

AGRADECE Y GENERA ABUNDANCIA



UN PROGRAMA DE 30 DÍAS
PARA VIVIR EN GRATITUD Y ALEGRÍA

PAM GROUT

Autora de Potencia tu energía



AGRADECE Y GENERA ABUNDANCIA



UN PROGRAMA DE 30 DÍAS
PARA VIVIR EN GRATITUD Y ALEGRÍA

PAM GROUT

Autora de Potencia tu energía



AGRADECE Y GENERA ABUNDANCIA

UN PROGRAMA DE 30 DÍAS
PARA VIVIR EN GRATITUD Y ALEGRÍA

PAM GROUT

XIANA

ÍNDICE

Introducción

Parte I. Que empiece el juego

- 1 Frecuencia
- 2 Estática
- 3 Cambia tu frecuencia. Cambia el mundo

Parte II. Tu portafolio de agradece y genera abundancia

- 4 Convertirse en el Warren Buffet de la felicidad
- 5 La riqueza financiera es un efecto secundario de tus verdaderas riquezas

Parte III. Empieza el juego

- 6 Pasa y ve y recoge tus regalos: un mensaje (o más bien, un capítulo) de nuestro patrocinador
Tu informe inicial de ganancias de Agradece y genera abundancia
- 7 El único juego para fiesta que realmente necesitas
 - Juego para fiesta # 1 AA 2.0
- 8 La verdad y el juego de la liga de la alegría y la caja de juguetes
- 9 "Tu eres un pirata. Yo soy un extraterrestre. Vamos."
 - 26 más juegos de fiesta
 - Amasando capital alquímico
 - Juego para fiesta #2: Haz una lista de todas las cosas ridículamente bellas que ya tienes
 - Juego para fiesta #3: Agita tus pompones y arrímate a todo
 - Juego para fiesta #4: El juego del chiflado
 - Juego para fiesta #5: Sé un disco rayado
Un agradecimiento con cualquier otro nombre
 - Juego para fiesta #6: Pretende que estás de vacaciones
 - Juego para fiesta #7: Conviértete en un imán de la suerte
Construyendo capital espiritual
 - Juego para fiesta #8: "Aléjate de los controles, mamá"
 - Juego para fiesta #9: Acostúmbrate a Billy Fingers
 - Juego para fiesta #10: Decide qué tipo de día vas a tener
 - Juego para fiesta #11: Ve árboles muy verdes (alias El juego de Louis Armstrong)
 - Juego para fiesta #12: Reacomoda la gráfica de pay
 - Juego para fiesta #13: La guía de campo para identificar pensamientos y emociones
Ampliando el capital creativo
 - Juego para fiesta #14: Escribe una nueva historia que te haga feliz
 - Juego para fiesta #15: El juego opuesto
 - Juego para fiesta #16: Haz la danza de la felicidad
 - Juego para fiesta #17: Usa tu bandera de friki
 - Juego para fiesta #18: Personifica a la Mujer Maravilla
Expandiendo el capital de aventura
 - Juego para fiesta #19: ¿Dónde está Waldo?
 - Juego para fiesta #20: Elevar el maro
 - Juego de fiesta #21: Canaliza tu yo interior de seis años
 - Juego para fiesta #22: Agradece tus posesiones
Agrandando el capital social
 - Juego para fiesta #23: Salva una vida hoy
 - Juego para fiesta #24 : Envía por láser amor a todo mundo y a todo lo que ves
 - Juego para fiesta #25: Esparce una risa contagiosa
 - Juego de fiesta #26: Niégate a hablar basura
 - Juego para fiesta #27: El juego de Jimmy Fallon
La gracia divina

- Tu agradecimiento final y tu informe sobre Agradece y genera abundancia

Epílogo

Agradecimientos

Acerca de la autora

Créditos

Planeta de libros

Este libro es para todos aquellos que
escuchan el silbato del perro.
Ustedes saben quiénes son.

=

Demostrar gratitud con moderación es un signo de mediocridad.
Roberto Benigni, actor, guionista y director

=



INTRODUCCIÓN

La vida es un boleto al espectáculo más grande
sobre la tierra.

Martin H. Fischer, médico y autor

EN 2013 MI MUNDO se trastornó completamente. Y lo digo de la mejor manera posible. Después de más de 20 años de haber escrito en pijama 15 libros e innumerables artículos para revistas, me salí de la pista con Potencia tu energía E^2 (E-Squared). Por la razón que haya sido (suerte, el momento idóneo, la alineación de los planetas), este pequeño libro negro con un título chistoso se disparó a la estratosfera, alcanzando el primer lugar en la lista de los más vendidos del New York Times. Desde entonces ha sido traducido a más de 30 idiomas.

Hasta este día no puedo abrir mi buzón sin encontrar correos electrónicos que empiezan con la misma versión de “No me lo va a creer”.

Es como despertar todas las mañanas a mi propio canal de autoayuda. “Adivine”, escriben los lectores. “Me acabo de ganar 10,000 pesos”, o “Encontré el trabajo de mis sueños en un criadero de caballos”. Y yo debo celebrar con ellos aquí en Lawrence, Kansas. Me debo sumar a su emoción y alegría.

Con profunda humildad espero que mis palabras hayan ayudado, aunque sea a una sola persona, a reconocer una verdad más profunda. Me siento infinitamente agradecida de que los experimentos de hazlo-tú-mismo que aparecen en Potencia tu energía E^2 hayan abierto una ventana a la infinita magnanimidad del universo.

De hecho, si algún investigador serio está en busca de evidencia de que el mundo es ilimitado, abundante y extrañamente adaptable —uno de los nueve principios espirituales incluidos en Potencia tu energía E^2 — tengo un fólder repleto de informes de laboratorio que estoy deseosa de compartir.

Sin embargo, ocasionalmente me llega un correo electrónico de un lector que está enojado. Quieren saber quién creo que soy para afirmar que el mundo es un bello lugar. Quieren saber por qué todo lo bueno le ocurre a los demás. Alegan que no han visto ninguna evidencia de lo que yo llamo el campo de la potencialidad infinita (el “CP”), y que van, pobrecillos, a salir a comer gusanos.

Este libro es para ellos. Y para ese lugarcito asustado que está en todos

nosotros que todavía no puede acabar de creer que al universo realmente le gustamos y que trabaja en connivencia con nuestras aspiraciones más elevadas.

Cada vez que puedo les respondo a estos infelices detractores. Con frecuencia les envío un artículo de mi blog sobre mis días de cocina de gusanos. Los aliento a que se den otra oportunidad, a que sigan buscando la magia.

Empecé a observar un patrón en estas cartas anormales de “¿Por qué yo?”. Como mencioné, me suenan mucho a mis propias voces locas, a los parlanchines melencólicos que todavía ocasionalmente levantan la mano en el fondo de mi cabeza.

“¡Oye!”, les gusta gritar. “Estás completamente sola. No le importas al mundo. ¡Todo son puras mentiras!”.

Estas voces son los chicos populares. Los que aparecen en las noticias de la noche, con los que discutimos junto al bebedero, a los que les designamos una comisión y les damos sitios web para que luchen. En otras palabras, el paradigma dominante.

Pero ellos no son la verdad. Nunca serán la verdad.

Otro aspecto que observé es cuán arduamente estos lectores se afanan —repetiendo afirmaciones, elaborando tableros de visión, dibujando ruedas de enfoque.

No tengo nada en contra de estas prácticas. He empleado algunas yo misma. Pero lo que ocurre cuando luchamos y trabajamos y nos esforzamos porque pensamos que nada va a cambiar a menos de que nosotros lo hagamos, es que colocamos barricadas a todo lo bueno que desea manifestarse justo frente a nuestros ojos.

Lo último que noté en estos correos del tipo “la vida es un asco” fue lo terriblemente serios que eran todos. ¡Oh! ¡La seriedad! ¡La solemnidad!

“Hice todo exactamente como usted dijo”, acusaban con un dejo de rabia salvaje.

Y cada vez estuve tentada a decir una broma estúpida o a poner cara de tonta. Cualquier cosa para —irelájense! ¡De lo que se trata es de divertirse! ¡De jugar en el arenero cuántico!

Pero gritarle a la gente sería nunca funciona. Por lo menos no funciona con las voces serias de mi propia cabeza.

Pero he aquí lo que sí lo hace: darme un descanso. Contar mis bendiciones. Y entrar a la frecuencia de alegría y gratitud.

**La torre de transmisión de radio conocida
como tú**

No puedo solamente sentarme aquí y vibrar con mi propia alegría. Tengo que escribir sobre ella. Tengo que compartirla.
David Mason, poeta

¿Quién puede olvidar la explosiva escena de la película Cuestión de honor (A few good men) en la que Tom Cruise tiene a Jack Nicholson en el estrado de los testigos? Cruise lo acosa preguntándole si ordenó o no un Código Rojo.

Nicholson, cada vez más enojado y enrojecido, finalmente estalla: “No puedes asir la verdad”.

Y esa, en pocas palabras, es la respuesta real a aquellos correos electrónicos que desean saber por qué todo lo bueno le ocurre a los demás.

Hasta que no entremos en la frecuencia de la gratitud, nuestra conexión con la cosa más grande estará bloqueada. Nuestro ancho de banda no puede manejar el amor eterno, infinito, de la Transmisión Divina que constantemente emite posibilidad, alegría, libertad. Hemos obstruido la conexión al darle la palabra a nuestras ansiedades internas, a nuestros miedos, desperdiciando el tiempo en melodramas. Como las hermanastras de Cenicienta, hemos retacado la infinita benevolencia de la vida en los diminutos zapatos de los viejos juicios y de una programación caduca.

Así que en este libro vamos a actualizar el ancho de banda de nuestra conciencia. Empleando una práctica simple, directa, que a lo mucho toma cinco minutos diarios, vas a recablear tu sistema nervioso, reescribir viejos hábitos, y literalmente cambiar la química de tu cerebro.

Y ahí es donde entra la gratitud.

Oda a la alegría

Si tu mente no está abarrotada de cosas innecesarias, este puede ser el mejor día de tu vida.

Tomado de un mensaje dejado en mi buzón de voz por El Zing, alias Ethan Hughes, de la Alianza de la Posibilidad

¿Gratitud?

¿En serio?

¿No es algo así como aburrido?

Acaba de escribir un par de libros fundamentales sobre la energía y sus infinitas posibilidades. ¿Y ahora va a vender y a escribir sobre algo tan blandengue como la gratitud? Es tan básico, tan poco sólido, tan vulgar...

Espera un momento, Chispita.

La gratitud a la que me refiero en este libro es todo menos poco sólida o vulgar. Llamémosla gratitud feroz. Gratitud en tu cara. Nada de basura sentimentaloides y edulcorada.

Porque de eso se trata. Cuando no nos detenemos todos los días para inventariar el millón de cosas que marchan bien en nuestras vidas, las voces locas dentro de nuestra cabeza tratan de esclavizarnos.

Cuando no hacemos de manera vehemente el recuento de nuestras bendiciones, las voces empiezan a parlotear diciéndonos que la vida es una porquería, que nosotros apestamos. Son como el cintillo en la parte baja de un noticiero que corre en círculos sin parar.

En la medida en que seguimos sintonizando estas voces no podemos darnos cuenta del increíble regalo que nos ha sido dado: estar aquí en el planeta Tierra, poseer este día, disfrutar esta aventura cósmica. En tanto continuemos grabando sus flagrantes mentiras cada vez más profundamente en nuestras psiques, ensombreceremos nuestra profunda conexión transformadora con el campo de la potencialidad infinita.

Con solo detenernos cada día y registrar nuestra conexión con esta Presencia innegable, inalterable, empezamos a observar una verdad más profunda, una realidad más feliz. Empezamos a notar una transmisión eterna que emite su alegre melodía silenciosamente bajo la estática.

Sin ofender a Napoleón Hill, el autor del libro clásico de autoayuda sobre el que mi título improvisa, el verdadero poder radica en no pensar. Si quieres hacer caso omiso del desafortunado hábito de tu cerebro de revisar tu pasado y crear un holograma del presente que concuerde, olvídate de pensar. Y empieza a agradecer. Y me refiero a agradecer todo. Las facturas que se acumulan. El informe del médico que no esperabas. El payaso de tu amigo que se bebió una botella entera de tequila la otra noche y vomitó sobre tu tapete oriental.

Cuando practicamos este tipo de gratitud feroz —que he llamado el deporte extremo de la gratitud— nos damos cuenta de que todo el empeño, la inacabable lucha, el perpetuo regateo por nuestro lugar en la fila es innecesario. En verdad es contraproducente, y para ser exactos bloquea el campo de energía que está, y siempre ha estado, disponible para sostenernos y guiarnos.

La gratitud descarada nos proporciona un portal, un punto de entrada directo al corazón del campo mismo de infinitas posibilidades del que se habló en mis otros dos libros editados por Hay House. Te coloca en una frecuencia energética, en una vibración que convoca los milagros.

Cuando estás en esta frecuencia (que es muy diferente del lugar común de Eddie Haskell, “Qué hermoso vestido, señora Cleaver”),¹ realmente es

muy poco lo que puedes hacer. El universo alegremente se muestra con bendiciones y guía. Todo lo que tienes que hacer es asentir, ponerte tu bufanda y tus lentes de sol y disfrutar del paseo.

Agradecer, reconocer todo lo bueno de tu vida, es la droga de entrada a una vida extraordinaria. Es el superpoder que te mueve en la dirección de la frecuencia en la que la belleza, la alegría y la creatividad ocurren.

Y este es el gran "secreto". No tienes que trabajar para conectarte con este campo de energía. No necesitas ser lo suficientemente bueno para merecer su atención. O aplicar una fórmula para encontrarlo. Realmente no tienes que hacer nada...

Excepto...

... dejar de escuchar las voces. Dejar de crear estática.

Esta fuerza energética dulce, amante, que lo sabe todo, está aquí en este momento, esperando como el toro al otro lado de la puerta del rodeo, lista para arremeter en el instante en el que levantes las barreras de todo lo que te han enseñado. Está dando de coces en la tierra, lanzando mordiscos, esperando que reconozcas que mucho de lo que has aprendido desde el momento en el que apareciste en el mundo material está totalmente equivocado.

Esta fuerza energética universal nunca desaparece. O juega al escondite. Nunca titubea. Nunca hace otra cosa que dar amor y derramar bendiciones.

Este libro es, sin embargo, otra oportunidad (pero, por favor, sabe que no lo necesitas ni nada o a nadie) para comprobar que existe un camino mejor, una forma más natural de vivir. Te ayudará a acceder a una frecuencia en la que los milagros son pan comido.

Al igual que mis libros anteriores que ofrecen experimentos en tiempo real, este ofrece una prueba de 30 días de gratitud feroz, vehemente, en tu cara. La espiritualidad, como siempre he dicho, debería ser más que una teoría.

La hipótesis para el experimento de 30 días es demencialmente simple: si te dedicas a buscar bendiciones las encontrarás hasta en la sopa. Si conviertes cada día en una misión de reconocimiento de milagros de 24 horas invocarás a la Verdad. Y serás feliz para siempre.

El libro también contiene 27 juegos (¿quién necesita ejercicios?) que son fáciles de jugar, divertidísimos y te garantizan que crearán tu cartera de la abundancia. (En capítulos posteriores hablaré sobre los cinco componentes de este capital de primer orden).

Solo sabe que para cuando hayas terminado la fiesta de gratitud de un mes que se establece en este libro, voltearás hacia el universo paralelo al que has entrado de repente y pensarás: "¿De veras? ¿Qué le ocurrió a mi depresión? ¿A mi miedo? ¿Estaba loco entonces?".

Contemplantos la prueba, como Un curso de milagros promete, de que el amor supera el miedo; la risa, las lgrimas, y la abundancia, la pdrdida.

Y todo empieza por reconocer la belleza que nos rodea, que fluye a travs nuestro, que te inunda de luz. Todo empieza por entrar en la frecuencia de la gratitud.

[

NOTAS

¹ Personaje de la serie norteamericana Leave it to Beaver, que frente a sus padres y mayores empleaba un lenguaje adulator y exagerado. (N. de la T.)

]

PARTE I

QUE EMPIECE EL JUEGO

Más vale que te diviertas. Porque te irás en un
minuto.

Jamie Foxx, actor

=

1

Frecuencia

Escucha silenciosamente y podrás oír la frecuencia del amor.

Jarod Kints, autor de *This book is not FOR SALE*

UNA VEZ LLEVÉ UNA inmensa caja de cartón a Toastmasters. Le pregunté al auditorio quién escogería pasarse toda una tarde mirándola. Ellos, con toda razón, pensaron que estaba loca.

Después les hice notar que ver televisión es exactamente eso: contemplar una caja. Lo que es interesante no es la caja sino las ondas de radio electromagnéticas (la frecuencia) que nos traen imágenes de, digamos, Leonard y Sheldon jugando a piedra, papel o tijera.²

Cuando ves tras bambalinas, incluso cosas que parecen estables e ininterrumpidas, encuentras ondas y partículas que se agitan y contonean, que no se parecen en nada a la imagen sólida que crees que ves.

Toda materia —ya sea la Vía Láctea, un tomate o la entrada de auto en la que el hijo del vecino está pintando dragones con gises pasteles— es una frecuencia, una compilación de ondas de energía multiplicándose como la Vía Láctea, un tomate, una entrada de auto.

Incluso cosas que no puedes ver es energía que por orden tuya adopta una apariencia sólida.

Pero es solo eso, una apariencia. Es un holograma que se ve sorprendentemente real porque entrenaste a tus sentidos para verlo de esa manera.

De acuerdo con el doctor Donald Hoffman, profesor de ciencia cognitiva en la Universidad de California-Irvine, todo lo que pensamos que vemos es una construcción del cerebro, un truco perceptivo que oculta la complejidad del mundo real.

El roble que “ves” afuera de tu ventana es en su mayoría un espacio vacío y átomos microscópicos que rebotan. Pero al construir un holograma de un roble creas una interfaz, una herramienta sencilla que te ayuda a recorrer la información y extraer lo que necesitas del inconmensurable campo. Nuestros cerebros son talentosos falsificadores que entretejen un entramado de significado y percepción tan detallado y convincente que nunca se nos ocurre ponerlo en duda. El mundo que “ves” refleja tus ideas,

deseos y emociones dominantes.

Observa cuidadosamente este párrafo:

```
<ahref="https://pamgroutfile.wordpress.com/2009/07/bara-zip.jpg">  
<imgsrc=http://pamgrout.files.wordpress.com/2009/07/bara-zip.jpg?  
w=300"alt=bara zip" width="600"height="500"class=alignright
```

Tiene muy poco sentido, ¿no es verdad? A menos que conozcas el lenguaje HTML (lenguaje de marcas de hipertexto), que crea lo que vemos en nuestras computadoras y teléfonos.

Eso es lo que ocurre en nuestras mentes. Al igual que las computadoras, traducimos nuestro HTML personal (un montón de pensamientos aprendidos) en vibraciones e imágenes que se muestran en nuestro holograma.

En lugar de escoger en medio de la cacofonía de las ondas de energía — las innumerables posibilidades que existen en el universo— recogemos unas cuantas y las llamamos “realidad”.

El CP, como he apodado al campo de la potencialidad infinita, funciona un poco como una nube en el ciberespacio, ofreciendo un fondo compartido de recursos ilimitados. Nosotros seleccionamos cuáles descargar, a cuáles dar vida en nuestra experiencia vital.

La mayoría de nosotros sencillamente descargamos de la “nube CP” las mismas posibilidades, las mismas ondas energéticas, como nuestros padres, como nuestra cultura. Por tanto, creamos el mismo holograma, más o menos, que nuestros antepasados. Algunos de nosotros hemos tenido el mismo botón predeterminado desde que teníamos cinco.

Todo lo que vemos en el mundo material empieza como una onda de energía (también conocida como un pensamiento) que con el tiempo se manifiesta como un objeto de apariencia sólida. Cuando Steve Jobs y sus ingenieros crearon el iPhone, empezó como una idea, como un pensamiento, como una onda de energía que por su continua concentración se convirtió en un objeto material que, por lo que he sabido, 700 millones nos hemos enfundado en el bolsillo.

Y así como mi iPhone tiene sus propias aplicaciones y lista de contactos, cada uno de nosotros descarga un campo de energía particular, una frecuencia distintiva. Por ejemplo, en esta vida descargué un cuerpo femenino alto al que le gusta escribir y viajar y se pone nervioso frente a grandes públicos.

Esta frecuencia va al universo transmitiendo nuestras creencias y esperanzas. Esta señal dirige nuestras vidas y emana una vibración que se convierte en ondas electromagnéticas invisibles que atraen situaciones y experiencias que coinciden.

Tu vibración crea tu experiencia subjetiva de los fenómenos cambiantes de la vida, programa la alineación de las atracciones venideras. Puedes utilizar esta poderosa vibración para ubicar, analizar y descifrar problemas. O puedes emplearla para transmitir en directo la mente de Dios.

NOTAS

² Personajes de la serie La teoría del Big Bang. (N. de la T.)

Amplifica tu frecuencia

Acrescia tu felicidad... y brillarás de manera tranquila. Tus amigos estarán muy, muy contentos contigo. Todo mundo querrá sentarse junto a ti. ¡Y la gente te dará dinero!
David Lynch, realizador

Cuando entras en la frecuencia de la alegría y la gratitud sobre la que hablo en este libro, irradian una energía que atrae cosas a tu vida. La gente correcta se atraviesa casualmente en tu camino. La respuesta a una cuestión problemática aparece milagrosamente.

Y si bien no quiere poner el dedo en la llaga, la gente lo nota.

“¿Qué le pasa a Joe?”, preguntan. “Hay algo en él. Algo... un poco extraño. Se ve —no sé— irrazonablemente alegre”.

Estar cerca de esa persona automáticamente te levanta el ánimo. Y no se trata de lo que diga o de lo que haga. Se trata de ese sentimiento mágico que experimentas al estar en su presencia.

Tomemos al hermano Lorenzo, por ejemplo. Nacido Nicolas Herman, este monje carmelita que trabajó en la cocina de un monasterio parisino alrededor de 1600, estaba tan radiante, tan “yo quiero lo que él tiene”, que la gente llegaba de toda Europa solo para verlo pelar papas. ¿Puedes imaginarlo? Un tipo que desempeñaba labores mundanas convertido en un deporte para espectadores. Es el Murmullo Divino, el estado natural en acción. Algunos de los obispos de su época revelaron que vivía en una paz y un sobrecogimiento tan profundos que realmente levitaba.

