió una expedición a las pirámides mayas de América Central, investigó la Torre de Londres y fue coanfitrión de una expedición por Transilvania, en Rumanía, realizando pruebas científicas en lugares donde se produjeron dramáticos acontecimientos históricos.

Cuando no está viajando, Warren suele dividir su tiempo entre Asheville y Puerto Rico, donde dirige la Base de Investigación del Triángulo de las Bermudas. Puede obtener más información sobre Warren y ver muestras de su trabajo y apariciones en televisión en www.JoshuaPWarren.com.

Índice

A

- Abundancia, sentimiento, 58-59
- Afirmaciones. *Ver*
 - Recordatorios diarios (afirmaciones)
- Instintos animales, 21-22, 24-25, 124, 157
- Animales, sentir la muerte, 106-7
- Atención
 - flujos de energía y, 28-29
 - poder de, 28-29
- Resonancia simpática
 - automatizada (RSA), 176
- Automatismo, 44
- Concienciación
 - poder de observación, 187-88, 200-202
 - de uno mismo, 204-6
 - cumplimiento de deseos y, 72-74

B

- Equilibrio, perfecto, 101-11, 196
 - ausencia de miedo y, 106-7
 - “como es arriba, es abajo” Y, 102
 - amor, éxito, fracaso y, 105
 - cambio/perturbación en, 102-4
 - simbiosis y, 109-11
 - comprensión de los

- principios de, para utilizar la Fuerza, 196
- del universo, 103-4
- usted, colectivo y, 107-9
- Agujeros negros, 165-66, 188, 199
- Blavatsky, Madame Helena, 14, 140, 141
- Cuerpo, reacción ante verdades/mentiras, 146-47
- Libro de los cambios (I Ching)*, 135-36

C

- Canfield, Jack, 56
- Carrey, Jim, 16, 48
- Gato, Schrödinger's, 167
- Estado del gato, 167-68
- Churchill, Winston, 16
- Tipos de civilización, 178-80, 184
- Cleromancia, 135-36
- Cuban, Mark, 51

D

- Recordatorios diarios (afirmaciones), 89-100, 195
 - detalles en, 94-95
 - eficaz, directrices, 91-100
 - formulación, 92-97, 195
 - mantenerse positivo y

honesto, 92-93
asociaciones mentales para,
96-97
publicación, 91, 95-96, 98
privacidad de, 95-96
objetivo de, 90-91

Recordatorios diarios-
continuación
reexaminando regularmente,
98-100
como paso previo al uso de
la Fuerza, 195
escribir frente a
imprimir, 97-98

Dalai Lama, 38
Materia oscura, 182-84, 188
Lado oscuro. Véase Negatividad
(lado oscuro)
Muerte, percepción de los
animales, 106-7
Diferencia, hacer, 211-12
Experimento de la doble
rendija, 162-64

E

Eckart, Dietrich, 142
Edison, Thomas, 140, 175
Ego, humildad, 138
Einstein, Albert, 16, 34, 122,
164, 187-88
Ancianos, confianza, 149-52
Electrones, experimento de
la doble rendija, 162-64
Emociones, visualización y,
48-49. *Ver también*
Sentimiento(s)
Emoto, Masaru, 205-6
"Figura del emperador,"
Atentamente, 160
Energía. *Ver también* la sección
Fuerza; Vibraciones campo

bioenergético, 45
oscura, materia oscura y,
182-84, 188
eléctrico, en el cuerpo,
202-3
flujos, atención y, 28-29

Maldad. *Ver también* Hitler,
Adolf; Negatividad (lado
oscuro)
definido, 145-46
génesis de Darth Vader y,
152
Regla de Oro y, 153-54
"buenas intenciones" y,
149 bueno/ligero y, 146,
148-49
justificar, 146
como punto de vista,
151-52
confiar en los mayores y,
49-52