En España a esta energía le llaman duende. Si tienes duende significa que hay algo invisible que hace mágico tu camino. Federico García Lorca, poeta español, lo describió como un espíritu abrasador, algo que “asciende en tu interior, desde las plantas de los pies”.

No hay equivocación cuando estás en sintonía.

La vida funciona mejor.

Me doy cuenta de que cuando estoy en la frecuencia de alegría y gratitud soy mejor escritora, mejor madre, mejor jugadora de pickleball.³ La comida sabe mejor, las canciones suenan más dulces, y completos extraños me envían notas de amor.

Si quieres ser un fuerte y loco electroimán para el amor, sé alegre. Asómbrate. Sé agradecido.

Solo entonces el universo y su divina explosión de posibilidades pueden ponerse serios contigo.

[

NOTAS

³ El pickleball es un deporte de pala que combina elementos del tenis, pádel, bádminton y ping pong. (N. de la T.)

=

2 Estática

No puedes ponerte como loco y estar furioso y
esperar manifestarte.

Jay Pryor, mi amigo y un fabuloso life coach
ejecutivo

“VAMOS PAM”, ME DICE con frecuencia la gente. “Vivir la vida con un sombrero de fiesta parece irresponsable. Si lo que sostienes es cierto, ¿por qué no más personas viven en la magia perpetua?”.

Por la misma razón por la que a veces no tenemos una buena señal en nuestra televisión o falla la llamada en nuestro celular. Nuestra frecuencia es imprecisa. Hay estática. Una nube energética bloquea el flujo universal del bien. Una especie de Pigpen de Peanuts.

El problema nunca ha sido reticencia por parte del universo. El problema es nuestra incapacidad para ver la hermosa y amorosa Verdad que nos ofrece continuamente.

En mi libro Potencia tu energía E² escribí sobre una mujer que estaba tan ocupada quejándose y lamentándose que no podía ver el autobús que estaba esperando. Lo que más deseaba era invisible para ella porque estaba en una frecuencia de dolor y sufrimiento.

Una lectora llamada Christine, después de terminar de leer ese capítulo tuvo una de esas reacciones del tipo “¡Sí, claro!”. Sin embargo, la siguiente semana volvió a experimentar lo mismo.

Camino a una reunión de blogueros se sintió frustrada cuando el señalizador de su iPhone no la guio con exactitud. Se regresó una y otra vez frente a la que supuestamente era la dirección, enojándose cada vez más. Finalmente se detuvo, cerró los ojos, respiró profundamente y los volvió a abrir, y vio que el edificio estaba justo frente a ella.

“Había pasado frente a él tres veces”, dice.

Así que, si un estado de ánimo contrariado puede hacer que un autobús y un edificio “desaparezcan”, ¿puedes imaginar qué más puede ser “invisible” cuando permanecemos en una frecuencia gruñona?

En junio de 2009 el Journal of Neuroscience publicó un estudio que comprobó que cuando los sujetos estudiados estaban en frecuencias infelices (creo que los científicos se referían a este fenómeno como “de mal

humor”), sus cortezas visuales —la parte del cerebro responsable de la vista— no podían procesar correctamente la información. Los sujetos felices en estudio hallaron 50 por ciento o más de lo que buscaban que sus homólogos infelices.

Habrás visto el video del “gorila invisible” que aparece en mi blog: <http://pamgrout.com/2013/09/23>. El hecho de que más de la mitad de los visitantes no vean a un enorme y peludo gorila que camina por el centro del gimnasio y se golpea el pecho es una evidencia bastante convincente de que nos perdemos de cosas importantes.

Los defectos de pensar seriamente

Casi todos los humanos tienen TOC de la mente.
Richard Roher, sacerdote franciscano

En esta etapa de nuestra evolución, los humanos hemos aprendido a depender en exceso del pequeño amasijo de plasma de nuestros cráneos que, con toda franqueza, no está lógicamente programado para hacer que los sueños se vuelvan realidad. Está programado para ver lo que vio ayer. Para darte más de lo que acabas de pedir. Como los anuncios de Google.

Cada vez que abro mi laptop encuentro un anuncio con alguna versión de lo que busqué en Google. Por ejemplo, en este momento estoy comprando zapatos para pickleball. Así que, aunque intente abrir una página en Wikipedia o en Facebook, aparecen pequeños anuncios de zapatos deportivos. O si planeo viajar a, digamos Los Ángeles, encuentro breves ofertas de hoteles cerca del aeropuerto.

Tu cerebro trabaja de la misma forma. Accede a la enorme nube de posibilidades y dice: "Bueno, ella está buscando un drama personal. Enviémosle eso". O "Él busca dificultades económicas; presentémosle una porción de facturas vencidas".

Como Un curso en milagros repite —una y otra vez—, hemos reemplazado la realidad con nuestras ilusiones. De hecho, las primeras 50 lecciones del Curso nos capacitan para soltar cualquier convicción que vemos como un hecho objetivo.

Lo que vemos —todo lo que vemos— es un holograma de descontentos y miedos pasados.

A pesar de que creemos que nuestra visión es como una cámara que solo registra en tiempo real todas las formas, objetos y movimientos que vemos, la verdad es que los 130 millones de fotorreceptores del cerebro están unidos por billones de neuronas y sinapsis que construyen y reconstruyen literalmente cualquier cosa que nuestra conciencia pida.

Una vez que nos liberamos de nuestras falsas creencias masivas sobre la percepción (de que estamos viendo algo real) nos abrimos a una gran cantidad de nuevas posibilidades. Resulta que la realidad es mucho más fascinante e inesperada de lo que imaginamos.

SDKCIRJTDHESIDIJFKFI

El comentario continuo que domina mi campo de conciencia es un imbécil.

Dan Harris, copresentador del noticiero Nightline de
ABC

Al igual que la gravedad, la estática energética de una persona no es algo que podamos ver realmente, pero funciona de manera igualmente consistente. Pensamientos irritados, actitudes infelices y declaraciones del tipo "la vida es una porquería", mantienen la bondad del mundo bajo llave. Cuando nos sentimos malhumorados, cuando empezamos a sintonizar con todos los "problemas" de nuestras vidas, mantenemos el canal del mundo del amor y la benevolencia a raya. Es como si la conexión con lo Divino empezara a parpadear y se apagara una y otra vez.

En la medida en que continuemos absortos en la arquitectura mental que insiste en que debemos luchar y sufrir e involucrarnos en regímenes complicados (ya sea meditar o amarte a ti mismo o renunciar al gluten y el azúcar), estaremos ciegos frente a los dones que el universo nos ofrece día a día.

Hagamos un corto resumen de las innumerables encarnaciones de la estática:

Nuestro paradigma cultural fundamental. Desde el principio se nos enseña que somos entidades separadas y, en el fondo, egoístas que solo vemos por nosotros mismos.

Para contender con este "problema" se nos enseña a controlar nuestros impulsos, a mantenernos bajo control. Nuestra "tarea" principal (y sin duda tarea es una descripción idónea de nuestra travesía por la vida) es tratar de localizar los problemas, elaborar planes para eliminarlos y utilizar la fuerza de voluntad para acatar las normas. El mensaje de que se nos debe coaccionar para "hacer lo correcto" está por doquier. Veamos unos cuantos:

- Los humanos son descuidados. (No corras, o de lo contrario se te sancionará).
- Son flojos. (Necesitan reglas y supervisores).
- Son indolentes. (Sin calificaciones los estudiantes nunca aprenderían).

Todavía peor es la forma tan cruel en que nos reprimimos a nosotros mismos, seducidos por nuestros propios mantras negativos: Soy un fracaso. Soy malo.

¿Cómo te atreviste? nos decimos cada vez que comemos algo que no debíamos, cada vez que obtenemos menos de dieces perfectos en las evaluaciones del trabajo, cada vez que tenemos un "día de perros". Somos total y absolutamente crueles con nosotros mismos. Vamos a la guerra con aquellas partes de nosotros que consideramos inaceptables —los brazos flácidos, el deseo de bailar en la iglesia, el impulso que sentimos de faltar

al trabajo y escribir— para acabar perjudicando a la humanidad como un todo.

Las respuestas que se nos enseñaron son:

Control. Disciplina. Protección.

Pero la fuerza de voluntad solo nos separa de nuestra verdadera naturaleza, solo genera estática que nos impide reconocer que somos parte de algo emocionante e insondable que pudo no haber ocurrido jamás en toda la galaxia y que puede no volver a ocurrir.

El maniático en nuestras cabezas. El submarino no tiene nada que ver con la tortura que muchas veces tiene lugar en mi cerebro. Una incesante voz circular me recuerda todo lo que me hace falta en la vida. La repulsiva voz (piénsese en la señorita Tronchatoro, la sádica maestra del libro *Matilda*, de Roald Dahl) no pierde de vista todo lo que estoy haciendo mal y hace largas listas de las cosas que necesito mejorar.

Insiste en que debo intentar realmente “ser una persona mejor”. Sus orejas se paran cada vez que alguien menciona un nuevo libro de autoayuda. Es por mi propio bien, dice.

Esta voz tiene muy claro que algo está mal en mí. Me dice que, a diferencia de otros, yo tengo defectos patentes.

“Pam”, le gusta decir, “no estás en el mismo nivel que la gente relajada. No eres divertida. Tu piel no es tan clara. Y si bien algunas veces tienes facilidad de palabra, básicamente eres una principiante comparada con, digamos, Pat Conroy y Mary Karr.⁴ Lo mejor que puedes hacer es meterte a la cama y empezar mañana”.

Durante mucho tiempo pensé que esa voz era yo. Hacía una imitación bastante convincente. Llevé a la voz a terapia. Le expliqué sus opiniones sobre mi valor a mis amigos. Creí que cuando estaba verbalizando sus preocupaciones, yo estaba verbalizando las mías.

No fue sino hasta que empecé a contar mis bendiciones cuando la otra frecuencia pudo hacer contacto; la tranquila, la pequeña, la que murmuraba verdades amables. Me gustó lo que decía. Me sugirió que empezara a enfocarme en lo profundamente amada que soy. En lo verdaderamente hermoso que es el mundo.

Me sugirió que la cosa más importante que podría hacer por mí misma era ser feliz. Que dejara de juzgarme.

La voz de la señorita Tronchatoro, me susurró suavemente, no eres tú. Es una pseudoPam que tú instalaste cuando eras muy joven, una voz que pretende ser tú y que pretende ser muy, muy importante.

La tranquila y pequeña voz me recordó que todo lo que veo, todo lo que creo, es solo una historia inventada. Me dijo que en la Verdad soy espíritu.

Soy luz. Que todas esas voces, todas esas guerras que tienen lugar en mi cabeza no son sino pedazos de la conciencia colectiva en los que puedo creer y defenderme de ellos o transmutar con gratitud.

La verdadera yo, me dijo, es amable, generosa, en una profunda comunicación con toda la creación. La verdadera yo es una auténtica fuerza para el amor.

“No es justo” y otros patrones de pensamiento que nos dominan.

Cada vez que observamos una situación y sentimos que debería ser otra, el malévolo titiritero de nuestro cerebro erige un muro de estática.

A continuación, enumeramos algunos complots que el malvado titiritero emplea para acosarnos:

- Algo necesita arreglarse.
- Falta tanto por hacer.
- Si doy algo de mí la gente abusará.
- Si sigo mi corazón estaré solo.
- Si persisto en mi pasión seré el hazmerreír.
- Es peligroso ir tras mi alegría.

Juicio poco riguroso. A partir del momento en el que juzgas algo (Esta fiesta no está divertida; este viaje se está llevando mucho tiempo; esta persona es tan aburrida), pierdes todo. En lugar de aprovechar el día, carpe diem, despilfarramos la mayor parte de sus 1,440 momentos deseando otra cosa.

¿Por qué desear que la línea se mueva más deprisa, estar con otras personas, en una situación diferente? ¿Cuando en ese momento, en ese momento exacto, con esas personas, en esa precisa situación, puedes tener todo lo que podrías desear?

“No juzgar” significa más que abstenerse de juzgar a otros. También significa mantener tu conciencia abierta.

Dale a tu mente un nuevo trabajo

Si te encontraras en el paraíso, no pasaría mucho tiempo antes de que tu mente dijera: “Sí, pero ...”.

Eckhart Tolle, autor de El poder del ahora

Cualquiera que haya intentado meditar o calmar al pequeño idiota que tenemos en la cabeza, sabe que este nunca desaparece por completo.

Por esta razón, en este libro le vamos a dar una nueva ocupación. Una ocupación que lo mantendrá ocupado lo suficiente para que la voz amable, generosa, eterna, tome la palabra.

Al contar con descaro las innumerables cosas que están funcionando en tu vida, haces caso omiso del idiota y avanzas directamente hacia la magia.

NOTAS

⁴ Pat Conroy fue autor, entre otras, de las novelas El príncipe de las mareas y El gran Santini, que fueron llevadas al cine. Mary Karr es poeta, ensayista y memorialista. Entre estas últimas se encuentra su libro The Liars Club (El club de los mentirosos)..



3

Cambia tu frecuencia. Cambia el mundo

En alguna parte algo increíble
espera ser conocido.
Carl Sagan, astrónomo

ESTE CAPÍTULO ES PARA los que ponen los ojos en blanco, los que se ríen disimuladamente, aquellos que piensan: La gratitud es dulce y todo eso, pero hay bosques tropicales que salvar. Niños hambrientos que alimentar.

Me gustaría sugerir que no hay nada más importante que puedas hacer por ti, tu familia, tus amigos, tu planeta, y, sí, incluso por los niños hambrientos, que sintonizar con la frecuencia de la gratitud y la alegría.

En este momento el mundo está pidiendo a gritos un equipo de “torres de radio” que transmitan la energía cósmica de la posibilidad infinita. Se requiere una fuerza de frecuencias humanas que crea en el poder invisible de la luz y el amor.

A cada instante, ya sea que lo creas o no, estás contribuyendo a la conciencia colectiva. Tus pensamientos, tu campo energético, tu frecuencia, generan una carga electromagnética que, o bien se agrega a la vieja historia —una historia de carencia y limitación— o brilla en la nueva historia.

Creo que todos coincidiremos en que podemos utilizar una nueva historia.

La vieja historia, la historia de la separación, nos dice que nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestros campos energéticos... realmente no importan, no en el vasto universo de los otros. Nos dice que la fuerza y el control y el tomar acción es la manera de provocar el cambio.

Solo que, para tu conocimiento, con esta conjetura errónea se abren enormes agujeros.

En agosto de 2015 la revista científica Nature publicó un sorprendente estudio que prueba que las cosas de aquí (digamos, nuestros pensamientos) influyen en las cosas de allá. Es uno de los postulados fundamentales de la teoría cuántica: los objetos separados por grandes distancias instantáneamente afectan el comportamiento de los demás. El hecho de que dos electrones enredados en los cristales de diamante, separados por cerca de un 1.6 kilómetros, cambiaran su giro

simultáneamente, fue un duro golpe a la física de la vieja escuela.

A pesar de que estos tipos de experimentos no locales se han estado llevado a cabo desde la década de los setenta (en Potencia tu energía E² escribí sobre la teoría de Bell,⁵ piedra angular de la mecánica cuántica), este experimento de la Delft University of Technology fue elogiado por el New York Times y todos los medios en todo el mundo porque los físicos que llevaron a cabo el experimento descartaron todas las variables ocultas y comprobaron de manera categórica que estamos enredados (como diría un físico) y conectados (como diría un gurú). En otras palabras, nuestra conciencia tiene un poder que patea traseros.

Seis grados de Kevin Bacon

Soy grande porque estoy conectado con el universo y el universo está conectado conmigo.
Neil deGrasse Tyson, astrofísico

En la nueva historia, la historia cuántica donde todo está conectado, reconocemos que cada uno de nosotros es una parte integral del campo energético cósmico. Donde brillamos, nuestro foco literalmente hace ondas. Lo que animamos con nuestra atención afecta no solo nuestra experiencia personal sino la experiencia de todo el universo. Cada acto, pensamiento, creencia, tiene importancia cósmica.

De acuerdo con Heisenberg (el físico alemán y no el personaje de la televisión de Nuevo México), afectamos y cambiamos todo lo que observamos. Lo llamó "alterar lo observado". Alterar para un físico significa cambiar o modificar las moléculas, los átomos, la energía que constituye a algo físico. Todo lo que observo, todo lo que hago, afecta todo lo demás.

El profesor de física de Princeton, John Wheeler, pronunció su conocida frase: "Lástima, amigos, pero ya no es válido vernos a nosotros mismos como simples espectadores". Calificó como uno de "los misterios más profundos y felices" el hecho de que todo el tiempo interactuemos con, e influyamos en, el mundo que observamos.

Esto es lo que todos hacemos todo el día, todos los días. Vemos el mundo con nuestros sesgos y creencias y opiniones, y "alteramos" el mundo.

Cuando observamos el mundo desde un campo resonante de gratitud — cuando empleamos nuestra atención para observar la belleza, para contemplar lo maravilloso— emitimos una frecuencia de amor, de magia, de milagro. Esta oscilación de alegría es la frecuencia más poderosa del planeta y posee la capacidad de inspirar radicalmente al mundo.

Todos nosotros subestimamos salvajemente el impacto que tenemos en

los otros. No tomamos en cuenta el efecto tremendo que incluso el acto más pequeño tiene en toda la humanidad.

Cada vez que me quiero más envío amor al todo más grande. Cada vez que perdono a alguien que supuestamente me “dañó”, ayudo a sanar el planeta. Las pequeñas cosas invisibles que muchos no reconocen o piensan que no son importantes, tienen un gran poder sanador. Llevar la bolsa de la compra a la anciana viuda de 82 años nunca va a ser viral en Facebook, pero en cierto nivel se esparce y forma olas en el campo energético invisible que constituye el esquema del mundo material.

Todo lo que hago afecta a todo lo demás.

Cualquier acto de amor, incluso el más nimio, como hacerle caras a un bebé, irradia una cierta frecuencia a través del universo. Cada pensamiento, cada acción, emite hilos invisibles subterráneos. ¿Cuán cierto es que creer en la unidad, escoger añadir energía al campo resonante de gratitud y alegría, puede fundamentalmente cambiar el mundo? Estar alegre, ahora lo sabemos, es bueno para el planeta. No tienes que marchar por la paz (aunque puedes desear hacerlo) o ayunar durante tres semanas. Puedes extender la conversación al retirar tu enfoque de lo negativo y darte cuenta de todas las cosas que están bien y defender la bondad de la humanidad.

X

Todos tenemos dos frecuencias principales. La primera, impulsada por la amígdala, se pone en marcha cuando vemos una noticia perturbadora. Envía una frecuencia de “¡Oh! Este es un mundo atroz. Mejor me protejo. Mejor dejo de funcionar”.

La otra frecuencia, la que sabe que la realidad nunca es aterradora, irradia amor y confianza en nuestros congéneres. Al creer en la unidad, en la alegría, podemos, juntos, literalmente reescribir el campo energético de nuestro planeta.

Un estudio de James Fowler, de la Universidad de California-San Diego, y de Nicholas Chirstakis, de Harvard, mostró que el solo observar la generosidad provoca actos bondadosos. Así que una persona que deposita una moneda en un parquímetro vencido puede crear un efecto dominó, inspirando a decenas e incluso a cientos a ser generosos. Su trabajo, patrocinado por el Instituto Nacional de la Senectud, comprobó que el solo hecho de observar a alguien llevar a cabo un acto bondadoso —digamos, un vagabundo que devuelve una pulsera costosa o una mesera que regala comida a una mesa de excombatientes— inspira a la gente a pagar con la misma moneda. Hallaron que esto puede generarse en tres niveles —en otras palabras, tu acción inspira mi acción que inspira la acción de alguien

más.

Pero yo opino que eso se subestima. Un tipo en el Valle Okanagan, en Canadá, me contó que cuando llegó con su coche a la ventanilla de Tim Hortons,⁶ en Winfield, Columbia Británica, le informaron que su café había sido pagado por la persona que estaba delante de él. Inspirado, decidió “devolver” el favor al siguiente auto de la fila.

Más tarde, al platicar con su vecino que trabaja en la cafetería, este le contó que el pago al siguiente continuó durante cuatro horas y media. Cuatro horas y media de una generosidad desbocada.

Esto no es cualquier cosa. Un acto de generosidad —un germen de amor, de esperanza, de optimismo— puede multiplicarse y convertirse en una inmensa fuerza para el amor.

NOTAS

⁵ John S. Bell (1928-1990), físico irlandés. (N. de la T.)

⁶ Cadena de cafeterías en Canadá. (N. de la T.)

]

PARTE II

TU PORTAFOLIO DE AGRADECE Y GENERA ABUNDANCIA

Cuando pienso en generar abundancia, no se trata de generar una vida de lujos; se trata de generar una vida de posibilidades. Se trata de tomar lo que es escaso y hacerlo abundante.

Peter Diamandis, fundador de XPrize Foundation

=

4

Convertirse en el Warren Buffet de la felicidad

Quiero hacerme tan feliz que otros sean felices con
solo mirarme.

Yogui Bhajan, maestro espiritual que introdujo el
yoga kundalini en Estados Unidos

DEBO ACLARAR ESTO DE inmediato. Este libro no hará nada para ayudarte con tu plan de retiro o para asegurar la mansión cuya imagen pegaste en el pizarrón de tu mente. No trata sobre hacerse rico en el sentido tradicional.

Agradece y genera abundancia trata sobre construir un tipo diferente de portafolio, un portafolio que aprecie y expanda la profunda e incesante riqueza que ya posees. Su propósito es aumentar tus acciones en el amor, la creatividad y la belleza que ya están en tu interior.

No hay nada malo con el capital financiero, pero permíteme aclararlo. Este es incapaz de brindarte cualquier medida de felicidad real.

Somos personas que necesitamos amar. Y en la medida en que somos capaces de darlo, nos sentimos felices y realizadas.

Cuando el resultado final es un montón de dinero en el banco perdemos nuestro valioso tiempo, nuestros valores y la conciencia diaria de una verdadera vocación.

Nuestra incesante búsqueda de dinero a menudo nos separa de las cosas importantes que ya tenemos —nuestras familias, nuestra creatividad, nuestro planeta hermoso y sustentador de vida— y de las cosas importantes que realmente deseamos: libertad, conexiones más profundas, trabajo significativo.

Este libro trata sobre redescubrir otras riquezas, tus riquezas importantes. En lugar de amasar dinero y más objetos, acrecentarás la divina herencia que se te dio cuando llegaste.

La verdadera seguridad radica no en coleccionar monedas de oro sino en saber que cada vez que te acerques a aquello que te produce escalofríos, a aquello que te hace sentir más vivo, serás bendecido... serás gloriosamente proveído. El universo, lo creas o no, realmente conspirará para ayudarte.

¿Qué puede darte mayor seguridad que saber que cualquier cosa que desees está disponible —no por medio de tu portafolio de acciones

monetarias, sino por medio del universo que te creó con el único propósito de expandir su gloria?

¿Qué puede provocar mayor alegría que el saber que tu papel aquí en esta gran bola que surca el espacio es que te diviertas, que sigas el GPS de tu alegría y que crees el bien, lo sagrado y lo hermoso?

El viejo paradigma

La idea de que existe un problema... es el vello rebelde en el trasero de la humanidad.
Adyashanti, maestro espiritual

El mundo es un lugar mágico. Lo que se nos ha ofrecido hasta ahora es todo menos eso.

Empecemos con nuestro actual sistema económico. Está inventado. Es un acuerdo azaroso en el que todos acordamos participar. Pero no es real.

Fue diseñado por la parte reptiliana de nuestro cerebro, la parte que está asustada, la parte que grita "¡Peligro!". "¡Cuidado!". "¡Protégete!".

Está basada en una carencia artificial y en un consumismo rampante e insatisfactorio. Nunca puede darnos lo que realmente deseamos. De hecho, uno de sus postulados principales es alentarnos a buscar cosas que ya tenemos. Para mantener a la economía en crecimiento —el Santo Grial, de acuerdo con el paradigma actual— se nos ha forzado a monetizar todos los regalos que nos fueron dados al llegar... cosas como salud, agua, esparcimiento, comida.

Incluso los libros de autoayuda como este promueven la paz y el bienestar que tú ya tienes —o tuviste, antes de que colocáramos nuestra historia económica sobre ellos.

Hasta que nuestros paradigmas financieros se pusieron en la cara de la Madre Naturaleza habíamos sido dotados de todo lo que pudiéramos necesitar.

Cuando construyes algo, en especial un sistema económico, sobre información errónea, no debe sorprender cuando fracasa en satisfacer.

He aquí algunas de las desvergonzadas premisas sobre las cuales el dogma oficial del mundo occidental está construido:

1. Que nos enfrentamos a un universo indiferente. Todo lo que hacemos, todo lo que creemos se basa en la idea de que habitamos un universo indiferente e incluso a veces antagónico. Para tener éxito creemos que tenemos que doblegarlo a nuestra voluntad. Ejercer control, emplear la disciplina. El creer que el universo puede saber lo que está haciendo, pensar que puede en realidad amarnos y tener un plan para nuestras vidas, es antitético para cada lección que enseñan los economistas.

¿Es realmente solo una coincidencia de moléculas al azar que seamos conscientes y respiremos y escuchemos a Israel Kamakawiwo'ole tocar Sobre el arcoíris en un ukulele?

Una vez que entras en la frecuencia de alegría y gratitud te das

cuenta de que el universo no es solo una fuerza cocreadora, sino que es tu aliado más poderoso.

2. Que existen la escasez y la carencia. El sistema económico actual pregona la insuficiencia, promueve la descabellada noción de que las cosas importantes faltan en tu vida.

Una vez satisfechas tus necesidades básicas (alimento y techo, los cuales originalmente eran proporcionados gratis por la Madre Naturaleza), se vio forzado a inventar cosas falsas para venderte cosas como desodorante, rebanadores de plátano de plástico, decoraciones con Santa Clauses que bailan, y otros artículos que no satisfacen la felicidad humana. De muchas formas la economía que Adam Smith ayudó a crear es un poco más que un esquema piramidal con patrocinio gubernamental.

La suposición de escasez es uno de los axiomas centrales de la economía. Se le considera una verdad objetiva. Sin embargo, como muchas de las “verdades objetivas”, no es otra cosa que una proyección. Como la gente que observa sombras en la caverna de Platón, debemos liberarnos de nuestras cadenas. Solo entonces podremos ver claramente la salvaje abundancia del mundo.

Y no estoy hablando solo metafóricamente. Vastas cantidades de alimento, de energía y de otros recursos se desperdician cada día. Sí, la mitad del mundo está hambrienta, pero la otra mitad tira más de lo necesario para alimentarla. Hay, y siempre ha habido, más que suficiente para continuar.

Incluso más abundante que el mundo material es el mundo espiritual: las creaciones de la mente humana —canciones, historias, películas, ideas— todo aquello que llamamos propiedad intelectual.

En cuanto nos quitamos las anteojeras, echamos por la borda la historia que nos han contado, podemos ver cuán verdaderamente abundante es el mundo en realidad.

4. Que estamos separados. El sistema financiero actual se basa en la idea de que cada uno de nosotros es un fragmento aislado, desconectado de los demás y de la naturaleza. Opera bajo la falsa presunción de que lo que ocurre a alguien en África no tiene influencia en ti o en mí. Se apoya en la idea de que podemos contaminar ese río o extraer aquel mineral sin que nos afecte.

Cualquier profesor de primero de economía te dirá que maximizar el interés propio es normal, que la competencia está en nuestro ADN.

Pero cuando hacemos a un lado nuestra despiadada historia cultural, el mundo en el que cada quien ve para sí mismo, no podemos dejar de darnos cuenta de que la cooperación humana es en realidad la norma.

La gente adora ayudar a los otros. Si no me crees pregunta una dirección. La gente se atropellará por ayudar.

Podría agregar que dar a tu congénere es una necesidad humana universal y básica.

Tim Cahil, editor fundador de la revista Outside, me contó esta historia de cuando estuvo en Namibia unos años atrás.

Cuando se dirigía al Centro de Convenciones Swakopmund para ofrecer una presentación a la Asociación de la Industria de Viajes, le preguntó a una lugareña, que llevaba una canasta en la cabeza, por el camino más rápido.

Al ver esta que iba a pie, le preguntó: "¿En cuánto tiempo tiene que llegar ahí?".

Cuando le respondió, ella inmediatamente se dio la vuelta y le dijo: "Venga. Vayamos por mi auto porque de otra manera no llegará a tiempo".

Esto es lo que realmente somos, amantes de la vida solo esperando la oportunidad de ayudar.

Mi hija, miembro de Oxfam, ayudó a organizar en su escuela cada año lo que la confederación internacional llama un Banquete de hambre.

Al llegar, cada invitado tomaba un boleto al azar que le asignaba un "asiento" particular en la mesa de la economía mundial. Cincuenta y seis por ciento (que representaba a aquellos que vivían en la absoluta pobreza) se sentaba en el piso y tal vez le tocaba un puñado de arroz y agua sucia. El 42 por ciento, que representaba a la clase media, obtenía un sándwich y una mesa de juego. El restante 2 por ciento tenía manteles, vajilla y un festín digno de un rey.

El objetivo del banquete era abrir nuestros ojos al hecho de que la disparidad económica, de ingreso y de recursos disponibles depende en gran parte del azar y de la suerte.

Pero lo que ha terminado por suceder (y aquí es donde nuestras nociones sobre el mundo se ven seriamente amenazadas) en estos Banquetes del hambre que Oxfam ha realizado en decenas de países, es que el 2 por ciento, al enfrentarse al 56 por ciento que está sentado en el piso, ha terminado por compartir sus gnocchi, espárragos y alcachofas al pesto.

Cuando tiene oportunidad, la gente de manera sistemática hace lo correcto. Eso es lo que nuestros impulsos internos nos instruyen a hacer. Esto es lo que es verdad.

Una vez que nos desprendemos de nociones ridículas sobre "la manera en que funciona el mundo", logramos una amplia prueba de

que no hay necesidad de protegernos de los otros, de la crueldad de la naturaleza o de nuestros propios impulsos interiores.

5. Que nuestro objetivo en la vida es valorar las cosas que simplemente no importan. El sistema económico, como rige en la actualidad, nos alienta a ir contra nuestra naturaleza más elevada. Nos anima a buscar el dinero por sobre todo lo demás. Crea una jerarquía de que ciertas personas son mejor que otras. Nos dice que el tener más cosas nos hace más felices. Nos enseña a acaparar recursos, a valorar un gran auto sobre, digamos, un bosque antiguo. Cualquiera que haya pasado un tiempo en un bosque antiguo puede decirte que hay mucha más satisfacción en ser visto bajo una vieja secuoya de 2,000 años de antigüedad que en el Lincoln MKX que Matthew McConaughey maneja en los comerciales de televisión.

Nuestra exagerada cultura de consumo es un ejercicio masivo en olvidarse de lo central.

Lo que el paradigma financiero actual nos ofrece no es natural. No es lo que realmente deseamos. Lo mejor de la vida, como dice el viejo refrán, no son cosas. Derek Silvers —el brillante emprendedor que fundó CD Baby y lo vendió por 22 millones de dólares, 95 por ciento de los cuales donó a la caridad— decía que le encantaría comprar pericos entrenados que volaran en cada centro comercial de Estados Unidos gritando: “Eso no te hará feliz. Eso no te hará feliz. Eso no es lo que realmente deseas”.

Lo que realmente deseamos es dar nuestros dones y talentos, ser serviciales. Deseamos amar. Deseamos ser generosos. Necesitamos hacer estas cosas. Eso es lo que nos hace felices, lo que nos mantiene vivos.

La seguridad real radica en volvernos más como somos verdaderamente, en luz que viaja, en ser libres de mente. El dinero, que no es más que un pedazo de papel y tarjetas de plástico y números en una nube virtual en alguna parte; es temporal, efímero, maleable. Es un símbolo y funciona mejor cuando se circula. Se estanca cuando se acumula en los fondos de inversión de un solo hombre.

Hablando de fondos de inversión, pienso que es importante señalar que criminalizar a los gerentes de los fondos de inversión y a AIG por gestionar tres trillones de dólares en derivados sin regular no es la respuesta. Los ejecutivos que ganaron 500 millones son tan víctimas de los paradigmas financieros actuales como el resto de nosotros.

Con frecuencia he argumentado que amasar diez billones de dólares, cantidad que Donald Trump dice que vale, no es tan diferente de juntar periódicos viejos, cubetas agujeradas y toda la basura que se acumula

en las casas de las personas disfuncionales que vemos en el programa de A&E, Acumuladores. Tener demasiado dinero hace que se pierda la perspectiva, provocando acciones estúpidas como comprar cosas que no usarás o que realmente no deseas, pero nuestro sistema económico actual te ha hecho creer que más cosas te hacen más feliz. Como alguna vez dijo Frank Lloyd Wright: "La gente rica es un poco más que el conserje de sus posesiones".

Tom Shadyac, el famoso escritor/director de Ace Ventura, Mentiroso, mentiroso, Todopoderoso, y otros éxitos de Hollywood, secunda la conclusión de Wright: "El dinero y las posesiones son una trampa", dice, al explicar por qué escogió deshacerse de su complejo de casi 1,600 metros cuadrados por uno doble de 9.30 metros cuadrados. "Pasar nuestro tiempo acumulando confort y posesiones materiales solo inhibe y complica la felicidad".

El dinero solo es una historia

Recuerda... nadie gana a menos de que todo el mundo gane.

Bruce Springsteen, estrella de rock

Señalar con el dedo solo exacerba el problema. Llamarlos “malos chicos” en lugar de preguntarse: “¿En dónde está ese lugar en mi interior que siente que no tengo lo suficiente?”, solo nos mantiene atascados en el problema. ¿Somos realmente ambiciosos? ¿O solo estamos asustados?

Para tu información, la mayoría de los millonarios se preocupan por el dinero tanto —si no es que más— que tú. Con frecuencia les cuesta trabajo confiar y se les dificulta soltar, y se sienten culpables porque, vamos, están viviendo un sueño ¿y por qué todavía se sienten insatisfechos?

La riqueza está lejos de ser un sinónimo de seguridad. Con frecuencia produce lo opuesto, al construir un muro que bloquea nuestra verdadera riqueza —nuestra humanidad común y nuestras inclinaciones a crear y dar y esparcir alegría.

Lo único que los que pertenecen al uno por ciento tienen sobre el hombre promedio es esto: ellos ya saben que acumular dinero no trae consigo la felicidad duradera. Ya se han dado cuenta de que tener un millón de dólares en el banco no produce el profundo contento que el resto de nosotros ambiciona.

Tómese el ejemplo de Ken Behring. Creció en el Wisconsin de la Depresión en una casa sin calefacción central o agua caliente y cayó en la trampa de que sería feliz solo si fuera rico. Cuando joven podó el pasto de jardines, trabajó como caddie en campos de golf y repartió periódicos.

Poseía buen ánimo e impulso y con el tiempo se convirtió en un superexitoso desarrollador inmobiliario. A los 27 años era millonario. Y compró todas las cosas que pensaba que quería: una gran casa, un barco, coches de lujo.

Cuando eso no le brindó la felicidad real, intentó con “mejores cosas”: casas más grandes, un yate más grande, autos más lujosos.

Con el tiempo todo eso empezó a apestar como las otras cosas. Tal vez se inclinaba por “cosas equivocadas”; tal vez debía probar “cosas diferentes”. Tal vez comprar a los Halcones Marinos de Seattle lo haría feliz.

No, se frustró otra vez. Al final vendió su equipo de fútbol profesional y empezó a irse de cacería a África, adonde volaba en su jet privado. Cuando podía, llevaba provisiones, libros y medicinas a los guías locales y sus familias.

LDS Philantropies (la rama caritativa de la Iglesia de los Santos de los

Últimos Días) oyó sobre sus viajes y le preguntó si querría desviarse y llevar provisiones a los refugiados de la guerra de Kosovo. Después de cargar 15 toneladas de carne enlatada vieron que había espacio extra y añadieron seis sillas de ruedas.

Estando en Rumania, Behring, que pasó él mismo las sillas de ruedas, uno de los jóvenes refugiados que había pisado una mina y perdido ambas piernas se aferró a él.

“No se vaya todavía”, le dijo el agradecido joven, que se rehusaba a soltar la pierna de Behring. “Quiero memorizar su cara para que cuando nos volvamos a encontrar en el cielo pueda darle las gracias una vez más”.

“Fue la primera vez en la que sentí verdadera alegría”, dice Behring, quien desde entonces ha donado cerca de un millón de sillas de ruedas color rojo brillante. “Eso cambió mi vida. Esto [el trabajo de beneficencia] es lo más grande que he logrado en mi vida”.

La buena noticia es que debido a que nuestro sistema financiero es una historia cultural antigua, puede cambiarse.

Ello empieza con una nueva definición de riqueza: la facilidad y libertad de ser generosos. La facilidad y libertad de perseguir tus sueños. La naturalidad y libertad de vivir por el enaltecimiento de toda la creación.

Escoger la frecuencia de alegría y gratitud genera un tipo diferente de capital, uno que siente el alma, uno que acompaña verdaderamente a tus deseos reales —servir, ser un canal para el amor, crear cosas increíblemente bellas.



5

La riqueza financiera es un efecto secundario de tus verdaderas riquezas

Lo que necesitamos son personas que se especialicen en lo imposible.
Theodore Roethke, poeta, ganador del premio Pulitzer

SANTACON, UNA REUNIÓN GIGANTESCA en bares para gente vestida con disfraces de Santa Claus, se celebra anualmente en 51 países. En Lawrence, donde vivo, reúne dinero para la sociedad humana de manera tan natural que hay reglas de Santa. Cosas como "No seas ese Santa", "No j****s a los niños", "No te hagas arrestar". Pero mi regla favorita es "Un sombrero de Santa no es suficiente". En otras palabras, debes serlo totalmente, de la cabeza a los pies.

Es también una guía útil para sacarle mayor provecho al portafolio de inversión de Agradece y genera abundancia que estoy a punto de presentar.

Como ya dije, tú ya tienes cada uno de estos recursos. Pero hasta que no te sumerjas en ellos, de los pies a la cabeza, no estarás consciente de sus beneficios masivos y su función para cambiar la vida.

Cómo profundizar:

- 1. Empieza por identificar cosas buenas en tu vida.** Haz de esto una práctica constante. Hazlo como si tu vida dependiera de ello. La gratitud, como ya he mencionado, genera reverberaciones cataclísmicas. Literalmente transforma cosas. Yo lo llamo el capital alquímico.
- 2. Vuelca tu vida en el gran misterio.** Ello promueve el capital espiritual. Hablaremos en un momento de cada una de estas inversiones.
- 3. Dirígete hacia lo que te hace sentir más vivo.** En Japón lo llaman waku waku. Realmente lo puedes sentir en tu cuerpo. Es el GPS más confiable para descubrir tu ya instalado capital creativo. Y para tu conocimiento, no está reservado a los artistas.
- 4. Relájate y diviértete más.** Cada uno de nosotros tiene cierto

número de latidos. Puesto que nunca sabremos exactamente cuántos, cada día debe emplearse para generar capital de aventura.

5. Comparte tu buena suerte. Espárcela a tu alrededor. Salva una vida. Sirve al planeta. Esta inversión genera capital social. Estamos conectados con todos de alguna manera. Podemos ser amigos.

Capital alquímico

El hombre que se ve a sí mismo a los 50 igual que se vio a los 20, ha desperdiciado 30 años de vida.
Mohamed Alí, pugilista

Este es un importante vehículo de capital que probablemente tendrás la mayor parte de tu vida. Es el capital de cambio, de evolución. Específicamente es donde haces contacto con tu magia interna, usándola para provocar el cambio. En ti. En la conciencia colectiva. En el universo.

La alquimia, la precursora medieval de la química, era la práctica de la transformación de la materia. En gran parte desapareció con el advenimiento de la tabla periódica, pero los físicos de los tiempos modernos nos dicen que practicamos la alquimia (bueno, ellos no emplean la palabra precisa) cada vez que observamos algo. Cuando "ponemos atención" a algo (ya sea el molesto chicle del conductor del taxi o la sonrisa de nuestro amado), "compramos" esa experiencia. La alimentamos con nuestra atención. Literalmente la hacemos crecer. En lo que nos enfocamos se expande. Cambiamos cosas todo el tiempo... excepto cuando continuamos esperando y enfocándonos en exactamente las mismas cosas que esperamos y en las que nos enfocamos ayer.

Muchos de nosotros nos resistimos al cambio, lo tememos, hacemos retorcidos esfuerzos para evitarlo. Pero el cambio es inevitable y está diseñado para trabajar para el bien mayor de todo.

¿Te gustaría realmente estar en el mismo lugar (el mismo espacio libre, con los mismos hábitos, el mismo estrecho punto de vista) dentro de diez años?

Yo no. Espero que mi vida sea completamente irreconocible dentro de diez años. Porque eso significará que permití al universo, que es mucho más sabio y más bello de lo que puedo concebir, que se salga con la suya conmigo. Claro, yo puedo aferrarme a mi vida, sujetarme imprudentemente a lo que está aquí ahora. Pero cuando vengo del espacio restringido siempre soy infeliz.

Capital espiritual

Dios viene a ti disfrazado de tu vida.
Paula D'Arcy, escritora y líder en retiros

Todos nacemos con enormes reservas de capital espiritual. Muy pocos maximizamos su potencial o permitimos que se valore. En ninguna otra parte la devolución es mayor.

¿Entonces por qué hemos relegado nuestro capital al fondo de la polvosa bóveda, difícilmente registrando incluso su existencia? He aquí las tres principales razones.

- 1. En alguna parte a lo largo del camino la espiritualidad dio una vuelta incómoda.** Fue cooptada por un montón de religiones fundamentalistas que convirtieron a Dios en un moralista. Nos introdujeron a un Dios del "no" y nos dieron una lista de reglas y mandamientos que rigen nuestros impulsos naturales.
- 2. Los beneficios se dejaron para el futuro.** Los autodesignados proveedores espirituales también olvidaron mencionar que Dios (o el Campo de la Potencialidad Infinita o la Energía Divina) está disponible para disfrutarlo y usarlo ahora. Pedirnos que esperemos para gozar de los beneficios es no entender el asunto.
- 3. Es, bueno, invisible.** Suena loco. Confiar en una fuerza invisible. Volcar tu vida en algo que es nada para los ojos.

Mi definición favorita actual de espiritualidad proviene de Rainn Wilson, el actor que desempeñó el papel del vendedor sabelotodo Dwight Schrute en la serie de la NBC The Office. Su sitio web SoulPancake⁷ (TacoEspiritual ya estaba tomado) fue creado para, como él dice, "masticar las grandes cuestiones de la vida".

He aquí cómo lo describía en una reciente transmisión multimedia:

Nosotros los humanos tenemos una serie de cosas en común con los simios. Ambos gustamos de los plátanos, nos acicalamos unos a otros, dedicamos mucho tiempo a nuestro cabello. Ambos tenemos una jerarquía, formamos tribus y a veces, cuando estamos realmente enojados, aventamos excremento.

No hay nada malo en estas cosas per se. Pero la espiritualidad es todo lo que no tenemos en común con los simios. Es esa parte de nosotros que crea bellas obras de arte, que tiene conversaciones inspiradoras, que considera el significado, que se esfuerza por estar al servicio de otras personas.

¿Entonces cómo conectas con esta parte no simiesca de ti? Sigues tu alegría. Te mueves hacia tu impulso de gozo. Si sigues ese camino, si inviertes tu energía en la fuerza invisible que impulsa el universo, nunca surge la duda sobre qué sigue o qué camino tomar.

Debido a que se nos enseña justo lo opuesto (sacar buenas notas, asegurarse de gente como tú, dejar de corretear y de dar de gritos como una banshee⁸), pasamos nuestras vidas preguntándonos ¿Qué quiere Dios de mí? ¿Qué se supone que debo hacer con mi vida? Todo está ahí en

vívidos colores.

El capital espiritual está en contacto con lo que yo llamo el campo de la potencialidad infinita. Otros lo llaman Dios. O Buda. O Inteligencia Divina. No importa en lo más mínimo cómo lo llames. Lo que importa es que lo convoques. Que reconozcas su inmenso poder y su practicidad en tiempo real.

NOTAS

⁷ Hot cake del alma. (N. de la T.)

⁸ Espíritus femeninos que, de acuerdo con el folclor irlandés, se aparecen a una persona para anunciar con sus gritos la muerte de algún pariente cercano. (N. de la T.)

Capital creativo

La alegría está en todo y en cualquier cosa que podemos experimentar. Solo debemos tener el valor de oponernos a nuestro estilo de vida habitual y comprometernos con un tipo de vida poco convencional.