Ewing, Ann, 165
Exoconciencia, 183

F

El miedo. *Ver también*
Negatividad (lado oscuro)
instintos animales y,
21-22, 24-25, 124, 157
papel evolutivo de, 207-8
inminencia de la muerte y,
106-7
que conduce al lado oscuro,
139, 160
nunca actuar por, 106-7
superando, 34, 208-9
punto de vista y, 34-35
subconsciente y
crecimiento de, 20-22
su "figura de emperador" y,
160
Sentimiento(s)

de abundancia, 58-59
 evitar la negatividad,
 28-29, 79-88
 malo/miedoso, albergar, 24-
 25. Véase también
 Negatividad
 (lado oscuro)
 ser feliz ahora, 38
 expectativas condicionadas
 y, 26
 flujos de energía y, 28-29
 la Fuerza, 57-58, 110, 124,
 193,202-11
 importancia de, 24
 amor, perdón y, 30-
 32 Sentimientos
 amor, perdón superación.
 Ver también Amor
 Sentimiento(s)
 proyecciones positivas de, 38
 Fitzgerald, Tom, 16
Planilandia (Abad), 169-72
 Halagos, 131-33
 Fluir, ir con, 57-58
 Fluidez, de la realidad, 210-11
 Enfoque
 que afectan a la materia, la
 ciencia que muestra, 163-
 64
 determinar tu realidad,
 14-17 sobre la gratitud, 38
 importancia de, 175-76
 sobre el presente, 39
 redirigir, 115-18
 Fuerza, fluyendo a
 través de ti
 acerca de, 57-58
 sensación, 57-58, 122, 124,
 193,202-11
 mentalidad de recibir y, 193.
 Véase también Recepción
 necesidad y, 128-31
 tranquilidad de, 127-28
 Fuerza, el ser siempre
 contigo, 190
 el colectivo y, 107-9, 110-11
 determinar tu realidad,
 14-17
 sensación de perturbación/
 presencia en, 166
 enfoque y. Ver Enfoque
 George Lucas y, 10
 el bien, el mal y,
 65-66
 como Ley de la Atracción, 14.
 Ver también Ley de la
 atracción
 marcar la diferencia con, 211-12
 manipulando, 22
 poder mental, mundo y,
 44-46
 neutralidad de, 65-66
 Obi-Wan en, 13
 poder de las palabras y, 206-
 10
 preparación para el
 uso,
 23-32, 191
 objetivo de la
 utilización,
 104
 realidad de, 10
 perspectiva científica.
 Véase
 Ciencia, la Fuerza y
 cambio/perturbación
 en,
 102-4
 pasos para utilizar, 191-
 200 resonancia simpática
 y,
 176,202
 telequinesis ilustrativa, 52,

58, 71,
134
origen del término, 14
utilizando, descrito, 18-22
vibraciones y, 18-21
Ford, Henry, 15
Perdón, poder del amor y,
30-32

Futuro

ser feliz ahora y, 38-39
de la civilización,
178-80, 184
ver (precognición), 203
sembrar semillas, esperar
resultados,
68-69, 76-77
herramientas de,
176-77
que controlas, 31

G

Juegos de azar, instintos,
intenciones y, 75, 107-9
Fantasmas, 73, 85-86
Dar, recibir y, 59-63
Regla de oro, 153-54
Bondad (luz)
edad y, 151
maldad vs., 146, 148-
49 Regla de Oro y,
153-54 como punto
de vista, 150
Cotilleos, conocimientos
inútiles y, 154-59
Gratitud, 33-41, 92
rutina diaria, 41, 47
ejercicios para desarrollar,
36-39
centrándose en, 38-39
importancia de,
36 vida liminal y,

39-41
autoconciencia y,
205
como paso previo al uso
de la Fuerza, 192
universo solidario y, 34-
39

H

Felicidad

Sé feliz ahora, 38
feliz ignorancia y,
157
lista de los cinco mejores
momentos de, 81, 83
magia de sonreír y, 126-28
visualización y, 48

Hitler, Adolf

nacimiento y primeros años,
141-42
definición del mal y, 145-46
Hitler, Adolf— *Continúa en*
“Mesías alemán” y, 142
manifestando el imperio
del mal, 143
prácticas ocultas, 142
propaganda elevando,
157 como el verdadero
Darth Vader, 147-48
cosechar lo sembrado, 143
Star wars, “stormtroopers”
y, 148-49
Sociedad Thule y, 141-43
pasarse al lado oscuro,
142, 147-48

Hologramas

experimentando, 168-
69
Planilandia y, 169-72
múltiples dimensiones y,
169-71

en las películas de
Star Wars, 169
universo y, 168-69
Howard, Dr. Deryl, 157
Cómo cazar fantasmas
(Warren), 73

I

Yo soy (documental), 581
Ching, 135-36 La
ignorancia,
 como dicha, 157
Inspiración, conciencia de
 oportunidades y, 72-74
Instintos, confianza, 75-77
Intención(es)
 juego que ilustra, 107-9
 bueno, camino al infierno y,
 149
 confiando en, 75
 máquinas deseadoras y, 176

J

Jedi
 deseo de convertirse en,
 209-10
 religión, 17-18
 origen y significado del
 término, 17
 herramientas, 172-77
 te conviertes en, 9-10
 Jefferson, Thomas, 56, 152
Jobs, Steve, 16

K

Escala de Kardashev, tipos
 de civilización y, 178-80,
 184
Karma, 140
Keller, Helen, 16, 103
Cinestesiología, 146-47

King, Larry, 211
Conocimientos
 inútil, chismes y, 154-59
 sabiduría y, 124-26

L

Ley de la Atracción. Ver
 también Manifestación;
 Afirmaciones de
 visualización para. Véase
 Diario recordatorios
 (afirmaciones)
 toda la vida reflejando,
 206-7 precaución sobre el
 uso a
 largo plazo, 206
 enfoque determinante de
 la
 realidad, 14-17
 Fuerza como, 14
 dar y, 59-63
 cosas buenas "regulador" y,
 64gratitud y, 36-39
 cómo recibir, 63-64. Véase
 también Recibir
 karma y, 140
Ley de la gravedad y, 36
lo semejante atrae a lo
 semejante, 14
Madame Blavatsky y, 14,
140,141
poder mental, mundo
y, 44-46
dinero y. Ver Dinero
leyes naturales y, 45-46, 56,
65,120
citas de apoyo, 15-17
pasos para utilizar la
Fuerza y, 191-200
origen del término, 14
 utilizado para el mal,

142-43. Ver también
Hitler, Adolf
Len, Dr. Hew,
84-85
Luz. Ver Bondad (luz)
Sables láser, 46, 71, 172-73
Vida liminal, 39-41
Lincoln, Abraham, 157
La mirada del ángel
(Wolfe), 190
Amor
 poder del perdón y, 30-32
 separación de, volviéndose
 hacia el lado oscuro y, 159
 éxito de, 105
Lucas, George, 10, 14, 17, 61,
148, 166, 187, 211-12

M

Manifestación. Ver también Ley
de la Atracción;
Afirmaciones de visualización
para. Véase Diario
 recordatorios
(afirmaciones) inicio proceso,
68
seguir la corriente y, 57-58
suerte, trabajo y, 56
relajarse, luego aprovechar,
74-77
repetición para, 70-72
sembrar semillas de futuro,
68-69, 76-77
tiempo necesario para.
 Véase Tiempo, para la
manifestación/visualización
confiar en los instintos,
75-77
singularidad de los
acontecimientos, 68
pasos de visualización, 46-52

Los millones interiores
(Neagle), 136-37

Mente

 que afecta a la materia.
 Véase Mente que afecta a la
 materia
 instintos animales y,
 21-22, 24-25, 124, 157
 consciente, 20
 controlando el mundo
 interior,
 121-22
 crear tu propia realidad, 85-
86
 cerdos felices, Lincoln y,
157
 atención plena y, 84-88
 objetos procedentes de, 53
 preparado, el azar y, 134-38
 preparar, utilizar Fuerza,
191
 peligros del solipsismo, 86-87
 calmar los pensamientos, 39
 subconsciente, 20-22
 telepatía y, 19, 53, 181
 como diapasón, 20-21
 como herramienta
 definitiva, 133-34
 conocimientos inútiles,
 cotilleos y, 154-59
 visualizar con. Véase
 Visualización
Mente, que afecta a la materia
 experimento con electrones,
 163-64
 origen de los objetos y, 53
 poder sobre el mundo físico,
 44-46
 entrelazamiento cuántico
 y, 164-66
 acción fantasmal a
 distancia, 164-66
 telequinesis, 52, 58, 71, 134
 afinar, controlar los

pensamientos para,
19-20
Efecto espejo, 113-22, 196-97
 descripción de, 114-15
 proyectar su realidad y,
 114-15
 reorientar su atención y,
 115-18
 recordando, por usa Fuerza,
 196-97
 autopercepción y, 114
 responsabilizarse de
 cómo otros te tratan,
 117-18
 desaprender la realidad
 percibida y,
 118-20