Jon Krakuer, escritor y montañero

Al igual que el capital espiritual, esta emocionante oportunidad de inversión no tiene piso ni techo. Y todos somos bendecidos con un abastecimiento infinito. Todos tenemos la habilidad de construir imperios en nuestra imaginación. Las musas tienen un suministro ilimitado de canciones, películas, libros, inventos, ideas, y muchas otras cosas brillantes que no puedo enumerar porque no han nacido aún. Se están actualmente "haciendo publicidad" para que los humanos las hagan existir.

El universo necesita que tú lo ayudes a expandirse. A todos se nos pide que saquemos a la luz nuevas cosas. Es un trabajo sagrado y se nos llama para realizarlo.

Para acceder a tu capital creativo solo tienes que seguir tus pitidos. Tienes que emplear un GPS interno, el Zumbido Divino. Es aquello que hubieras querido hacer si nunca hubieras escuchado la palabra dinero. Lo reconocerás cuando sientas los escalofríos, cuando observes la emoción y alegría en tu cuerpo.

Sigue lo que más te emociona, y la gente correcta, los materiales adecuados y las oportunidades correctas se mostrarán.

Danza con lobos, Blanco y negro y La bella y el campeón (Bull Durham) son algunas de las películas que me encantaron porque un humano llamado Kevin Costner siguió sus pitidos.

Un día, cuando era estudiante de último año en Cal State-Fullerton, estaba sentando en la clase de contabilidad hojeando el periódico de la escuela. Hasta ese momento su carrera académica había sido más bien deslucida. Él reconocía que no estaba motivado y que, en realidad, no tenía idea de lo que quería hacer con el título que pretendía obtener, en gran parte debido a ¿qué otra cosa podía hacer después de graduarse de la universidad?

Sucedió que se fijó en un anuncio que aparecía en el reverso del periódico. El departamento de teatro estaba haciendo audiciones para la obra Rumpelstiltskin. Kevin nunca había actuado (era jugador de beisbol y cantaba en el coro de la iglesia), pero para su sorpresa el vello de su nunca se erizó. Sabía, con una pasión que no había experimentado nunca antes, que él iba a estar en esa audición.

"Cerré el periódico y permanecí sentado escuchando el monótono

sonsonete del maestro, pero estaba emocionado como nunca lo había estado desde que entré a la universidad. Estaba emocionado como un niño”, dijo.

Camino a la audición el pedal del acelerador de su camioneta se atoró, provocando que saliera disparado por la carretera a más de 100 kilómetros por hora. Estaba seguro de que se estrellaría contra algo y que moriría, mataría a alguien, o tal vez ambas cosas. Por suerte, encontró la presencia de ánimo para poner el clutch en neutral, apagar el motor y dejar rodar el auto, que chirrió todo el camino hasta detenerse.

Kevin saltó fuera del auto, brincó una reja y corrió hasta llegar a la audición.

Me encantaría decirles que su valentía le ganó el papel. Pero no puedo. Como él dice: “No tenía ninguna habilidad. No era nada bueno”.

Pero su imaginación empezó a arder con posibilidades. Se llenó de emoción. Encontró su capital creativo.

“No me importaba mejorar en contabilidad”, cuenta, “pero cuando encontré la actuación supe que era algo que me interesaba. Algo que deseaba aprender”.

Se convirtió en el estudiante que nunca fue en la universidad. En el día colocaba marcos de ventas en las casas y después corría a la clase de actuación una, dos, tres noches por semana.

“Me enamoré de algo. No sabía si podría vivir de ello, pero no me importaba. Por fin me había desecho de la incertidumbre de qué iba a hacer con mi vida”.

Capital de aventura

Tomemos las calles con nuestras desordenadas, imperfectas, salvajes, estriadas, maravillosas, desgarradoras, llenas de gracia y gozosas vidas.
Brené Brown, autora de *The Gift of Imperfection*

También conocido como capital de experiencia o capital para tener un momento sensacional, esta inversión invaluable convierte cada día en una aventura.

Es importante hacer notar que las aventuras no solo ocurren en excursiones al Himalaya o en el festival Burning Man.⁹ Suceden en cualquier momento en el que conscientemente eliges entrar en un lugar no familiar. Para agitar las cosas un poco. Puede ser algo sencillo como tomar un camino diferente rumbo al trabajo, probar un platillo nuevo del menú, o simplemente decir “sí” a algo a lo que normalmente le dices “no”.

Cuando sales del cajón de la familiaridad tus sentidos se elevan. La vida

adopta una nueva tonalidad; parece más dulce, más viva.

Lo llamo ser embajador de la alegría. Mis amigos y yo conscientemente esparcimos moléculas de alegría y felicidad adondequiera que vamos. No es poco común oír comentarios como “Están todos muy contentos. ¿En qué andan?”.

Tener aventuras públicas puede parecer poca cosa. Pero yo lo considero un importante servicio público. En nuestro mundo cósmicamente conectado cada acto es un servicio. En todo momento estamos contribuyendo a la conciencia colectiva.

NOTAS

⁹ Burning man (Hombre en llamas) es un festival de siete días de duración que se desarrolla en el desierto de Black Rock, Nevada. El nombre proviene del ritual que consiste en quemar una gigantesca escultura con forma de hombre. (N. de la T.)

Capital social

Pasa tu vida haciendo cosas extrañas
con gente rara.
Jerome Jarre, estrella de los medios sociales de
veintitantos años

¿Recuerdas el campamento de verano? No importaba que durmieras en un colchón lleno de bolas o que la comida hiciera malabares en tu charola de plástico, eras plenamente feliz maquinando locas travesuras con tus compañeros. Eras intrépido, te atrevías a meterte entre los arbustos sin preocuparte por garrapatas o babosas u objetos punzocortantes.

El tiempo era ilimitado, y las aclamaciones aumentaban ya fuera que estuvieras aventando globos de agua o llenando el cabello de tu compañero de litera de crema de afeitar.

Qué importaba que no estuvieras resolviendo el hambre del mundo. Estabas completamente comprometido, involucrado, adentro. Tus amigos, tus almas gemelas, estaban justo a tu lado confabulando y soñando.

Este es capital de primer orden, amigos, que vale con mucho más que cualquier portafolio de acciones.

Claro que es un lugar común que necesitamos amigos, pero este importantísimo capital debe ser diferente a tener a alguien con quien quejarse. Es tener camaradas con quien divertirse, con quienes disfrutar de la comida, para sostener conversaciones gratificantes y significativas. Porque, si no te estás divirtiendo en esta vida, ¿qué sentido tiene? ¿Por qué preocuparse?

El capital social significa tener un equipo para que te aclame, y cuando se le solicite, participar en planes locos.

¿Tienes planes locos, verdad? Planes para salvar el mundo, para elevar el planeta.

Todos necesitamos algo importante que hacer —un proyecto, una misión—, algo que capture nuestra imaginación. De otra manera somos como la aburrida mascota de la familia que brinca sobre las visitas y mordisquea nuestras pantuflas. O nuestra versión es adquirir cosas que no necesitamos, añadir comentarios desagradables en los blogs, y obsesionarnos con que nuestro cabello está demasiado grasoso.

Cuando empleas tu capital social natural, tu misión se vuelve vivir para la elevación de toda la creación... en ser un recipiente para el amor.

]

PARTE III

EMPIEZA EL JUEGO

Ahora sé que divertirme es realmente fundamental
para mi travesía por la vida.

Cheryl Richardson, autora de *The Art of Extreme
Self-Care*



6

Pasa y ve y recoge tus regalos: un mensaje (o más bien, un capítulo) de nuestro patrocinador

¿Alguien tiene la más remota idea de qué tipo de poder invocamos tan alegremente? Deberíamos todos usar cascos protectores... chalecos salvavidas y bengalas.

Annie Dillard, autora de *Pilgrim at Tinker Creek*

NO ESTOY COMPLETAMENTE SEGURA de cómo ocurrió, pero de manera inadvertida me convertí en la encargada de las relaciones públicas del universo. Las ventajas, como pueden imaginar, son muchas, pero lo mejor de este trabajo es que mi "empleador" —si desean llamar a esta energía universal del amor mi "jefe"— no me pide ocultar algún producto o bajar mis estándares o pretender creer en algo que no compruebo cada día.

El universo no está tratando de vender nada. Todo lo que quiere hacer es dar. Y dar. Y dar algo más.

Mi tarea como uno de sus muchos "agentes de prensa" es hacerte saber que eres amado incondicionalmente —siempre, sin excepción, sin importar nada.

Estoy a cargo, si se quiere, de publicitar el hecho de que el universo está tratando, maldita sea, de interactuar contigo. El universo (o Dios o el Campo de Infinita Potencialidad o cualquier nombre que quieras darle a esta fuerza energética) no desea otra cosa que bendecirte, guiarte, ayudarte a crear la versión más emocionante de ti mismo.

Y aquí está la mejor parte. No se requiere de ti nada para que esto ocurra. No necesitas ganarte su favor. O mandar un cupón. Solo tienes que liberar la "realidad" sobre la que has estado leyendo en los periódicos. Solo tienes que hacer espacio en tu conciencia para que el universo entre en ella. Debes dejar de luchar contra la vida y dejarla ser.

No solamente la vieja realidad está tan pasada de moda como el bump (es un baile, para aquellos que se perdieron los días de la música disco), también es defectuosa y te provoca que te pierdas las cosas más increíblemente sorprendentes.

No tienes por qué confiar en mi palabra. Durante los próximos 30 días se

te presentarán cuatro alucinantes bendiciones que comprobarán cuánto te has perdido por aferrarte a tu "falsa realidad".

Le damos al mundo material mucho más peso del que se merece

No solo somos responsables de lo que hacemos
sino también de lo que vemos.
Michael Herr, autor de Dispatches

Es un trabajo bastante dulce hablar en nombre del universo. Y pensarán que no tendría problema en “vender” estas totalmente impresionantes noticias.

Excepto por un pequeño fallo técnico.

La mayoría de nosotros en el planeta Tierra confiamos en lo que experimentamos con nuestros cinco sentidos. Continuamos haciendo esto aun cuando la ciencia ha comprobado una y otra vez que nuestros sentidos tienen grandes fallas.

Creemos en las ya mencionadas voces en nuestras cabezas.

En lugar de observar más profundamente, en vez de confiar en algo que realmente funciona, creemos en la banda sin sentido que corre en nuestros cerebros. Llamamos a las voces locas la realidad.

Pero la realidad que hemos estado experimentando durante los últimos 6,000 años no es más que un fragmento de nuestra imaginación y puede cambiarse en cualquier momento.

Me gustaría repetir la última afirmación. La realidad material en la que has invertido tan profundamente puede cambiarse en cualquier momento.

Una vez que empieces a vibrar en una frecuencia diferente, la frecuencia de la alegría y la gratitud, todo en tu vida cambiará. Cosas que nunca hubieras pensado que eran posibles se mostrarán. Probablemente me envíes un correo electrónico que empiece con algo así: “Nunca va a creer esto”.

Por esa razón he sido comisionada para ofrecer a los lectores cuatro regalos gratis.

Cada uno de estos regalos del universo fue hecho a la medida especialmente para ti. Así que no puedo prometer exactamente cómo será el tuyo. Pero puedo garantizar esto: si entras en la frecuencia de gratitud que se explica en este libro, recibirás las siguientes cuatro bendiciones.

1. Un símbolo personal, un tótem, un signo de que el universo te respalda

Observarás que este símbolo se muestra cada vez que necesites seguridad y guía. Es un indicio, es un guiño, una leve inclinación de cabeza que te asegura que estás en el camino correcto.

En broma lo llamé “el principio de Carol Burnett”. Cada noche durante su show, ganador del Emmy, la popular comediente en cierto momento se

jalaba el lóbulo de la oreja. Era una señal, una forma de decirle hola a su abuela que la crio.

Para aquellos que ponemos atención, el universo es igualmente generoso. Constantemente nos envía señales, constantemente nos hace saber Ey, todo estará bien. Tú estás bien.

El papa Francisco dice que cada vez que está preocupado o necesitado de consuelo ve una rosa blanca. Esa es su señal personal, directamente del Gran Tipo. A mi amiga Annola se le envía una grulla.

Las bendiciones y las señales como estas nunca cesan. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no ponemos atención, aferrados como estamos a nuestra vibración de la vieja escuela. Estamos muy ocupados escuchando las voces y siguiendo los guiones y las estructuras que erróneamente creamos para que sirvieran como nuestra realidad. En esta nueva frecuencia, el canal de la alegría y la gratitud, empezamos a notar una corriente interminable de magnanimidad.

2. Una bendición mágica del mundo natural

Puede provenir de un ave o de un árbol o del brumoso río de la Vía Láctea que fluye en el cielo. Cuando te vuelves receptivo a la belleza, a la alegría y a la emoción del mundo natural, de pronto te liberas de los límites de la existencia humana.

Rachel Carson¹⁰ lo llamó "un sentido de asombro", y dijo que "proporciona un antídoto eficaz contra el aburrimiento y [...] la estéril preocupación por las cosas que son artificiales, el distanciamiento de las fuentes de nuestra fuerza".

Agradecidamente puedo informar a la señora Carson que el mundo natural que tanto amó está intensificando su juego, trabajando tiempo extra para atraer nuestra atención. Y a diferencia del genio de Aladino, que solo otorgó tres deseos, la naturaleza continúa bendiciéndonos día tras día.

Después de que el viaje a Vietnam terminara abruptamente para el antiguo marine Scott Harrison (su rodilla fue destrozada por una granada después de solo siete meses), fue aerotransportado del campo de batalla y devuelto a Estados Unidos que, como él dice, "no podría mirar a un soldado a los ojos".

Para enfrentar la situación bebió, consumió drogas y se "aisló", hasta que finalmente emigró a San José, California, donde trabajó en un astillero.

En su continuo esfuerzo por evitar el contacto humano, construyó un velero de 32 pies en el que se adentró, solo, en el Pacífico. Estaba fuera de sí, sollozaba de dolor y remordimiento, y esperaba que una gran tormenta hiciera zozobrar su velero y lo liberara de su sufrimiento.

En lugar de eso, al octavo día en el mar una ballena de nueve metros

emergió cerca de su bote y lo miró directamente a los ojos. La ballena nadó a su lado durante tres o cuatro horas.

Por razones que Harrison dice que no puede explicar, "Me hizo sentir amado en una forma en la que no lo había sido antes".

3. Un mensaje del "otro lado"

... o de lo que erróneamente llamamos el otro lado. En realidad, no existe "otro lado". Solo el lado que aceptamos en nuestro sistema de creencias. Y el lado que escogimos es misterioso y/o milagroso. El lado que desconectamos cuando está sintonizado en la frecuencia de los "golpes de la vida".

Algunos pueden etiquetar a su "mensajero" como un ángel. Otros pueden recibir un grito de un pariente muerto. O escuchar una entidad incorpórea que se revela en el parque cuántico sin las limitaciones del reflujo gástrico, el aumento de peso y otros achaques corporales.

De cualquier manera, se te mostrará que hay una increíble cantidad de apoyo en muchas diferentes dimensiones que has bloqueado por tu convicción de que el mundo material es todo lo que hay.

Debido a nuestra terca convicción de que necesitamos un cuerpo para comunicarnos nos perdemos muchos mensajes sensacionales de nuestros compañeros descarnados. Solo digamos que ellos tienen una perspectiva más amplia. Han escapado de la caja de resonancia del miedo que tan frecuentemente experimentamos en el plano material.

Cuando el padre de mi amiga Annola desea manifestarse, apaga la televisión que pertenece a su hija, su nieta, que nació la misma semana que él murió. Supongo que eso puede ser molesto si estás justo a la mitad de un episodio de Castle. Pero hay que admitir que de esa manera es difícil ignorarlo.

El hermano de mi amiga Cindy, que murió a los 20 años, habitualmente ofrece consejos que, como ocurre cuando no ves la vida desde el punto de vista miope de un cuerpo, son más claros y más amorosos que los que podría obtener de un amigo atado a un cuerpo.

Al principio, dice, su intensa pena obstruía sus esfuerzos de comunicación... aunque habían hecho un pacto de niños de que el primero que se fuera regresaría a decir hola.

Ella le dijo un día: "Sabes, sería mucho más fácil si se te ocurriera una manera más clara de hacer sentir tu presencia, como, ¿qué tal usando la electrónica?".

Un par de días después, estaba en el sótano doblando la ropa recién lavada cuando escuchó una música que retumbaba arriba. Se enojó pensando qué diablos estaría haciendo su esposo. Se lo encontró en el

recibidor, y él también se dirigía hacia la extremadamente fuerte música que provenía del baño. Una ejecución ensordecedora de una de las canciones favoritas de su hermano sonaba en el radio que habían dejado en el baño como decoración.

La parte más sobrecogedora es que el radio —que no habían usado en años— no tenía baterías.

4. Una clara señal de que algo a lo que te has aferrado por mucho tiempo como un hecho absoluto no es verdadero

Tomemos el dinero, por ejemplo. Un “hecho absoluto” muy popular es que el dinero es limitado y difícil de conseguir. Hace 20 años, cuando decidí inscribirme en un taller de 1,500 dólares en Cape Cod, me iniciaba como escritora independiente. Mucha gente lo llamaría estar desempleado. Tal vez solo tenía 59 dólares en mi cuenta de cheques.

Decidí asistir al taller, a pesar de que las respuestas de los tres amigos a los que tontamente se los mencioné eran algo así:

- “¡Sueña!”.
- “Imposible”.
- “Cuando los cerdos vuelen”.

Pero sucedía que yo sabía que el universo es una madre astuta, así que envié mi anticipo de 50 dólares. Cuando tienes 59 dólares de saldo en tu cuenta de cheques es muy fácil liberar todas las nociones de que eres capaz de manejar tu propio dinero. No tenía otra alternativa que soltar el “hecho absoluto” de que no podía pagar el taller.

La misma noche que envié mi anticipo, una mujer a la que casi no conocía me llamó para hacer un proyecto para su nueva compañía. Me pedía un artículo en la revista Self sobre las prótesis de tela que había inventado para las pacientes con cáncer de mama.

El proyecto me llevó dos horas; la publicidad la hizo ganar cerca de un cuarto de millón de dólares, por lo que me pregunté: “¿Por qué no le cobré un porcentaje en lugar de unos simples honorarios?”. Pero los 2,000 dólares que me pagó fue la cantidad exacta que necesitaba para el taller y el boleto de avión.

Me alegra decir que me contuve de llamar a mis amigos y decirles “¿Qué tal, tontos?”. Aunque casualmente parafraseé la cita que se atribuye a Goethe respecto a que la audacia posee “genio, poder y magia”.

Otro ejemplo de que la vida no es inmutable proviene de Deepak Chopra. O más bien de su asistente, que trataba desesperadamente de comunicarse con él. Desafortunadamente estaba en África, en una región sin teléfonos, Internet, y cualquier otro artilugio de los que dependemos

para comunicarnos con otros. En ese punto, la mayoría de la gente aceptaría el "hecho absoluto" de que estaba fuera de la red y que era ilocalizable. En lugar de eso, ella puso en práctica lo que llamo el Principio de los 101 dálmatas, que plantea que estamos interconectados con todos y todo a través de un campo invisible de inteligencia y energía.

Empezó a enviarle este mensaje: "Deepak, realmente necesito que me llames. Deepak, llámame ahora".

Estoy segura de que pueden adivinar el final de la historia. En unas cuantas horas Deepak llamó.

¿Quién creo que soy, Santa Claus?

El milagro de la gratitud es que cambia tu percepción a tal punto que transforma el mundo que ves.

Robert Holden, experto en felicidad

Probablemente te estés preguntando cómo puedo ser tan audaz para prometerte todas estas ventajas del universo. ¿Cómo puedo estar segura de que estos dones se mostrarán en realidad?

La razón por la que puedo hacer estas promesas tan confiada y despreocupadamente es porque cada uno de estos dones y bendiciones ya está disponible, ya está en tu puerta. Estas notas de amor del universo están esperando que las veas, esperando que sintonices con ellas.

Entonces, no, probablemente no tienes el trasero de Kim Kardashian. O los trofeos de jugador más valioso de LeBron James. Pero tienes muchas otras cosas. A mi parecer es tiempo de animarse. De divertirse un poco. De dejar de desear lo que no tienes. Y de empezar a amar todo lo que haces.

[

Tu informe inicial de ganancias de Agradece y genera abundancia

Cubre las cinco bases y tendrás un portafolio que
puede ganar en cualquier mercado.
Jim Cramer, presentador de Mad Money

Como cualquier asesor financiero te diría, diversificar tus inversiones es la mejor estrategia a largo plazo. Empecemos con una instantánea de dónde estás hoy. De esa manera podemos rastrear el desempeño y la rentabilidad de la inversión (RI) de tus acciones durante los próximos 30 días.

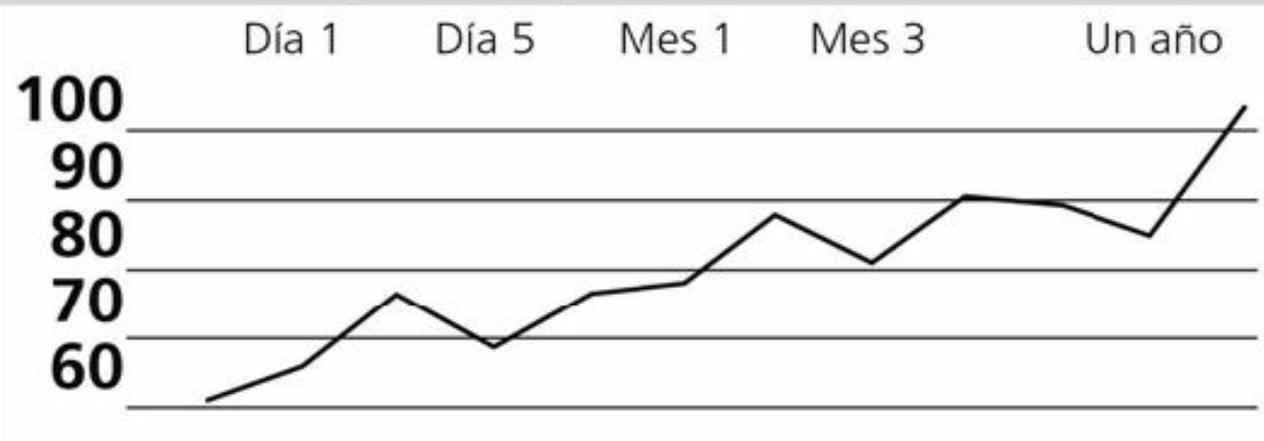
Empleando la definición de cada vehículo de inversión que vimos en el Capítulo 5, por favor clasifica, encerrando en un círculo, tu patrimonio actual en una escala del 1 al 10. Por ejemplo, si crees que tu capital creativo está al alza y produciendo obras de arte, encierra en un círculo el 10. Si tu capital espiritual, por otro lado, necesita trabajo, puedes desear darle un 2 o un 3.

¿Listo?

Fecha: _____

AMOR

80.9 + 5.6 (6.92%)



Desembolso inicial

Capital alquímico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital espiritual	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital creativo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital de aventura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ganancias de capital proyectadas (alias rastreo de dones)

Tótem personal o símbolo _____

Bendiciones del mundo natural _____

Mensaje del otro lado _____

Destrucción de hechos absolutos _____

Comparte tus dones con otros, literalmente

Además del informe de tus ganancias personales, espero que te sumes a la comunidad Instagram de Agradece y genera abundancia. Espero que compartas tus dones (literalmente) con fotografías de, digamos, tu tótem o tu bendición del mundo natural. He descubierto que ganamos fuerza al compartir con lo que me gusta llamar los grupos de posibilidad (también llamados grupos de poder). Como decían los Muppets, "Incluso los bichos raros pueden ser una familia". Por supuesto, solo somos bichos raros porque desafiamos las prescripciones de la sociedad. Somos testigos del hecho de que cuando entramos en la frecuencia correcta los milagros son la norma. Los medios ofrecen una historia, una probabilidad. Pero, como estamos aquí para demostrar, hay millones de otras. La verdadera espiritualidad siempre será un equipo de deportes.

<https://www.instagram.com/thankandgrowrich>

#T&GRtotem

#T&GRnaturalbling

#T&GRmessage

#T&GRshatteredfact

NOTAS

¹⁰ Rachel Carson (1907-1964) fue bióloga marina y conservacionista estadounidense, y con su obra contribuyó al surgimiento de la moderna conciencia ambiental. (N. de la T.)

=

7

El único juego para fiesta que realmente necesitas

Derribar la amarga y marchita alucinación que erróneamente es descrita como realidad.

Rob Brezsny, astrólogo

TESTLA MOTORS RECIENTEMENTE DESARROLLÓ una función de autopiloto en sus autos series s y x. Mediante el empleo de 12 sensores ultrasónicos, una cámara en el parabrisas y un radar de larga distancia, esta novedosa tecnología permite a los conductores prácticamente sentarse y dejar que el auto haga el trabajo pesado. Mi amiga Cindy, después de hacer la prueba de manejo de uno en Kansas City me comentó que, al igual que la vida, es extremadamente desafiante quitar las manos del volante. En tanto que manejar sin manos tiene sus ventajas, también dispara una alerta roja en tu cerebro.

Después de todo se nos enseña que nuestro trabajo es mantener los ojos fijos en el parabrisas. Que corre por nuestra cuenta resolver la vida, que debemos estar atentos a cualquier peligro.

La mayoría de nosotros cree que no solo debemos estar atentos al montón de problemas potenciales, sino que una vez que los identificamos, debemos pensar en la forma de salir de ellos. Creemos que con solo aplicar suficiente esfuerzo mental, encontraremos una solución para cualquier cosa que nos aflija.

Pero ¿qué tal si la vida en realidad funciona mejor cuando dejamos de aferrarnos tanto al volante? ¿Qué tal si esos problemas que estamos tan ocupados en resolver en realidad no existen?

Deja de pensar; empieza a agradecer

Pienso, pienso y pienso, me he pensado alejado de la felicidad un millón de veces, pero ni una sola vez dentro de ella.

Jonathan Safran Foer, autor de Everything is Illuminated

En mi búsqueda para "sanarme a mí misma" he estado en terapia, he

analizado mis sueños, he renacido, escrito crueles cartas a mis padres, caminado sobre carbones, y leído cientos de libros de autoayuda. Tal vez miles.

Pensarían que en este momento estaría frecuentando a Oprah. Pero no fue sino hasta que me embarqué en una sencilla práctica de gratitud cuando finalmente encontré lo que he estado buscando todos estos años.

La razón de que haya metido mi nariz en esta práctica que, de una manera u otra ha estado presente durante miles de años (incluso la Biblia dice: "para todas las cosas, agradece"), es porque, bueno, me pareció demasiado sencilla. Volverse "feliz" no puede ser tan sencillo. ¿Verdad?

Se me enseñó que la única manera de "curarme a mí misma" era ponerme en mi tiempo, cavar en mis lugares rotos. Se me enseñó que, si me esfuerzo lo suficiente, finalmente algún día "lo conseguiría". Cualquier cosa que esto fuera.

Intenté buscar solución a mis problemas. Intenté analizar lo que estaba mal.

Sin darme cuenta de que mi pensamiento era una trampa, una prisión que me ponía una y otra vez en confinamiento solitario.

No fue sino hasta que empecé de manera activa a observar todas mis bendiciones que caí en la cuenta: Todo es exactamente perfecto en la forma que es. Soy exactamente perfecto en la forma que soy.

Yo lo llamo estar en la frecuencia de alegría y gratitud, volcarse en el Zumbido Divino. El Zumbido Divino, también conocido bajo otros nombres, es un chachachá energético de una fuerza que desea interactuar y divertirse contigo.

Si todo esto te suena vago, espera. Existe una práctica muy concreta para conectarse con el Zumbido Divino. La llamo AA 2.0. A diferencia del primer AA (Alcohólicos Anónimos) con sus 12 pasos y sus reuniones nocturnas, este proceso tiene dos sencillos pasos. A lo mucho toma cinco minutos en la mañana.

Es tan sencillo que, si te conozco, estarás tentado a descartarlo. A considerarlo una pérdida de tiempo. Por favor no lo hagas.

El Zumbido Divino es en realidad tu estado natural. Como dije, es la frecuencia en la que los milagros ocurren.

La conocida maestra espiritual, Byron Katie enseña un método de autoindagación que llama "El Trabajo".

¿Mi método? Solo llamémoslo "El Juego".

X

Juego para fiesta # 1

AA 2.0

La alegría es el signo más infalible de la existencia de Dios.

Nota que estuvo mucho tiempo en la computadora de Stephen Colbert

Cuando empecé a enfocarme en lo que podía estar bien (en lugar del punto de vista más popular promocionado por CNN), encontré que mis así llamados problemas tenían una manera de arreglarse por sí solos. Descubrí que mientras menos hacía, la vida funcionaba mejor.

Mientras más me identificaba con el reino invisible de la bondad, la alegría y la belleza, me volvía más feliz. En la medida en que planeaba menos encontraba más magia.

El planear, por su misma naturaleza, se basa en lo que conocemos. No podemos planear para firturjelsk, por ejemplo. O pedir wemerk.

¿Por qué?

Porque nuestros limitados cerebros de chícharo nunca han oído sobre ellos.

El reino invisible tiene una ventaja mucho mayor, así que en cuanto empezamos a enfocarnos en todo lo que es bueno, el flujo se abre, y experiencias que van más allá de nuestra imaginación misteriosamente se alinean para nuestro disfrute.

Inicié este sumamente fácil régimen de gratitud justo antes de que Potencia tu energía E^2 saliera a la luz. Mencioné esto en una de mis primeras entrevistas por radio. Como una especie de broma lo llamé AA 2.0, una copia del programa original de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (AA).

Casi inadvertidamente se volvió mi mantra, mi firma. Mis seguidores empezaron a enviarme placas y prismas y memes con el lema del paso número 1.

Es el catalizador de este libro y la única cosa que se te pide que hagas durante el experimento de 30 días.

He aquí el texto del blog que escribí después de la entrevista:

Mi nombre es Pam G., y soy una fanática de la alegría y la felicidad. Para celebrarlo, lancé un nuevo capítulo de AA.

A diferencia de la versión 1.0, las iniciales significan "Asombrosa Admiración", y solo tiene dos pasos.

- **Paso #1: Admite que... "algo asombrosamente admirable va a ocurrirte" el día de hoy.** Cada mañana, antes de que te

quites las cobijas, antes de que salgas de la cama, antes de encender el viejo Mr. Coffee, proclama ante el mundo que algo inesperado, emocionante y asombrosamente admirable se dirige a ti el día de hoy.

¿Qué tiempo te toma, tres, cuatro segundos? Sí, es una de las cosas más importantes que puedes hacer cada mañana. Los primeros minutos de cada día pavimentan las siguientes 24 horas con expectativas positivas. Instala una poderosa intención, un pronóstico sobre el cual ahora escoges enfocarte.

Y nunca falla en hacerse realidad.

- **Paso #2: Cree... en bendiciones y milagros.** Pretende que eres un investigador privado al que se le ha asignado la tarea de encontrar toda la belleza y la generosidad del mundo. El paradigma dominante podría sugerir lo contrario, pero si se practica con regularidad, este ritual te permitirá ver las cosas bajo una luz totalmente diferente. En lugar de buscar problemas, sal a la caza de bendiciones. Encontrarás, parafraseando la descripción del viejo personaje de radio Chickenman, que “Están en todas partes. Están en todas partes”.

Para asegurarte de que tus pensamientos no vuelvan a su tendencia a holgazanear, envía (por texto, Twitter, Facebook o Instagram) tres bendiciones (alias asombrosa admiración) cada mañana. El único requisito es que los puntos de tu lista deben ser diferentes cada día.

A veces me parezco a Lewis o a Clark,¹¹ explorando nuevos territorios importantes.

Debido a que nos salimos de la vida dependiendo en qué nos enfoquemos, el practicar estos dos sencillos pasos ha cambiado radicalmente mi vida. También cambiará la tuya.

Inténtalo los próximos 30 días. Siéntete en libertad para cambiarlos un poco, si así lo deseas. Por ejemplo, puedes decir: “Algo mágico va a ocurrirme el día de hoy”.

Pero cada mañana, no importa cómo te sientas, no importa qué esté ocurriendo, pronuncia tu frase (si lo deseas añade un gesto de victoria) y envía tres bendiciones (nuevas, no repetidas) a un grupo de amigos. Envíaselas a tu madre, si tienes que hacerlo. O escríbelas. Solo no las repitas.

Una rápida demostración

Acepta cada minuto como un milagro irrepetible.
Storm Jameson, periodista

Soy una escritora de viajes (escribir sobre viajes es una de las cosas asombrosamente admirables que debo hacer), así que, para demostrarlo, a continuación se transcriben los textos que envié durante una reciente aventura en Belice.

- Jueves: Vuelo cómodo y a tiempo; me quedé en una reserva de bosque tropical de tres hectáreas; bebí vino argentino con el gerente sudafricano del centro turístico.
- Viernes: Exploré un sitio maya de 3,000 años de antigüedad; los monos aulladores hacían que pareciera Parque Jurásico; rescaté mi sombrero favorito antes de que se hundiera en una cascada de 250 metros.
- Sábado: Nadé a un metro de una enorme tortuga mordedora; vi tiburones limón, barracudas, y un enorme banco de peces paleta de pintor; me invitaron a ver el final de la Copa del Caribe en una televisión en el exterior mientras comíamos barbacoa de langosta recién pescada.
- Domingo: Garcetas y pelícanos en mi paseo matinal en la playa; mimosas y gelato antes de mi vuelo de las 10 de la mañana; llegué a casa 30 minutos antes.

[

NOTAS

¹¹ Lewis y Clark fueron dos expedicionarios estadounidenses que cruzaron, a principios del siglo XIX, el oeste de Estados Unidos hasta alcanzar el océano Pacífico. (N. de la T.)



8

La verdad y el juego de la liga de la alegría y la caja de juguetes

Deberías estar bailando en tus zapatos todo el tiempo.
The Way of Mastery

DESPUÉS DE CONVERTIR LOS manuscritos en libros, los escritores siempre rogamos a nuestros editores que nos llamen inmediatamente y nos inunden con lo mucho que adoraron nuestra brillante efusión. Mientras más pronto, mejor, por lo que a nosotros respecta. Porque hasta ese momento tendemos a emplear nuestras creativas imaginaciones componiendo historias locas y salvajes sobre cómo se desploman sobre sus escritorios y vomitan en sus cestos de basura. Ojeamos anuncios clasificados en busca de un empleo lucrativo ahora que ya se ha descubierto el secreto de nuestra patente carencia de talento.

Este libro no fue diferente. Tres vidas más tarde, cuando mi editora finalmente regresó conmigo, no tenía más que una sola preocupación.

El libro necesitaba pasos más factibles. Quería ejercicios en los que los lectores pudieran poner el deporte extremo de la gratitud en acción. He aprendido que los pasos (7 pasos hacia la felicidad, 8 pasos hacia la riqueza, 18 pasos para aprender watusi) y los editores de libros de autoayuda encajan como los hipsters y los lentes de sol raros.

Al principio tuve dudas. Mi postura siempre ha sido que hay solo un paso. Sin importar lo que esperas dominar, sin importar lo que estés tratando de aprender.

1. Ponte en la frecuencia de la gratitud, de la amplitud, de la espaciosidad.
2. Sigue lo que se muestra.

Dicho lo suficiente, o así lo creí

Existe el mal y existe el bien... y existe lo enloquecidamente bueno.
Steve Chandler, autor de decenas de libros de autoayuda

Así que para cuando mi editora envía su nota sobre el manuscrito, empiezo a recibir correos electrónicos de los lectores.

“Me gusta lo que estás diciendo”, escribían, “pero ¿cómo llego allí? ¿Cómo entro en esa frecuencia? Dime, por favor”.

Así que lo entendí. Se necesitan más detalles.

Pero no soy capaz de ofrecer ejercicios. O pasos. Eso suena a mucho trabajo.

Siempre he sentido que mi don es compartir historias que inspiran y alientan a la gente a abrirse a una realidad más grande. Para lo último para lo que me siento calificada es para decirle a alguien cómo hacer algo. Como Cheryl Strayed dice en su libro *Brave Enough*, “No trato de ser tu jefe. Estoy intentando ser un mejor jefe para mí”. En el mejor de los casos, mi trabajo es aspiracional. Así que en vez de ejercicios (¿es que alguien hace realmente los ejercicios de los libros de autoayuda?) ofrezco juegos para fiesta. Ya presenté el primero. Cada juego viene con un accesorio de fiesta (una de esas historias que me gusta compartir) y un postre (como “la prueba está en...”) sobre una persona real que sintonizó la Divina Frecuencia y recibió una especie de regalo extraordinario. Como a mí me gusta decir, si alguien de nosotros puede hacerlo, todos podemos.

Juega estos juegos a tu propia velocidad. A tu manera. Eso puede significar ignorarlos por completo. El único requisito para sintonizar la frecuencia de alegría y gratitud, para integrar tu portafolio Agradece y genera abundancia, es el paso AA 2.0 de cinco minutos por la mañana.

[

=

9

“Tu eres un pirata. Yo soy un extraterrestre. Vamos.” 26 más juegos de fiesta

Atrapa al j****o de este día.
Frase en mi par favorito de calcetines de invierno

SIÉNTETE LIBRE DE ACERCARTE a esta sección desde una perspectiva de necesidad de uso. O, si te pareces a mí y te fascina tener muchos juegos de fiesta en tu clóset de juegos, ¿por qué no te unes a la búsqueda del tesoro de Agradece y genera abundancia? Cada uno de los siguientes juegos viene con un syA sugerido (esto es, “selfie y amigos”) que a todos nos gustaría ver y aplaudir en Instagram y/o en Facebook.

¿La única regla? Hazlo D.I.V.E.R.T.I.D.O.

Amasando capital alquímico

La dicha, la sabiduría, la creatividad, la risa, las amistades, la alegría, la serenidad y la paz que han sido vistas, por lo general, como un sueño imposible se convertirán en el estado más común del ser.

The Way of Mastery

Más que otro libro sobre contar bendiciones este es un libro sobre el cambio climático. Cambiar el clima de tu campo energético, actualizar la resonancia con la cual percibes el mundo.

Practicar la gratitud, más que redactar una lista, es practicar la alquimia. Buscar el bien en la vida literalmente cambia cosas. Físicamente cambia cosas. Financieramente cambia cosas. Mental y emocionalmente cambia cosas. Literalmente reorganiza los átomos y reconfigura las moléculas.

A los cínicos les gusta rebajar la gratitud, degradarla a algo dulce, lindo, algo inocente para chicas ingenuas. He descubierto que vivir en la frecuencia de la alegría y la gratitud provoca reverberaciones cataclísmicas.

Juego para fiesta #2

Haz una lista de todas las cosas
ridículamente bellas que ya tienes

Puedo entender que se desee tener un millón de
dólares, pero una vez que tienes mucho más que
eso, tengo que confesarles, es la misma
hamburguesa.

Bill Gates, magnate de los negocios cofundador de
Microsoft

CUANDO ESTÁS EN LA frecuencia de la gratitud sabes que tienes todo. Sabes que nada te falta. Sabes que nada puede faltar nunca.

Hacer listas de lo que deseas es separarte a ti mismo de las verdaderas cosas de tu lista.

La gratitud dice: "Ya tengo estas cosas (¿de qué otra manera las hubiera notado?) y voy a dar las gracias y a cantar y bailar y a continuar en una auténtica alegría".

Así que, en este juego, en lugar de hacer listas (y cartelones) de todas las cosas que quisieras recibir, redacta una lista de todo lo que ya tienes. Cosas por las que te sientes agradecido ahora.

Si no estás jugando y apreciando "los juguetes" que tienes ahora, ¿por qué esperas nuevos? ¿Por qué, incluso, deseas nuevos?

Sí, los carteles son sensacionales. Pero ahora, haz listas de las cosas ridículamente bellas que ya tienes.

#SYA

Muéstranos una de tus "preciadas cosas".

El accesorio de fiesta: deja que la magia se despliegue

Encuentra la gloria en tu interior... para que puedas
bailar... con una poca más... abandonar, con una
poca más mover esas caderas.

Billy Fingers, hermano de la autora Annie Kagan

Así está la cosa.

Si intentas hacer lasaña con una harina para pastel, nunca vas conseguir el platillo italiano en capas que tiene fama de ser la primera receta mundial de pasta.

Si usas un mapa de Peoria para viajar en Los Ángeles probablemente

nunca encuentres Rodeo Drive, Hollywood Boulevard o Venice Beach.

De la misma manera, si deseas vivir una vida feliz y con significado, es imperioso que reconozcas que has estado empleando las herramientas equivocadas.

Durante un buen tiempo.

La única manera de alcanzar la paz mental y la alegría que son tus derechos de nacimiento es deshacerte de la mezcla del viejo pastel, tirar por la borda el antiguo mapa.

Hemos pasado los últimos 6,000 años utilizando nuestra conciencia para crear lo que cualquier persona medianamente inteligente puede decirte que es un gran embrollo. En nuestra conciencia (que es el Play-Doh¹² del universo), hemos manufacturado un complejo laberinto de creencias y expectativas, la mayoría de las cuales no tienen sustento en la realidad en lo absoluto. Tristemente nos hemos perdido de manera horrible en el laberinto de creencias.

Hemos olvidado que estamos aquí para expandir a Dios, para experimentar alegría, para amar la m****a de todo. En lugar de reír, jugar y deleitarnos con la Play-Doh, empezamos a tomar nuestras vidas demasiado seriamente.

Es solo nuestra intensa seriedad la que mantiene el mundo en su lugar. Nos hemos vuelto tan decididos a arreglar nuestros problemas, a seguir los siete pasos hacia el éxito que hemos perdido la alegría y el júbilo y el juego creativo.

Si realmente queremos encontrar paz y significado, debemos admitir que la vida en sí misma no es una porquería, solo las herramientas que hemos empleado para pilotarla.

Las herramientas que nosotros los humanos empleamos actualmente para elaborar nuestro punto de vista sobre el mundo son el intelecto y los cinco sentidos, que cualquiera que estudie estas cosas te puede decir que no nos muestran la realidad. En ningún sentido, del mundo.

Depender del intelecto para resolver problemas o los cinco sentidos para fijar la realidad es como usar el mapa de Peoria. Ambos nos muestran un holograma que no es más real que la proyección de R2-D2 de la princesa Leia. La insensatez de nuestro tiempo es que nos hemos identificado con el holograma equivocado. En realidad, creemos que esta versión condensada de nosotros mismos es lo que somos.

En realidad, nos tragamos esta gran broma de que podemos separarnos de nuestra Fuente... que nos podemos desconectar del campo energético. Cuando en verdad estamos conectados y en perfecta comunión con toda la creación.

Somos parte del CE —el campo energético que algunas personas llaman

Dios o el universo—. El sinónimo que emplees no importa. Lo que importa es estar consciente de él y saber que todo no es sino una modificación temporal de esta energía fundamental.

La única herramienta que nos liberará del intrincado laberinto que creamos temporalmente es la confianza en la conexión invisible que impulsa el universo. Eso es todo. El resto no es más que un ardid.

Si eres infeliz, ¿por qué recurrir al limitado holograma que tu limitado intelecto (sin ofender) y tus limitados cinco sentidos han construido hasta ahora? Citando al Dr. Phil,¹³ “¿Cómo te está funcionando eso?”.

El postre

Los científicos están despertando lentamente a una verdad inconveniente: el universo se ve sospechosamente como un parche.
Paul Davis, físico, cosmólogo y astrobiólogo

Cuando abandonas tu punto de vista lineal sobre el mundo tu patio de juegos se expande. Cosas que ayer parecían irrefutables e impenetrables de repente se abren. Caes en la cuenta de que las cosas no siempre tienen que tener sentido o poder explicarse por medio del entendimiento convencional.

En mi blog comparto historias de mis lectores que han experimentado milagros, que se han abierto a la magia de la vida. Muy rara vez estas historias provienen de la academia o de científicos, que tienden a burlarse de la idea de que la vida posiblemente ofrezca más de lo que ellos pueden comprobar en un tubo de ensayo o en un laboratorio.

El doctor Michael Shermer, profesor e intelectual que escribe una columna mensual para Scientific American, recela tanto de todas las cosas “sobrenaturales” que en 1992 fundó una revista trimestral con el objetivo expreso de desprestigiar modas pasajeras e influencias culturales en la ciencia. Incluso se le llama la revista Escéptica. El declarado ateo una vez debatió la existencia de Dios con Deepak Chopra en el programa Nightline.

Esa es la razón por la cual adoro tanto la historia que sigue.

En el verano de 2014, Michael Shermer se casó con Jennifer Graf, de Colonia, Alemania. Durante el embarque de sus pertenencias a su casa en California las cajas se estropearon y las reliquias familiares se perdieron.

Un viejo radio de transistores que perteneció al amado abuelo de Jennifer, Walter, logró completar el viaje con éxito. Walter había sido la única figura paterna para Jennifer y había muerto cuando ella tenía 16

años.