Dinero
 sintiendo abundancia y, 58-
 59
 conseguir lo que se desea,
 62-63
Dinero-continuación
 dar como base para recibir,
 59-63
 cómo recibir, 63-64
 materializando, 49
 nunca es suficiente, 63-64
 apego excesivo a la
 avaricia,
 60-61,62-63

*Las Profecías del Hombre
 Polilla (Keel), 200-201*

N

Neagle, David, 136-37
Collar que recuerda la
conexión
 con el universo, 202-3

Necesidad, 128-31
Negatividad (lado oscuro),
139-60, 198-99. *Véase
también Maldad;*
 Miedo; Hitler, Adolf
 evitar, 28-29, 79-88, 160,
 194-95
 cuidado con, 139-60, 198-99
 reacciones corporales a la
 verdad y, 146-47
 acumulación de, 26-28
 contrarrestar la calma, 83
 coste de, 143-44
La redención de Darth Vader
 de, 159
 tratar con, 29-30
 miedo que conduce a,
 139, 160
 cotilleos y
 conocimientos
 inútiles, 154-59
Han Solo actuando contra,
144-45
 albergando sentimientos de,
 24-25
 falta de positividad vs,
 83-84
 amor, perdón superación,
 30-32. *Véase también Amor*
 atención plena para evitar,
 84-88
 efecto espejo y, 113-22
 neutralidad de la Fuerza y,
 65-66
 figuras parentales y, 25-26
 momentos positivos de la
 vida que eclipsan, 81-82
 poder de, 158-59, 160 poder
 de las palabras y,
 206-10
 rabia y, 25
 autopercepción y, 114-15.

Véase también Efecto espejo
separación del amor y, 159
deslizándose hacia, 152
peligros del solipsismo, 86-87
fuerza de la luz vs., 148
mente subconsciente y, 20-22
victimismo y, 87-88
vigilancia contra, 152-54
su "figura de emperador" y, 160
Newton, Sir Isaac, 20, 57, 182
Notar (observar), poder / importancia de, 187-88, 200-202

O

Oportunidades
conciencia de inspiración y, 72-74
azar, preparación y, 134-38
relajarse, luego aprovechar, 74-77

P

Figuras parentales, 25-26
Pasteur, Louis, 134
Patrones, buscando, 135-36
Tranquilidad, 127-28
Pingüinos, papel del miedo y, 207-8
Cerdos, felices, 157
Punto de vista/perspectiva distorsionada, 157
bueno/malo como, 150, 151-52
importancia de, 34
poder de observación y,

187-88, 200-202
sobre el universo, 34-39
Positividad
afirmaciones
con, 92-93
falta de, negatividad vs., 83-84
eclipsar la negatividad, 81-82
poder de las palabras y, 206-10
Presente, centrándose en, 39

Q

Entrelazamiento cuántico, 164-66
Física cuántica
agujeros negros y, 165-66, 188, 199
estado del gato y, 167-68
Experimentos IQC, 165-66
acción fantasmal a distancia, 164-66
mundo de, como su mundo, 167-68

R

Radiónica máquinas de los deseos, 173-75
Realidad
flexibilidad de, 14
naturaleza fluida de, 210-11
enfoque determinante, 14-17
reflejando tus pensamientos.

Véase *Efecto espejo*
percibir, desaprender, 118-20
Recepción, 55-66, 193
sintiendo abundancia y, 58-59
donación y, 59-63
seguir la corriente, 57-58
el bien, el mal y, 65-66
importancia de, 56
materializar las cosas y, 56
mentalidad, sintiendo la
Fuerza fluir y, 193
como paso previo al uso de la Fuerza, 193
Repetición, 70-72
Anillo, recordatorio de la conexión con el universo, 202-3