Michael, sabiendo cuánto significaba para ella, intentó revivir el radio después de décadas de silencio. Le cambió las baterías, buscó conexiones sueltas e incluso intentó lo que llamó “mantenimiento de percusión” — azotándolo contra una superficie dura—. Finalmente se rindió y Jennifer lo arrumbó en el fondo de un cajón en su recámara.

El día que intercambiaron anillos e hicieron sus votos frente a su familia, Jennifer, a casi 10,000 kilómetros de su casa, se sentía nostálgica y deseaba que su abuelo hubiera podido entregarla.

Después de la ceremonia se dirigió a Michael y le dijo que necesitaba hablar con él a solas.

“Hay música que sale de la recámara”, le murmuró.

Puesto que no tenían un aparato de música en la recámara, buscaron laptops o iPhones perdidos. Incluso revisaron la puerta trasera para ver si los vecinos habían organizado una fiesta inesperada.

Michael escribió en *Scientific American*: “[De pronto] Jennifer me lanzó una mirada que no había visto desde la película de suspense *El exorcista*”.

“No puede ser lo que estoy pensando, ¿o sí?”, dijo ella.

Abrieron el cajón y, por supuesto, el radio de transistores de su abuelo estaba tocando una canción de amor.

El radio siguió sonando durante todo el día de su boda. Finalmente se durmieron con la música clásica que salía del radio de Walter. Dejó de funcionar al día siguiente y enmudeció desde entonces.

Y en tanto el escéptico Michael Shermer dijo que nunca hubiera creído una historia parecida si se la hubiera escuchado a alguien más, admitió que “la misteriosa conjunción de estos sucesos profundamente evocadores” lo estremeció hasta los pies y sacudió su escepticismo hasta el fondo.

Y eso es lo que yo llamaría un milagro. El que un defensor de mucho tiempo de la ortodoxia científica quisiera compartir públicamente una revelación que contradecía su postura agresivamente defendida durante muchos años. Para en realidad sugerir que, después de todo, la ciencia puede no ser el único camino hacia la verdad. Que puede no ofrecer una visión definitiva y completa de la realidad.

Al final Shermer dice: “No debemos cerrar las puertas de la percepción cuando pueden estar abiertas para que nos maravillemos de lo misterioso”.

X

Juego para fiesta #3

Agita tus pompones y arrímate a todo

¿Qué te ha atrapado en un sistema de creencias que dice que tu éxtasis solo puede llegar cuando experimentas cierto estímulo físico en el lugar?... El éxtasis es tu derecho de nacimiento. No es algo que exista fuera de ti.

Daniel Scranton, maestro de Reiki

La mayor parte de la gente piensa que el arte de aceptar significa estar abierto a la llegada de tu Maserati, estar listo para que tu compañero perfecto aparezca. Y tienen razón en parte. Cuando estás en la frecuencia de la alegría, estás abierto; estás presente; estás trabajando con la vida, no contra ella. La manifestación ocurre instantáneamente en un campo energético sin conflictos.

Este juego es para aquellos de nosotros cuyos reinos (su conciencia) todavía tienen dragones y chicos malos. Para aquellos de nosotros a los que todavía nos gusta quejarnos y protestar, que aún valoramos el bobo premio de "Soy una víctima".

Aceptar realmente, del tipo que se te alienta a practicar en este juego, significa reconocer que sea lo que sea que esté frente a ti (incluso si es un coche descompuesto, un luchador de dos años o un impuesto gigantesco) es algo que tú has llamado, reconociendo que algo en tu interior sintoniza con este "otro".

En lugar de tomar medidas para huir o cambiarlo, primero tienes que aceptarlo. Tienes que bendecirlo. Tienes que ir tan lejos como para considerarlo bueno. La libertad y el poder surgen de escoger bendecir con gratitud cada cosa que se muestra. Todo aquello que te niegas a abrazar y a bendecir completamente te aprisiona. Coloca una barda entre tú y tu bien más elevado.

Así que aquí está cómo funciona:

Escoge "aceptar" activamente todo lo que ocurre, incluso (y tal vez especialmente) lo mundano y ordinario. Por ejemplo:

- "Acepto que la luz de la mañana inunde mi ventana".
- "Acepto que el perro lengüetee ruidosamente junto a la cama".
- "Acepto que el agua de la llave humedezca mi cepillo de dientes".
- "Acepto que esta pasta de dientes sabor a menta refresque mi boca".

Practicar con cosas sencillas fortalece tu músculo de aceptación. Una vez que domines eso puedes pasar a Ve y recoge tus 200 dólares, y empezar a

aceptar circunstancias que, hasta el momento, crees que ejercen poder sobre ti.

Me gustaría agradecer a la Academia, a mi madre y a mi maestra de segundo grado por este panecillo quemado, por el viaje de dos horas al trabajo, por la segunda mamografía.

Cultiva una actitud infantil hacia tus creaciones. Reflexiona sobre ellas, maravíllate, pero sobre todo ámalas. Es la manera de afirmar el dominio sobre tu vida. Contemplan, he creado esto y lo considero bueno.

#SYA

Muéstranos algo que rechazabas pero que ahora aceptas de todo corazón.

El accesorio de fiesta: entra a la iluminación por la vía rápida

Reexamina todo lo que se te ha dicho en la escuela o en la iglesia o en cualquier libro.
Walt Whitman, autor de Hojas de hierba

El Zumbido Divino (el canal de la gratitud) crea espacio en tu cabeza para las siguientes tres Verdades:

No hay nada que puedas hacer, nada que pueda suceder, que te pueda separar de tu Fuente.

Eres amado más allá de lo que puedas imaginar. La palabra amor, hurtada por una cultura que no sabe nada al respecto, es un sustituto miserable de esta conexión profunda, duradera.

A causa de tu conexión inalienable con esta cosa más grande que no puede ser nombrada, tienes el poder de crear mundos. En realidad, esa es la razón por la que estás aquí.

El postre

Los milagros ocurren todo el tiempo. La gente falla en darse cuenta de ellos.
Lorna Byrne, mística

Lorna Byrne miraba fijamente las paredes, jugaba con amigos imaginarios, actuaba de manera "diferente" a otros niños. A su familia se le dijo que era retrasada. Para cuando tenía 14 años, la sacaron de la escuela. Se le diagnosticó dislexia, por lo que su extremadamente pobre familia irlandesa

no vio ninguna razón para continuar comprando libros y ropa para su "retrasada" hija.

Pero resultó que Lorna Byrne es realmente mucho más "lista" que el resto de nosotros. Ella ve cosas que los demás nos perdemos. Cosas milagrosas, cosas bellas.

No eran las paredes las que contemplaba. Estaba escuchando a los ángeles, quienes le prohibían revelar su presencia. Todavía no, le decían.

Los ángeles claramente le dijeron que si les decía algo a sus padres la internarían en una institución. Los ángeles tenían otros planes para su vida.

Hasta el día de hoy ella ve a estos seres tan nítidamente como nosotros vemos a nuestros hijos mandar mensajes de texto a sus compañeros en sus celulares. "Son mis maestros y amigos", dice ella.

Uno de sus muchos "amigos imaginarios" fue su hermano Christopher, que murió antes de que Lorna naciera. No fue sino hasta que cumplió 15 años cuando se enteró de que el resto de su familia, atrapada en el estrecho plano físico, creía que Christopher había dejado el planeta cuando tenía 10 semanas de nacido. Su estricto apego a la realidad convencional les impedía ver a Christopher, a los ángeles y muchas cosas que para Lorna eran una situación cotidiana.

Lorna ve espirales de luz, colores centelleantes y ondas de energía que el resto de nosotros nos perdemos porque se nos ha entrenado para bloquear toda información "atípica". Por ejemplo, con frecuencia ve energía oscura en personas que padecen alguna enfermedad en sus cuerpos.

Sus ángeles la llevaron a interactuar con la naturaleza, la enseñaron a ver. Ella creció en el amor y la confianza hacia estos seres angelicales, que con frecuencia le pedían que abriera sus manos y encontraba hologramas de estrellas o flores hechas de luz. Estas relucían y se expandían de sus manos lejos, hasta que las perdía de vista.

Lorna, que fue criada como católica, emplea la terminología ángeles para describir a las entidades mágicas con las que interactúa diariamente. Responde a sus creencias religiosas y es una palabra útil que la mayoría de la gente puede identificar. Ángeles, todos hemos escuchado hablar de ellos.

Todo lo que estos seres mágicos le dijeron se hizo realidad.

Una vez que estaba jugando con un amiguito escuchó al padre del niño, que estaba muy lejos en el taller mecánico donde trabajaba, pedir auxilio. Corrieron al taller y lo encontraron inconsciente y sangrando bajo un auto que se le había caído encima.

En otra ocasión vio a dos jóvenes ciclistas ser atropellados por un camión. Los vio continuar su camino en paz y sin ninguna preocupación

hacia el cielo, a pesar de que las ambulancias y los paramédicos se afanaban alrededor de los cuerpos inertes.

Cuando tenía diez años, uno de sus ángeles extendió una gran pantalla a la mitad de un río. Sobre ella apareció la visión de un alto y apuesto muchacho pelirrojo.

“Recuérdalo”, le dijeron. “Lo conocerás en unos años y te casarás y tendrás hijos con él. Serán muy felices”.

El ángel también le dijo que su Dios lo recogería y lo llevaría al cielo joven. No es el tipo de cosa que quieres oír sobre tu futuro esposo, pero Lorna hacía tiempo que había aprendido a confiar en todo lo que le decían.

Cuando tenía 16 años, Joe, el chico de la visión, entró a la tienda de su padre y solicitó trabajo. Y por supuesto, los dos pronto empezaron a salir, se enamoraron y se casaron, tal como los ángeles habían predicho.

También estaban en lo correcto sobre la salud de Joe. Después de casarse en 1975 y de tener cuatro hijos, Joe se enfermó y murió en 2000. Su hijo más pequeño solo tenía cinco años.

Después de la muerte de Joe y a instancias de los ángeles Lorna se dio a conocer al público. Sus ángeles siempre le habían dicho que con el tiempo ella escribiría libros. Ella solo se rio. Pero también había aprendido a acatar sus instrucciones.

Al final de cuentas, esta irlandesa diminuta, de voz suave, sin estudios, ha escrito cuatro libros.

Ha aparecido en la BBC, en The Economist, y en reuniones en todo el mundo. La conocí en Londres en una conferencia de Hay House.

A pesar de que escribo sobre milagros y magia, tiendo a rascarme la cabeza cuando las personas aseguran pasar 24 horas al día, siete días de la semana con ángeles. Pero Lorna es auténtica.

Es una de las mujeres más modesta y sencilla que he conocido.

Te cuento la historia de Lorna no para convencerte de que busques la interpretación de un ángel sino para que empieces a aclarar tus propias creencias estrictas sobre lo que es y no es posible.

Lorna dice que todos los bebés ven ángeles y espíritus, pero que cuando empiezan a balbucear sus primeras palabras han “aprendido” lo que es “real” y lo que no lo es. Es solo cuando empezamos a amoldarnos a los estrictos paradigmas de nuestra cultura cuando perdemos contacto con el mundo mágico que nos rodea.

X

NOTAS

¹² Play-Doh es una marca comercial de plastilina. (N. de la T.)

¹³ Phillip Calvin McGraw, mejor conocido como Dr. Phil, es psicólogo y escritor. Actualmente es el anfitrión de su propio programa de televisión. (N. de la T.).

Juego para fiesta #4

El juego del chiflado

No nos damos cuenta del milagro porque estamos pendientes de la gran explosión.
Constance Arnold, entrenadora en éxito

Sorprenderse por cosas inútiles. Es fácil estar agradecido por lo obvio — hijos sanos, bibliotecas públicas, matrimonios estables—. Pero en este juego vamos a dar un paso más allá. Vamos a construir nuestro músculo de gratitud aquilatando también lo insignificante e impráctico: los gansos salvajes que dibujan gigantescas v en el cielo azul de la mañana, el chico de la pandereta (búscalo en Google) cuyo baile en YouTube deleita a la más acérrima de mis voces críticas, la jugarreta de la maleza que brota en los estacionamientos...

#SYA

Muéstranos algo insignificante y/o impráctico que ames de todas maneras.

El accesorio de la fiesta: disuelve la estática

Necesito el recuerdo de la magia si alguna vez voy a volver a conjurarla.
Robert McCammon, autor de Boy's Life

Cuando estás en la frecuencia de alegría y gratitud, el universo es libre de alinear las cosas, resolver las cosas, sacar conejos del sombrero.

Pero la mayoría de nosotros, en lugar de quedarnos en ese claro y dulce canal donde la magia ocurre, nos metemos en un bache del camino e inmediatamente empezamos a preocuparnos, empezamos a excavar cosas del pasado cuando las cosas no funcionan. En otras palabras, creamos estática.

Creamos un campo resonante que bloquea el reino mágico donde las cosas funcionan por sí mismas sin nuestra aportación.

Una vez que sintonizas el canal de la alegría, el cien por ciento de tu energía se encuentra disponible. Empiezas por reconocer a cada persona, cada situación, así como el emocionante y estimulante don que estas ofrecen. Una vez que hacemos a un lado nuestros "pleitos de enamorados con el mundo", como los llama Robert Frost, la energía se despierta en nuestro interior.

No hay acumulación extra, no hay ruido blanco que bloqueen la Verdad. Es entonces cuando tu panorama total de la vida empieza a cambiar. La gente, las situaciones —incluso tu apartado postal—, todo, empieza a verse diferente. Y entonces, una vez que la resistencia se disuelve, puedes escoger si deseas continuar o empezar una nueva aventura.

El postre

Un día esto será hace 20 años.
Bill Bryson, autor de A Walk in the Woods

Mi amigo Jay contó una historia que ilustra perfectamente lo que puede ocurrir cuando no creamos estática en nuestra frecuencia.

Accidentalmente dejó el control de su puerta automática en un auto alquilado. Cuando llamó a la agencia le informaron que el auto había sido vuelto a alquilar. Y que no, no habían visto su control.

Pudo haberse rendido. Especialmente ya que había quedado de comer con un amigo y había olvidado su tarjeta de crédito en un bar que no abriría sino en tres o más horas. Además de todo eso, su hijo de cuatro años, Emmet, escogió ese momento en particular para hacer un berrinche.

Jay se arrodilló, lidió con toda calma con Emmet, sintiendo nada más que amor y gratitud. Incluso a pesar del supuestamente control perdido y la tarjeta de crédito tenía que pagar la comida.

“No sé por qué, pero me quedé ahí agradecido y confiando en que todo estaba bien”, dijo Jay.

Pasó a su banco a sacar algo de dinero (puesto que su tarjeta estaba “perdida en acción”) y ahí, en el estacionamiento, estaba el mismo auto en el que había olvidado el control de su garaje. Un caballero de edad estaba de pie junto a él, hablando por teléfono.

Jay le preguntó: “¿Es su coche?”.

“Es de mi hijo. Está en el banco”.

Jay le explicó lo que había ocurrido y le preguntó si podía echar un vistazo adentro.

Con el control en la mano, Jay tuvo la corazonada de pasar por el bar en donde había olvidado su tarjeta de crédito, a pesar de que no abriría sino unas horas más tarde.

En efecto, el dueño estaba afuera, también hablando por teléfono.

“Realmente tiene suerte”, le dijo a Jay. “Por lo general no llego aquí sino hasta las tres. Pero llegué temprano para ver al lavador de alfombras”.

Jay, por supuesto, sabía que no era suerte. Solo una prueba más de que

la magia está siempre en marcha en tanto no creemos "problemas" para bloquearla.

X

Juego para fiesta #5

Sé un disco rayado

Doy las gracias como loco.
Prince Ea, rapero y activista social

Di "gracias" por cada sencilla cosa que ocurre. No importa qué. Siéntete libre de improvisar con arigato o gracias¹⁴ (consulta la lista en la barra lateral).

Sin excepciones, exenciones o excusas.

He aquí un ejemplo.

- Cuando suena la alarma del despertador en la mañana...
"Gracias por estar aquí en el planeta Tierra por un día más".
(Jim Morrison y Benjamín Franklin, por ejemplo, no tienen este lujo).
- De ida al baño...
"Gracias por tener piernas que me permiten moverme del punto A al punto B".
(Date una vuelta a cualquier hospital de veteranos y verás que muchos no las tienen).
- Mientras dibujas círculos en tu cereal...
"Gracias por tener alimentos abundantes".
(En el tiempo que se necesita para vaciar el tazón,¹⁵ 75 personas habrán muerto de desnutrición).

Louise Hay, fundadora de Hay House, no solo saca espejos de su brasier con frecuencia y se dice a sí misma qué hermosa es, también dedica una gran parte de su día a la gratitud desmesurada.

Antes de salir de la cama, agradece a sus sábanas y almohada. Agradece al sol.

Agradece a los espárragos y a las papas que toma durante la comida.

"A veces quiero poner los ojos en blanco", dice David Kessler, su coautor en *You Can Heal Your Heart*. Pero ella definitivamente vive en un mundo mejor que yo".

O como en el caso de Jill Bolte Taylor, neuroanatomista de Harvard quien, el 10 de diciembre de 1996 sufrió un derrame cerebral masivo que durante ocho años le impidió caminar, leer y escribir. Cada mañana ella expresa un sincero agradecimiento a los 50 trillones de células de su cuerpo.

"Cada día es un tiempo precioso, sagrado. Me despierto cada mañana, muevo mis tobillos y mis dedos, y les digo a mis células: 'Buenos días

chicas; gracias por otro gran día”.

#SYA

Muéstranos algo que bendijiste hoy por primera vez.

Un agradecimiento con cualquier otro nombre

En mis días de Eurail, cuando estaba viajando de país a país, manejando diferentes monedas y mezclando mis gracias y grazie, encontré una guía de idiomas llamada Let's Snow Europe! El título era una copia de la popular guía para estudiantes Let's Go Europe.

La idea era proporcionar palabras inglesas que sonaban como las palabras extranjeras que tratabas de decir.

Probablemente no te sorprenderá que no pude persuadir a un editor. Pero he aquí lo mejor: una guía para decir "gracias" (sin palabras falsas en inglés) en 22 idiomas.

- Alemán - Danke
- Árabe - شكرا (Shukran)
- Chino mandarín - 謝謝 (Xiè xie)
- Coreano - 감사합니다 (Gamasahamnida)
- Croata - Hvala
- Checo - Děkuji
- Español - Gracias
- Francés - Merci
- Griego - Eucristè (ef-khah-ree-sto)
- Hebreo - תודה (Toda)
- Hindi - धन्यवाद! (Dhanyavaad)
- Holandés - Dank je wel
- Húngaro - Köszönöm
- Italiano - Grazie
- Japonés - ありがとうございます (Arigatoo gozaimasu)
- Polaco - Dziękuję
- Portugués - Obrigado/Obrigada (hombre/mujer)
- Ruso - Спасибо (spasiva)
- Suajili - Asante
- Sueco - Tack
- Turco - Teşekkür ederim
- Vietnamita - Cám ơn bạn

El accesorio de la fiesta: sé más inteligente que las voces locas de tu cabeza

Si viéramos el mundo como realmente es,
caeríamos de rodillas cada cinco minutos solo para
decir: "Gracias".

El Zing, alias Ethan Hughes, de la Alianza de la
Posibilidad

A cada momento o estás viviendo en tu estado natural... o no lo estás.

Tu estado natural es la alegría, la vitalidad, sentir lo que me gusta llamar el "Zumbido Divino".

Es bailar en éxtasis por el don de cada bendito momento.

La mayoría de nosotros, humanos locos, no tenemos idea de nuestro estado natural. Somos totalmente ajenos a nuestra conexión con esa sorprendente fuerza energética que elimina todos los obstáculos para derramar bendiciones sobre nuestras cabezas. Vamos arrastrando los pies como Eeyore,¹⁶ con nuestra triste actitud de "pobre de mí", sin sospechar siquiera que podríamos estar celebrando, gritando alabanzas. Sin adivinar que fuimos nosotros los que bloqueamos la puerta.

La buena noticia es que a pesar de que no estamos conscientes de este reino místico paralelo, este no puede ser destruido. Siempre está ahí y nunca nos abandonará.

No tenemos que hacer la más mínima cosa para ganar su favor. No tenemos que orar incesantemente o meditar mucho sino solo despojarnos de nuestra arquitectura mental (fuera, ridículos impostores) que hemos levantado en la punta de nuestro estado natural.

En realidad, es tan sospechosamente fácil vivir en nuestro estado natural que nos negamos a considerarlo seriamente. No puede ser tan sencillo, protestamos.

El postre

La vida es tan endiablidamente corta. Con un
c****o, haz lo que te haga feliz.
Bill Murray, comediante y actor

Catherine Behan decidió hacer un pequeño experimento. Durante siete años ha practicado la ley de la atracción. Ha manifestado ciertas cosas inductoras de vértigo —clientes, vacaciones, amigos, amantes—. Pero al igual que todos, tiene una voz, una que le pregunta: "¿Y si todo esto es una mentira?".

Su hermano, científico del cerebro en Stanford, estaba más que feliz de representar esa parte de ella que no puede creer que la vida esté diseñada para ser fácil.

Constantemente le decía: "No puedes divertirte todo el tiempo. Tienes que trabajar. Necesitas un empleo".

Catherine, que ha sido bastante exitosa dirigiendo un sitio web de citas y

ofreciendo consejo sobre relaciones, muchas gracias, decidió someter sus creencias a la última prueba.

Planteó esta hipótesis: Si es verdad realmente que el universo me ama y desea que sea feliz, ¿no tendría sentido ser lo más feliz que pueda y dejar que el universo se ocupe de los detalles?

Para probar su teoría decidió levantarse cada mañana y hacer solo lo que se le antojaba. A menudo eso significaba pasear por la playa con su perro, contemplar la majestuosidad del océano. Escribía historias en su diario, visiones de una vida hermosa, verdades en las que creía.

Durante un tiempo, el redoble del tambor se hizo más fuerte: Vas a ir a la quiebra. Esto es ridículo. Todo mundo tiene que trabajar.

Su recámara cada vez estaba más desordenada. La voz (por no mencionar a su compañera de habitación) se metía en la conversación todas las mañanas, "Esto se está saliendo un poco de control".

Aun así, se rehusaba a moverse. No quería limpiar su cuarto. Y estaba empeñada en hacer solo lo que deseaba hacer.

"Finalmente", dice, "pude bajar el volumen de la vieja historia. Simplemente me enfoqué en encontrar cosas hermosas y en hacer exactamente lo que quería hacer".

En cuanto empezó a limpiar —no su cuarto sino la suciedad mental de su cabeza— comenzaron a surgir las oportunidades. La gente adecuada empezó a cruzarse en su camino. La invitaron a un viaje en globo aerostático, por ejemplo, y a un crucero con todos los gastos pagados. Heredó algún dinero y se sintió llamada a asistir a un taller en México donde "me sentí como si estuviera flotando en un mar de amor".

"Fue sorprendente", cuenta. "Muchas de las historias que escribí en mi diario fructificaron, exactamente como me las imaginé. Me sentía como Dorothy en El mago de Oz".

¿Y respecto al cuarto desordenado? Finalmente se convirtió en algo que deseaba hacer. Una mañana sintonizó música alegre y fue una explosión ordenándolo.

"No tenemos idea de la magia que hay en nuestro interior", dice Behan, a quien se le puede encontrar en <http://ManifestFaster.com>.

X

NOTAS

¹⁴ En español en el original. (N. de la T.)

¹⁵ Esta cifra de 75 se basa en el cálculo de acabarse un tazón de cereal en 5 minutos. Si pierdes el tiempo y te tardas 10 minutos, se habrán perdido 150 hermanos y hermanas. Y en caso de que lo preguntes, lo anterior se basa en estadísticas de Naciones Unidas.

¹⁶ Eeyore es un personaje de los libros Winnie-the-Pooh y The House at Pooh Corner, de A. A. Milne. Se le representa como un viejo burro de peluche gris, pesimista y melancólico. (N. de la T.)

Juego para fiesta #6

Pretende que estás de vacaciones

La gente feliz hace un mundo mejor.
Glennon Doyle Melton, fundador de la comunidad
en línea Momastery

La programación cultural rápidamente nos enseña qué actividades en la vida son divertidas y cuáles no.

Este este juego, sin importar lo que estés haciendo, considéralo divertido. Encuentra la alegría en él. Pretende que estás de vacaciones.

Si Viktor Frankl¹⁷ pudo encontrar significado en un campo de concentración, pienso que esas largas filas para hacer el examen de manejo pueden fácilmente convertirse en una fiesta.

La actitud lo es todo. Puedes estar parado ahí quejándote de una letárgica fila, o puedes cantar Alegría para el mundo.

¿Esas 15 personas que están adelante de ti? Pueden convertirse en tus nuevos mejores amigos. Juntos incluso pueden cantar en armonía.

Así que no importa cuán larga sea la fila, no importa cuán apremiante parezca tu lista de cosas por hacer, solo recuerda que "esto, también" es una oportunidad de revolucionar tu vida y entrar en una frecuencia totalmente nueva.

#SYA

Muéstranos una selfie celebratoria.

El accesorio de la fiesta: escápate de la camisa de fuerza de la negatividad

Tienes que vivir en tu realidad, entonces, ¿por qué construirla con expectativas negativas?
Shawn Achor, autor de The Happiness Advantage

Mi hija, Taz, y yo, recientemente tomamos clases de surf en Santa Teresa, Costa Rica. Nuestro instructor, un venezolano llamado Jesús, fue muy claro.

"Cuando se suban a la tabla mantengan los ojos enfocados en la arena de la playa. Bajo ninguna circunstancia quiten sus ojos de la playa".

"Pero, ¿cuando empecemos a remar?".

"La tabla", continuó con su sexi acento latino, ignorándonos, "siempre se va a dirigir hacia lo que estén viendo".

Puesto que lo último que Jesús quería hacer era estampar a dos surfistas primerizas en las intimidantes rocas a ambos lados de la playa, fue contundente:

“Mantengan la vista en la playa”.

“Pero cuando nos subamos...”.

“Mantengan la vista en la playa”.

El mensaje de Jesús es muy útil en la vida.

Cuando te obsesionas en lo que puede salir mal, te diriges hacia las rocas. Cuando te alborotas con lo sensacional que va a ser algo, te diriges a la suave y acogedora arena.

Cuando lancé mi carrera de escritora de viajes, tenía una elección...

Me podía enfocar en las rocas:

- Soy una desconocida de Kansas.
- No conozco a una sola persona que viva como escritora de viajes.
- No tengo idea de cómo empezar.

O me podía enfocar en la playa:

- Va a ser completamente sensacional visitar lugares exóticos, conocer a elegantes extranjeros, que me rueguen que me hospede en hoteles de cinco estrellas.
- En serio, ¿puedes imaginar escribir (lo que más me gusta en la vida) sobre países que todavía tengo que explorar?

Cuando decidí escribir un libro también tuve las misma dos elecciones:

Las rocas:

- Difícilmente alguien firma un contrato para un libro hoy en día.
- ¿Por qué gastar tiempo y energía en algo que puede o no ocurrir?

O la playa:

- Qué sensacional es que pueda estar en pijama haciendo lo que me encanta.
- Qué maravilloso que mis palabras puedan marcar una diferencia en la vida de la gente.

Justo como en la playa de Santa Teresa, ambas realidades existen.

Pero la pregunta pertinente es: ¿Qué realidad es más divertida? ¿Cuál produce más alegría?

¿Por qué desperdiciar los 1,440 minutos que tenemos diariamente en suposiciones pesimistas? ¿Por qué vivir esperando que ocurra algo malo?

Especialmente cuando tienes el poder de enfocarte en lo maravilloso que será cuando encuentres el compañero/a perfecto, el trabajo soñado, firmar ese contrato para un libro.

El postre

Si aprendiéramos del sufrimiento, ¿no se habría ya iluminado el mundo?

Josh Radnor, Ted Mosby en How I Met Your Mother

Cuando estás contento, cuando abres tus canales de la alegría, la generosidad del universo no puede evitar entrar como una tromba.

Es tan sencillo que mucha gente pasará de largo, pondrá los ojos en blanco y pensará: ¡Seguro, Pam! No puede ser tan fácil.

Así que lo repetiré una vez más. Realmente es así de fácil.

La pasamos sensacional compartiendo historias en mi grupo de posibilidad justo sobre este tema. Decidimos que parte de nuestra misión y por qué amamos a este grupo tanto es porque nos tomamos el tiempo de registrar, anotar, documentar (bueno, realmente no lo escribimos) con qué frecuencia el universo trabaja en nuestro favor.

Una semana, Frank trajo un chango de peluche (dijo que estaba haciendo puntos extras para el Experimento Uno en Potencia tu energía E²); Nikki nos contó sobre las pizzas gratis que se ganó después de tomarse el día libre, y Rhonda compartió la siguiente historia que claramente demuestra el asombroso hecho de que celebrar la vida trae consigo más cosas que celebrar.

Rhonda y su esposo, un arquitecto, fueron a un banquete de premiación en una pequeña escuela católica donde él estaba haciendo algún trabajo de diseño. Sentadas atrás de ellos estaba una mesa de más o menos ocho monjas. Rhonda calculó que tenían entre 60 y 90 años.

“He estado en muchos banquetes de este tipo, y siempre son cuestiones agradables, respetuosas. Pero en este, después de que se habían repartido todos los premios y las ceremonias habían empezado, llegó un DJ y empezó a tocar música para bailar”, cuenta Rhonda. “Me quedé boquiabierta”.

En cuando Kool & the Gang empezó con Celebration, aquellas monjas se levantaron y empezaron a bailar. Realmente enganchadas.

“No se sentaron una sola vez”, contó Rhonda. “Y entonces el maestro de ceremonias empezó a sacar nombres de un sombrero para el gran premio de un viaje a Irlanda”.

¿Adivinaron?

“¡Mary Katherine!”, una de las monjas de “vamos a pasarla muy bien esta noche”.

X

NOTAS

¹⁷ Viktor Emil Frankl (1905-1977) fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la logoterapia. Sobrevivió a varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. (N. de la T.)

Juego para fiesta #7

Conviértete en un imán de la suerte

Si no me echo porras a mí mismo, ¿quién más lo va a hacer?

Kanye West, artista del hip-hop

No necesitas una cola de conejo o una herradura. De acuerdo con Richard Wiseman, profesor de psicología en la Universidad de Hertfordshire, en Inglaterra, y creador de la Escuela de la Suerte, la gente que piensa que tiene buena suerte en realidad la tiene.

Después de ocho años de estudiar a cientos de personas que se autocalificaban como excepcionalmente afortunadas y excepcionalmente desafortunadas, concluyó que tener buena suerte no tiene nada que ver con el karma o el destino y sí tiene todo que ver con la manera en la que nos vemos a nosotros mismos.

El primer paso en la Escuela de la Suerte es llamarte afortunado. Wiseman incluso requiere que los estudiantes firmen una declaración oficial. Así que hoy, asiste como oyente a la clase de Wiseman declarando que eres un desgraciado afortunado y que este puede ser el mejor día de tu vida.

#SYA

Muéstranos por qué eres afortunado.

El accesorio de la fiesta: lubrica los canales de la magnanimidad del mundo

Se necesita muy poco para hacer una vida feliz; y todo está en tu interior en tu forma de pensar.

Marco Aurelio, emperador romano

La ley de Murphy, un famoso proverbio por el que la mayoría de nosotros se guía, afirma que: "Cualquier cosa que puede salir mal saldrá mal".

Por mi parte, no estoy de acuerdo.

Es solo nuestra creencia en los problemas lo que perpetúa el problema. Nuestra constante lucha para despertar es el preciso obstáculo para lograrlo.

Recientemente estaba hablando con algunos lectores que querían saber cuál era mi proceso. Casi me sentía culpable porque no sé que tengo un "proceso". No tengo una solución de siete pasos.

Solo sé que cuando soy esclava de mi mente, no estoy viviendo en mi estado natural de alegría. No estoy viviendo mi Verdad, que es que ya soy libre e infinita.

En lugar de buscar el siguiente profesor, el siguiente libro, el siguiente proceso, me gustaría sugerir que pasemos tiempo siguiendo la ley del CP que afirma: "Todo lo que pueda marchar bien, marchará bien".

Una vez que empezamos a observar todo lo que marcha bien, eso será todo lo que veremos.

El postre

Absolutamente todo está a nuestro alcance —la tristeza y la alegría, el agravio y el perdón, el horror y la trascendencia— todo está en el menú. De nosotros depende dónde ponemos nuestra atención.

Josh Radnor, Ted Mosby en How I Met Your Mother

Mary Karr, en sus memorias Lit, narra su transformación de una cínica alcohólica a una ferviente creyente. Al principio se resistía a todos los consejos de los patrocinadores de Alcohólicos Anónimos de que rezara, que pidiera ayuda.

Ella cuenta: "Por ningún motivo... Nunca va a ocurrir, sin ofender a nadie".

Pero finalmente, en la más auténtica desesperación, dijo algo como: "Ayúdame a sentirme mejor para que pueda creer en ti, bastardo imperceptible".

Incluso después de recibir una llamada de la Fundación Whiting, un fondo para escritores noveles que le concedía un premio de 35,000 dólares que ella no había solicitado, se mantuvo aferrada a su escepticismo. Tenía que ser una coincidencia que la llamada hubiera llegado a la semana de su plegaria, ¿no es así?

Pero las bendiciones se empezaron a amontonar. Mientras más practicaba la gratitud, más rápido llegaban. Incluso antes de escribir pedía ayuda al "bastardo imperceptible", lo que finalmente la llevó a redactar The Liars Club, una autobiografía que se mantuvo en la lista de los libros más vendidos del New York Times durante un año.

Pero mi historia de milagros favorita viene casi al final de Lit.

Mary acababa de sacar a su madre de 80 años de la desvencijada casucha del sureste de Texas en la que ella había crecido. Su madre, una

alcohólica empedernida cuya carencia de dotes maternas jugó un papel significativo en la vida de Mary y en su creación literaria, empezó a quejarse.

Siguió una colérica confrontación, y Mary se encontró tirada bocabajo en la alfombra sintiéndose un absoluto fracaso.

En cuanto empezó con sus plegarias, de pronto recordó las escrituras que su directora espiritual, una monja franciscana, le había dado. A causa de que había estado ocupada viajando por todo el país para mudar a su madre no había leído los versículos.

Entre los libros de su madre que aún estaban en cajas, encontró una vieja y desencuadernada Biblia dedicada a su madre en 1927.

Hojeó las páginas de papel cebolla hasta el primer pasaje asignado, el salmo 51:7-12. El cuero cabelludo se le erizó al observar que estos versículos estaban subrayados con gis azul pálido. Décadas antes, su madre había trazado una gruesa línea en los márgenes que los rodeaban.

Qué extraño, pensó —en parte porque su madre no había sido particularmente devota, pero sobre todo porque eran exactamente los mismos versos que le habían sido señalados para leer.

Ninguna otra parte de la Biblia estaba marcada.

Excepto cuando llegó al libro de Santiago, que estaba marcado con el mismo gis azul.

“Esto no es el Mar Rojo al abrirse”, dice. “Esto no es un amigo muerto que se haya levantado de su sudario”, pero sin embargo es un milagro. Que la pequeña mano de su madre alrededor de 1920 y algo, haya resaltado exactamente los dos pasajes que a Mary le habían pedido que leyera 70 años después, difícilmente puede llamarse una coincidencia.

Como ella dice: “Sé lo específicamente designados que estamos para cada uno. Siento de una manera muy profunda el grado en el que estoy vigilada —cómo cada uno de nosotros lo está...”

“De vez en cuando entramos a la presencia de lo numinoso y deducimos por un instante cómo estamos formados, hasta qué detalle la fuerza que infunde cada pétalo puede específicamente correr a través de nosotros, deseando solo atraernos a todo nuestro potencial”.

Construyendo capital espiritual

La tierra está impregnada de la presencia de Dios.

Rob Bell, pastor y autor

Practicar la gratitud nos permite reconocer la vida en su nivel más profundo, más sagrado. Nos abre a la comprensión de que todo es sagrado. Cada momento. Cada persona. Cada todo.

La mayoría de nosotros nos perdemos completamente la vida que se está dando a nosotros. La vida que no retiene nada. Obsesionados como estamos con nuestros problemas e insignificantes molestias. Como observó

una vez mi amigo Frank, está tan frecuentemente preocupado con sus pensamientos, que Jesús podría pasar, resplandeciente y todo, y él nunca se daría cuenta.

¿La zarza ardiendo que le habló a Moisés? Ya podría quedarse ardiendo todo el tiempo.

La gratitud nos permite reconocer que el mundo está infundido con la presencia de algo mágico, algo sagrado. A pesar de que hacemos valientes esfuerzos para crear magia (planeando grandes vacaciones, organizando fiestas perfectas, seleccionando el atuendo adecuado), la presencia de este "algo más" con frecuencia se muestra en los momentos más ordinarios, en los escenarios más corrientes.

Nunca olvidaré la ocasión en que estaba cruzando la cocina. No recuerdo qué estaba haciendo. Tal vez llevando un plato sucio a la lavadora de platos. O viendo si las fresas estaban descongeladas. No importa. Lo que importa es que de pronto me sentí inundada por un sentimiento de alegría, un sentimiento de la vida y toda su feroz belleza. En ese momento supe que, sin importar el saldo en mi cuenta de cheques, sin importar si conseguía esa codiciada asignación, todo estaba bien. No solo "bien", sino tan intensamente "bello", que, si no hubiera tenido cuidado, hubiera podido consumirme espontáneamente en un auténtico éxtasis.

Juego para fiesta #8

“Aléjate de los controles, mamá”

No puedes ir a caballo a la feria a menos de que consigas un pony.
Cheryl Strayed, autora de Wild

En este juego, sin importar qué ocurra, vas a dejar que el universo vaya primero. Vas a recordar que algo mucho más grande que tú está manejando los controles. Antes de asumir cualquier cosa, antes incluso de hacer nada, vas a enviar un grito al cosmos infinito, misterioso. Vas a admitir realmente que no tienes todo resuelto.

Sí, vas a pedir ayuda. Es una palabra de cinco letras. No es tan difícil de decir.

Si se lo permites (e incluso no tienes que decir “por favor”), la cosa grande suavemente desenmarañará la historia edulcorada que te rodea y te entregará las personas, los libros, los maestros y las experiencias que te despertarán a la verdad, la belleza y a la majestad de la vida en sí misma.

#SYA

Muéstranos una sorpresa que te haya entregado el universo.

El accesorio de la fiesta: muévete dentro del alcance del buque nodriza

Cuando tengo claridad, solo veo belleza. Es como si mi mente fuera un nuevo sistema solar rebosante de deleite.

Grace Bell, la profesora en la obra de Byron Katie, The Work

Una vez que te vuelves coherente con tu Yo verdadero, un ser sagrado sin principio ni fin, puedes poner manos a la obra para crear belleza y amor en expansión. Puedes terminar con la avaricia y los rasguños, con los planes sin sentido para proteger tu ser lineal.

No somos lineales. Eres luz que representa temporalmente a Sue o a Bob o a Priscilla. Soy luz representando temporalmente a Pam Grout.

Nos hemos enfocado tanto en este yo temporal, transitorio (la personas que llamas “tú”), que olvidamos quiénes somos en realidad. Olvidamos cuán poderosos somos. Olvidamos nuestra verdadera misión —expandir el reino de la Luz y el Amor.

El yo lineal es del tipo dulce. Está bien para sacarlo a cenar, posar para las fotografías, e incluso para ponerlo en Facebook. Gasta toda la energía que quieras poniendo a tu yo lineal en toda forma. Cómprale cosméticos; arréglale el cabello.

Pero nunca olvides quién eres realmente —Dios “travestido”.

El postre

Pensar en las cosas que agradeces es la meditación más sencilla. Hazlo durante cinco minutos. Después pide lo que quieras.
James Altucher, autor de Choose Yourself

El otro día que no estaba en el canal de la gratitud y este libro no estaba fluyendo tan suavemente como yo quería, puse un mensaje en mi blog de historias. Pregunté si alguien tenía una gran anécdota sobre la gratitud que hubiera cambiado su vida.

Y porque el universo te da cualquier cosa que pidas, conseguí la siguiente historia de Daniyela, que posee una compañía de diseño de ropa llamada Bodhi Designs (www.Bodhidesigns.com).

Como yo, es madre soltera y emprendedora. A diferencia de mí, ella trabajaba en verdad duro. (Lo siento, mamá, sé lo que dices, pero realmente, realmente me gusta jugar al pickleball todos los días).

Daniyela se sentía cansada, olvidándose de ser agradecida, y veía que su energía bajaba por ese camino —el que acaba en la casa embrujada y los niños gritando.

Por fortuna, antes de llegar allí y que los monstruos saltaran sobre ella, se tomó un día libre. Caminó por la naturaleza; sumergió su mente en toda la belleza que la rodeaba. Incluso practicó uno de mis trucos favoritos: empezó a anotar todas sus bendiciones.

“Llené página tras página con gratitud, y podía sentir que la energía cambiaba de un gris borroso a una luz brillante”, escribió.

Llegó tan lejos que se sintió exultante. Se convirtió en el Divino Zumbido. El cual, como te puede decir cualquier buen manifestante, es el momento perfecto para pedir algo que deseas.

Decidió que necesitaba vacaciones, vacaciones verdaderas en las que pudiera desconectarse, algo que no había hecho en años.

¿Pero cómo? pensó. No está en mi presupuesto.

Cuando estamos en la frecuencia de la gratitud, ¿Cómo? es una pregunta totalmente irrelevante.

Se puso su blusa de la abundancia (una de las ventajas de poseer una línea de ropa es que tú pruebas los productos) y siguió con su día.

Piensa en una olla de cocimiento lento cuando haces una intención. Pon los ingredientes —y voilà—. Espera el seductor aroma.

Al final del día le llegó el texto de un amigo que vive en Francia. Platicaron un rato y entonces él le preguntó:

“¿Tienes vacaciones próximamente?”.

De hecho, le dijo ella, su hija pasaba con su ex la primera semana de agosto.

“De la nada¹⁸”, contaba “me ofreció sus puntos por millas y su departamento. Casi no acepto porque sentí que era ‘demasiado generoso’”.

Recobró la conciencia justo a tiempo, al recordar que el universo estaba detrás de ella, la lucha era innecesaria y que la única respuesta correcta era “¡Gracias!”.

X

NOTAS

¹⁸ Esta “nada” es un sinónimo del Zumbido Divino, Dios, el CP.

Juego para fiesta #9

Acostúmbrate a Billy Fingers

¿Dónde estaría el Jedi sin el Lado Oscuro?
Jay Heinrichs, director editorial de la revista Spirit

Billy Fingers, por si no has leído el libro mágico *La otra vida de Billy Fingers*, era el hermano de Annie Kagan, que apareció después de muerto para probar que lo que somos trasciende el cuerpo y existe en todas las dimensiones.

El cuerpo/mente que tú crees que es tú, es básicamente irrelevante. Se hace viejo. Se enferma. No es tú. Cuando llegamos a este plano material, escogimos un cuerpo —algo parecido al juego Cluedo (Clue en inglés), donde decidimos que vamos a ser el profesor Ciruela o la señorita Escarlata. Y entonces escogemos un cuarto y un arma.

En este juego vas a reconocer cuán profundamente influyes, y por lo tanto afectas, todo lo que ves.

En él entrarás en contacto con tu ser cósmico. Vas a emplear los momentos ordinarios de tu día para hacerte consciente de tu Ser ilimitado, que se expande naturalmente.

Sé que suena un poco extraño. Pero en realidad es muy fácil. Cada vez que pienses en ello, permite que tu atención retroceda de lo que ves en tu visor. Tómate un momento cada vez que puedas para observar la orilla externa de tu campo de conciencia. *The Way of Mastery*, un libro espiritual encauzado de la Fundación Shanti Christo, lo llama enfocarse en el resplandor inferior.

Vamos a llegar tan lejos como considerar cada ruido una bendición. Vamos a decir “gracias” por todo —especialmente por cosas de las cuales normalmente pensamos: Es una porquería.

Porque cada vez que un momento “es una porquería” aflora, es una oportunidad más de abrazarlo, perdonarlo y, sí, incluso amarlo. Porque entonces, y solo entonces, será libre para andar en su propio modo.

Ayuda muchísimo recurrir a la cosa más grande. A continuación, reproduzco una plegaria que podría usar:

Muy bien, CP, aquí está de nuevo. La maldita inseguridad —perdón, quiero decir la hermosa parte de mí que pide a gritos ser amada—. En este momento, mi reactividad parece poseerme. Sin duda quisiera interrumpir este patrón tan antiguo. Así que gracias por darme otra oportunidad para ver por fin la reluciente luminosidad que está detrás de esta interpretación incorrecta. La dejo ir. Es tuya. Un abrazo.