S

El gato de Schrödinger, 167
La ciencia, la fuerza y, 161-88
acerca de: visión general de, 162
abuso de la palabra "ciencia" y, 184-85
tipos de civilización y, 178-80, 184
materia oscura, 182-84, 188
experimento de la doble rendija, 162-64
imágenes holográficas y.
Véase Hologramas
Herramientas Jedi y, 172-77
perspectiva cuántica.
Véase Física
cuántica método científico y, 185
espiritualidad y. Ver
Espiritualidad estado

actual
exploraciones, 185-86
mantenerse al día, 199-200
Teoría del cerebro de agujero de gusano, 181
El secreto (película), 46
La Doctrina Secreta (Blavatsky), 141
La sabiduría secreta de Kukulcán (Warren), 180
Ser
conciencia de, 204-6
controlando el mundo interior, 121-22
humillando el ego y, 138
mirando, por cómo te tratan los demás, 117-18
percepción, efecto espejo y, 114
Señales, reconocer, 136-37
Sonriendo, magia de, 126-28
Sócrates, 119, 154-56, 197
Solipsismo, peligros del, 86-87
Espiritualidad
base de, 186-88
poder de observación y, 187-88, 200-202
ciencia y, 177-80, 184-88
Star Wars
magnitud financiera de, 10
tono espiritual de, 10
este libro y, 11
"Stormtroopers," 148
Éxito
fallo que conduce a, 105-6
el amor que trae, 105
Universo solidario, 34-39
Suzuki, David, 58
Simbiosis, 109-11
Resonancia simpática, 176, 202

T

Telequinesis, 52, 58, 71, 134

Telepatía, 19, 53, 181

Teosofía, 140

Sociedad Thule, 141-43

El tiempo, para la manifestación

visualización, 67-77, 194

conocimiento de las oportunidades/inspiración y, 72-74

retrasos, 52-53

importancia, para utilizar la Fuerza, 194

misterio del tiempo y, 77

relajarse y aprovechar oportunidades, 74-77

impacto de la repetición, 70-71

sembrando semillas de futuro

68-69, 76-77

Herramientas, Jedi, 172-77

enfoque y, 175-76

del futuro, 176-77

perspectiva histórica

sobre inventos y, 175

sables láser, 46, 71, 172-73

radiónica máquinas de los deseos, 173-75

Troward, Thomas, 14

Trump, Donald, 77

Confíe en

a ciegas, 150-51

ancianos, 149-52

instintos, 75-77

Diapasón, vibraciones y,

19, 20-21

U

Universo, 123-38, 197-98

equilibrio en, 103-4

conexión con, objeto

que recuerda a, 202-3

cortejando a diario, por usa la Fuerza, 197-98

control del ego y, 138

favorecedor, 131-33

holográfico. Ver Hologramas

que impresionan, 125

conocimiento, sabiduría

y,

124-26

buscando patrones en,

135-36

la mente como

herramienta,

133-34

necesidad y, 128-31

perspectiva cuántica. Véase

Física cuántica

reconocer señales de, 136-37

relación con, utilizando la

Fuerza y, 107-9

ver como apoyo, 34-39

relación simbiótica

con, 109-11

V

Vibraciones

todo lo que tiene, 18

bueno, crear, 18-20

aumentar la gratitud, 37-39

entorno de influencia con, 19-20

mente como diapasón y, 20-21

telepatía y, 19, 53, 181

ejemplo de diapasón, 19

Victimismo, 87-88

Vigilancia, 152-54

Visualización, 43-53, 192-93.

Véase también Manifestación
afirmaciones para. Ver
Recordatorios diarios
(afirmaciones)
automatismo y, 44
rutina diaria, 46-47
emocional, 48-49
experimento que demuestra,
44
felicidad y, 48
manifestación a través de,
46-52
mente, el mundo y, 44-46
repetición para, 70-72
tamaño de los pasos para,
49-51
directrices de especificidad,
51-52
como paso previo al uso de
la Fuerza, 192-93
tiempo necesario para.
VéaseTiempo, para
manifestación
/visualización
Vitale, Dr. Joe, 46, 114

Voltaire, 17

W

Agua, conciencia que afecta
205-6
Winfrey, Oprah, 15
Sabiduría, conocimiento y,
124-26
Máquinas de los deseos
(radiónica),
173-75
Wolfe, Thomas, 190
Palabras, poder de, 206-10
Teoría del cerebro de
agujero de gusano, 181
Preocupación, realidad de,
38

Y

Young, Thomas, 162