¡Ahora diviértete y ve qué ocurre!

#SyA

Muéstranos una antigua "es una porquería" que
ahora brille por debajo.

El accesorio de la fiesta: utiliza visión de rayos x

El mundo necesita más personas que cobren vida.
Howard Thurman, autor y activista de los derechos
civiles

Cuando desarrollas un intenso interés en ver la Verdad y solo anhelas ver las cualidades de la alegría, la generosidad y la paz, el ámbito energético invisible se hace visible.

Cuando vives en la frecuencia de la alegría —cuando cambias tus vibraciones a la esfera de lo milagroso— lo que anhela expresarse a través de ti cobra vida.

Tú literalmente animas en tu plano material cualquier cosa en la que colocas tu atención. Cuando pones atención a la sustancia de lo que no es aún visible, los milagros se convierten en un acontecimiento diario.

Le dices al universo: "Déjame ver la belleza. Déjame ver el amor. Déjame ver a Dios".

Cuando eso se convierte en todo lo que deseas ver, eso será todo lo que verás.

El postre

Comprométete, totalmente, con la experiencia de
la felicidad.
The Way of Mastery

Sé responsable.

Mantente en el buen camino.

Crece, por el amor de Dios.

Mi vida es el ejemplo perfecto de lo que es posible cuando dejamos de luchar y nos alineamos con el universo.

Soy una madre soltera de Kansas. Cualquiera con un poco de sentido común me aconsejaría que consiguiera un trabajo verdadero, que abandonara mi loco y tonto sueño de ser escritora, de viajar por el mundo.

Mi amiga Carol, en una temporada baja en mi carrera, me aconsejó: "Deberías hacer una solicitud en Borders. Por lo menos estarías cerca de

libros”.

Hasta donde sé, la cadena de librerías ya no existe.

Yo, sin embargo, estoy bastante bien, muchas gracias.

Esa pasión, una vez que dejé de luchar con la vida, cuando dejé de creer en las voces, me proporcionó toda la seguridad que mi mamá quería para mí cuando me sugirió que me graduara en el prometedor campo de la programación de computadoras.

Empezamos sabiendo magia. En nuestro interior tenemos estrellas fugaces, universos cósmicos, torbellinos. Pero entonces la educamos; se le manda al rincón a sentarse junto a la jaula del jerbo.

La gente teme nuestra locura porque está avergonzada y deprimida porque fue a trabajar para Borders.

X

Juego para fiesta #10

Decide qué tipo de día vas a tener

¡Puedo lloriquear o puedo adorar!

Nancy Leigh DeMoss, autora de Choosing Gratitude

Las enseñanzas de Abraham Hicks (de Ask and It Is Given) llama a esta práctica pre-pavimentar. Consiste en declararle al mundo cómo debe desarrollarse tu día. Es por esta razón por la que cada mañana alegremente declaro: "Algo sorprendentemente asombroso me va a ocurrir el día de hoy". Esa afirmación da a luz el tipo de día que deseas. Al observar (en términos de la física cuántica eso significa "perturbar" o "afectar"), alteras el curso de tu día.

Por lo general, le proporciono al universo los detalles. He descubierto que su idea de amenaza asombrosa (sí, es una palabra inventada) es con mucho más grande, más hermosa, que cualquier cosa que se me pueda ocurrir. Si hay algo especial que esté ocurriendo —digamos, tengo una entrevista o una reunión, o tengo que hacer algo que me pone nerviosa— puedo ser un poco más específica. Por lo general mis intenciones giran a mi alrededor llevándome mi mejor juego, el más amoroso.

Un Curso en milagros me asegura que a menos de que tome una decisión por mi cuenta (digamos, empiezo a deprimirme, empiezo a culpar al día por no cooperar), ese es exactamente el día que voy a tener.

#SYA

Muéstranos cómo empezaste tu día.

El accesorio de la fiesta: ilumina tu camino

Lo único que realmente quieres de la vida es sentir entusiasmo, alegría y amor. Si puedes experimentar eso todo el tiempo, entonces ¿qué importa lo que ocurra afuera?

Michael Singer, autor de The Untethered Soul

Si tienes Netflix habrás visto una categoría que se llama "Porque viste...", que agrupa todas las películas o series o documentales que caen dentro del mismo género. Netflix asume que apreciarás ese ofrecimiento porque, bueno, es bastante parecido a lo que escogiste antes.

De la misma manera, Amazon recomienda libros y productos que se relacionan con cosas que has comprado o visto en el pasado.

Así es exactamente cómo funciona el universo. Continuamente envía personas, ideas y acontecimientos que reflejan la frecuencia que emites, el canal que has seleccionado para que hable por tu vida.

No cobra por estos regalos que coinciden con lo que seleccionaste previamente. Pero a la vez tampoco discrimina. No juzga o duda de que lo que escogiste en el pasado sea lo que quieres todavía. No piensa: Bueno, sus padres y su cultura obviamente estaban equivocados, así que le voy a enviar algo diferente.

No, envía una copia exacta.

Así que, si estás sintonizado en la pérdida, te pasas la vida enfocado en lo que puede salir mal, eso es lo que el universo alegremente te seguirá enviando.

Pero cuando sintonizas un nuevo canal y empiezas a ver un tipo diferente de película —una película que te lleva alegría— tendrás personas, ideas y acontecimientos que reflejen la renovada frecuencia.

El postre

La libertad solo puede llegar a la mente que asume
la total responsabilidad por la creación de su
experiencia.

The Way of Mastery

B. J. Novak, mejor conocido por su papel como Ryan en la comedia *The Office*, es cómico de stand-up, guionista, director, y según el *New York Times*, el autor del único libro ilustrado del mundo sin ilustraciones más vendido. En otras palabras, la clásica persona que rinde más de lo esperado.

A diferencia de muchas personas creativas que fueron presionadas por sus padres para que olvidaran su loco sueño y asistieran a la escuela de leyes, Novak siempre consideró la vida en el arte como una carrera razonable. Su papá, que fue escritor fantasma de las memorias de Nancy Reagan, Magic Johnson y Lee Iacocca, fue un escritor de éxito; su hermano, un compositor de éxito. A Novak nunca se le ocurrió que ser escritor fuera una idea poco práctica y disparatada.

En la universidad escribió para *The Harvard Lampoon*, y pocos días después de su graduación terminó una parodia de *Rising Dad*, de Bob Saget. Se fue con Ashton Kutcher a gastar bromas en el programa de MTV, *Punk'd*, perfeccionó la carrera de comediante de stand-up, trabajó con su héroe, Quentin Tarantino, y finalmente obtuvo su papel revelación como

Ryan Howard, un personaje en constante evolución.

Con un currículum como ese probablemente sospecharán que Novak es un adicto al trabajo, un esclavo de su oficio. No tanto, dice.

El componente más importante de su éxito, lo que mejor impulsa un día de "acábalo", es primero entrar en una frecuencia alegre. Él lo llama "prenderte", y dice que incluye buscar una idea que lo emocione y hacer lo que se necesite para que se sienta escandalosamente feliz.

"Estar en un buen estado de ánimo es la parte más importante del proceso creativo", dice. "Pero solo cien por ciento del tiempo".

X

Juego para fiesta #11

Ve árboles muy verdes

(alias El juego de Louis Armstrong)

Fuiste creado y colocado aquí para dar a conocer
tu propio asombro.

Annie Dillard, autora de *A Tinker at Pilgrim Creek*

Isaac Luria, un místico judío del siglo XVI, enseñó que nuestra labor en el planeta Tierra es generar chispas sagradas, extraer la luz de la cascarilla. Una forma de hacer eso es practicando una veneración intensa, enfocada. Agradecer la única presencia que permea todas las cosas.

Así que, en este juego, escoge un árbol y siéntate a su lado. Como la autora Anne Lamott dice: "Los árboles son tan inmensos que te hacen callar". Permite que "tu" árbol simbolice la belleza de toda la creación. Cuenta sus muchos colores y deja que cada uno de sus detalles suscite asombro y sobrecogimiento.

Bajo el riesgo de sonar como una consumidora de LSD de los años sesenta, también me gustaría sugerirte que podrías, digamos, darle a tu árbol un pequeño abrazo. El fascinante libro de Matthew Silverstone, *Blinded by Science* (Cegado por la ciencia,) presenta montones de evidencia de que pasar un rato con los árboles mejora la concentración, elimina los dolores de cabeza e incluso acaba con el estrés y la depresión. Mantak Chia, maestro de tao que enseña a sus estudiantes a meditar con árboles, afirma que estos son procesadores naturales que liberan la energía negativa. De acuerdo con la perspectiva taoísta, los árboles, debido a que llevan aquí bastante tiempo enraizados en un solo lugar, son capaces de transmutar la energía y de absorber las fuerzas universales.

#SYA

Veamos tu árbol.

El accesorio de la fiesta: ver a lo lejos

Lo mágico se está convirtiendo en la nueva norma.

Bentinho Massaro, maestro espiritual de
veintitantos

Cuando me llega un sos de un lector que dice más o menos así...

"Simplemente no entiendo: le di al universo 48 horas y nada, nada de nada"...

Me gustaría preguntarle: “¿Saliste? ¿Viste las estrellas? ¿Escuchaste la sinfonía de las cigarras que han estado bajo tierra durante 17 malditos años, alimentándose de las raíces de los árboles y esperando para emerger en un casi ensordecedor crescendo de abundancia?”.

A veces me siento petulante y tentada a carraspear ruidosamente en señal de desaprobación de esos 1.7 millones que no se perderían por nada del mundo la última entrega de America’s Next Top Model, y, sin embargo, no escuchan el alegre zumbido de la vida justo afuera de su puerta. Me atrae sentirme superior a esos vacacionistas que pagan mucho dinero por eco-vacaciones para “salvar a las tortugas” en Costa Rica, cuando ni siquiera pueden mencionar el nombre de tres plantas del jardín de su casa.

Pero no puedo señalar a nadie. Yo, también, con frecuencia me pierdo el sonido de la naturaleza. Muchas veces estoy sellada adentro, con las ventanas cerradas, totalmente ajena a los cardenales y a las ranas de árbol que llaman a sus compañeros.

Paso al lado de la zorra y sus crías que desfilan junto a la carretera; no veo a la ardilla que utiliza mi barda como cuerda floja, a las miles de arañitas que se escapan corriendo de la bolsa que su madre les tejió junto a mi composta.

Con más frecuencia de la debida, es mi celular —y no el picoteo persistente del pájaro carpintero— lo que me despierta por las mañanas.

Pero, oh, esos días en los que dejo que la magia entre. Descubro un episodio novedoso cada hora en mi jardín.

Cada mañana, el sol se eleva con una paleta de colores completamente diferente, dibujando un panorama único en las coordenadas de mi GPS de esta enorme piedra que se precipita en el espacio. Un coro de pájaros se instala afuera de mi ventana cantándole al día, con notas que no se escucharán con ese arreglo otra vez.

Todos los días ignoramos cosas extraordinarias, cosas que cuando estamos abiertos, alertas y buscando nuestros regalos pueden hacer que se nos aflojen las rodillas. Los arbustos se encienden con los colores del crepúsculo. Las hormigas acarrear migajas de un sándwich a la grieta en la banqueta que conduce a su colonia. La torcaza hace su nido en la maceta de afuera.

Es como si inhalaras a Dios.

El postre, Parte 1

Celebra la locura, la alegría de ver a Dios en todas partes.

Algunas niñas quieren ser bailarinas o modelos cuando sean mayores. Yo quiero ser una Cindy Ross. Conocí a este dínamo más grande que la vida misma hace un par de años en un viaje de trabajo a Sudáfrica. Entre sus muchos méritos está haber recorrido a pie todo el Sendero de los Apalaches, el Pacific Crest Trail y el Continental Divide Trail, este último cargando con dos niños pequeños. Ella y su esposo, Todd, construyeron su propia casa —no contrataron a un constructor—. Talaron los troncos, los cortaron y construyeron toda la casa de madera, que está en el Sendero de los Apalaches, con sus propias manos.

Cindy crio a sus hijos al aire libre, y está escribiendo un libro, el séptimo, sobre esa travesía. Se titula *Modeling a Life* (Modelando una vida). Durante las 48 horas que llevó a cabo el Experimento Uno de Potencia tu energía E², obtuvo la máxima bendición de Cheryl Strayed, autora de *Wild* (Salvaje) y compañera senderista de largas distancias. El universo se estaba luciendo, porque durante esa misma época escuchó hablar de Richard Louv, cuya obra de 2005, *Last Child in the Woods* (El último niño en el bosque) se considera la biblia de la crianza al aire libre. Él también la respaldó.

Una noche Cindy no podía dormir. Su hijo, Bryce, conducía de noche a su departamento en Filadelfia. Debido a las obras en la carretera, el viaje de una hora y media se convertía en uno de casi cuatro horas. A pesar de que él le llamó para decirle que había llegado bien, Cindy estaba totalmente despierta.

Pudo haberse quedado en la cama dando vueltas y maldiciendo su mala suerte de seguir despierta a las dos de la mañana. Pero recordó a los que ella llama sus “viejos amigos del cielo”. Esa noche en particular ofrecían uno de los mejores espectáculos del año: lluvia de estrellas. Se puso unos pantalones largos y un suéter de lana y se dirigió al huerto.

El oscuro trozo de cielo sobre su cabeza mostraba la Vía Láctea. Casiopea y las Pléyades cintilaban en el cielo esperando darle la bienvenida. Unió sus manos, echó la cabeza hacia atrás, y fue recompensada con una, dos, tres, estrellas fugaces.

“Algunas eran tan brillantes y largas que respiré ruidosamente”, dice. “Eran tan bellas y yo estaba allí afuera, sola con el inmenso cielo que daba un espectáculo nada más para mí”.

Todas las preocupaciones sobre el viaje de su hijo se desvanecieron en la tierra.

“Me enfoqué en lo que era importante. La belleza. En que todo estaba bien con el mundo”, narró.

A pesar de que estuvo tentada a regresar a la casa, sacar un edredón grueso y pasar la noche allí, empezó a sentir sueño.

“Una más”, dijo, hasta que finalmente, después de decenas de fuegos artificiales de los meteoritos, regresó a su cabaña de madera —pero no antes de un último regalo.

El chillido de una lechuza que le decía: “Gracias por acompañarme esta noche”.

El postre, Parte 2

Si realmente amas a la naturaleza, encontrarás
belleza en todas partes.

Vincent van Gogh, pintor posimpresionista

La antigua visión del mundo nos dice que debemos conquistar a la naturaleza, que debemos explotarla.

Por fortuna, mientras más alejado del mundo natural te mantienes, es más difícil hacer contacto. Al igual que el niño de dos años al que se ignora, cada vez se hace oír más fuerte. Está diciendo: “Eh, ¿quieres pelea? Te enseñaré. Somos una energía. Somos uno”.

La razón por la que puedo prometer con toda seguridad que en algún momento a lo largo del experimento de 30 días recibirás una bendición inconfundible del mundo natural, se debe a que en este momento en el planeta Tierra la Madre Naturaleza se ha puesto sus zapatillas de baile y está presumiendo y actuando como Miley Cyrus.

No quiero meterme donde no me llaman, pero puedo apostar que las bendiciones podrían venir de un ave. Como sabes, todo mundo piensa que los delfines tienen poderes extrasensoriales. Yo he llegado a la conclusión de que las aves también están en esa frecuencia.

Nikola Tesla, que cuando el mundo se alumbraba con la luz de las velas inventó un sistema eléctrico que todavía suministra energía, tenía algo con las palomas. Algo extraño porque lo veían a los ojos.

A principios de los años setenta, Carlos Santana estaba decidiendo si convertirse o no en discípulo de Sri Chinmoy, un gurú hindú que exigía cierto compromiso. El dejar las drogas y la bebida no le importaron, pero ¿cuando Chinmoy le pidió que se cortara el cabello y se rasurara la barba? Esa fue una guitarra diferente.

“El cabello largo era una señal de honor, mi identidad”, contó. Estaba hablando con la que sería su futura esposa, Deborah, y dijo algo como: “No sé, no quiero sonar extraño, pero tengo que tener una especie de señal”.

En ese mismo instante, un pájaro llegó volando a la habitación, aleteó alrededor de ella durante un minuto, y volvió a salir por la ventana abierta.

“Caray”, exclamó. “¿Eso acaba de suceder?”.

Deborah se volteó hacia él y le dijo. “Está bien. Creo que te vas a cortar el cabello”.

Durante la redacción de este libro mencioné la anterior anécdota y pregunté en mi blog:

“¿Alguien más ha observado a las aves actuar como heraldos del nuevo y emocionante mundo que está naciendo?”.

En unas cuantas horas recibí decenas de historias sobre aves que veían a la gente a los ojos, aves portadoras de mensajes.

He aquí una pequeña muestra.

1. Mis dos hijos y yo fuimos a la playa a cantar una canción acuática sanadora y a orar por el agua. Deseaba haber tenido algo de tabaco para ofrecer junto con mis plegarias. Una vez que terminamos vi que mi hijo mayor se dirigía hacia mí, siguiendo a una gaviota que tenía algo en el pico. Cuando me acerqué más, la gaviota aleteó y voló directamente hacia mí. Juro que me miró directamente al dejar caer su paquete en el piso frente a mí. No solo era una bolsa de tabaco suelto, isino que era de la misma marca (American Spirit) que uso en mis plegarias! ¿No es alucinante?
2. Cuando empecé a meditar por las mañanas, hace como cinco años, dos hermosos periquitos arcoíris empezaron a aparecer en la ventana de mi despacho. Hasta ese día no estaban, pero ahora llegan todos los días!
3. Cuando estaba leyendo y haciendo los experimentos de Potencia tu energía E^2 , me sentía delirantemente feliz y recibía regalo tras regalo. El más memorable fue cuando 100 pajarillos llegaron a la mesa exterior del café donde estaba sentada: y zum, me rodearon como ráfaga, como en una película de Disney. Sin embargo, ni las otras mesas ni los demás comensales cercanos tenían pájaros. La verdadera felicidad fue el profundo sentimiento de ser escuchada y amada y obtener una respuesta única del universo.
4. Pedí a mis guías señales, algo que fuera totalmente obvio (sí, ¿mucho confianza?)... sabiendo que se necesita cierta cantidad de fe. Específicamente dije: “...y si son pájaros, entonces necesito ver algo realmente especial, porque estoy cansado de que cada vez que veo un cardenal me pregunto qué significa”. Después, olvidé todo el asunto.

Al día siguiente, mientras me encontraba sentado trabajando, un hermoso y nunca antes visto pájaro amarillo se posó en un arbusto que estaba justo enfrente de mí. Estuvo lo suficiente para abarcar todo y “entenderlo”, pero no el tiempo suficiente para tomarle una foto.

Agradecí a mis guías por una señal tan clara y entré a la casa por un minuto. En ese momento exacto mi señal más grande de todos los tiempos empezó a tocar en Pandora (es mi señal para llevar, la más confiable del universo). Estaba tan ocupado escuchando la señal en la bocina (porque mis guías estaban trabajando horas extras en mi beneficio) que me tomó un minuto recordar el nombre real de la canción, Blackbird, de Los Beatles.

5. Joan era mi paciente, mi amiga y compañera en la observación de aves. Empezamos a hacerlo juntas el año en que se mudó a Texas. Llamaba cada mayo para hacer planes para observar aves en su camino a visitar a su familia en Long Island. El pasado mayo esperaba que se pusiera en contacto pronto. Al día siguiente su hija llamó para decirme que se había muerto.

La noche fue muy triste, pero al mismo tiempo me sentí muy afortunada de haberla conocido. Incluso me desperté a las 3 de la mañana y volqué mi corazón en un poema.

Un par de días más tarde le estaba contando a una amiga sobre una de nuestras últimas aventuras con las aves. Le había prometido a Joan que la llevaría a un humedal muy conocido llamado Basha Kill para observar a algunas águilas empollando. Cuando llegamos no pudimos acceder a él porque el camino había desaparecido debido a las fuertes lluvias. Aunque ambas estábamos muy decepcionadas, nos dirigimos a otro lugar de la misma zona para ver qué otras aves podíamos encontrar. Al llegar a un campo abierto vimos un hermoso destello azul. ¡Era un azulejo! Era de un azul muy brillante y Joan estaba tan emocionada como si se hubiera ganado un millón de dólares. Muy raras veces se ven estos pájaros y ambas nos sentíamos muy afortunadas.

Después de contarle a mi amiga esta historia, me dirigí a mi casa sintiéndome feliz y agradecida por mi conexión con Joan. Al llegar a la entrada de mi garaje vi un destello de azul brillante con el rabillo del ojo. Cuando estacioné el coche mi corazón latía muy rápido. Miré por la ventana y vi no uno sino tres azulejos parados en fila a seis metros de la barda de mi vecino!

6. Los pájaros se están mostrando impresionantemente en todas partes para mí en estos días. Como antiguo, y aparentemente muy feliz, agnóstico, he aprendido que la vida es "más" de lo que yo sabía antes. Y las aves han sido, en definitiva, parte de la magia.

Sin embargo, mi historia favorita sobre pájaros —y el mensaje es muy claro— ocurrió hace menos de un año.

Mi hermano más pequeño, Tim, perdió a su esposa por cáncer hace casi ocho años y había pasado por una época muy difícil de altibajos. Sin embargo, el año pasado finalmente salió de la oscuridad y decidió

ver embarcaciones. Poseer y vivir en un barco había sido su sueño antes de casarse. Vimos algunos y nada le atrajo hasta que me visitó en Bellingham, Washington, para ver una embarcación que había visto en línea.

Era perfecta. Y quiero decir perfecta. Estaba perfectamente adaptada para vivir a bordo. En perfectas condiciones. El precio era perfecto. Mi hermano trabaja en Boeing en donde vuela aviones para probarlos. El barco se llamaba Island Pilot. Su dueño era un antiguo piloto de la Fuerza Aérea. Mi papá es un antiguo piloto de la Fuerza Aérea. Y como todos los pilotos (y especialmente nuestro padre), el propietario había mantenido impecable su nave, tenía todos los registros y listas de control de todo (igual que mi papá —y hermano). El propietario era honesto, amable —en una palabra, parecía que Tim se lo estaba comprando a nuestro papá.

Se vendió. Pero Tim no estaba totalmente ahí. Eso fue, después de todo, un gran paso.

Inmediatamente después de ver el barco fuimos a un restaurante que estaba en el muelle a comer. Mientras esperábamos, Tim sacó su celular y empezó a leer un artículo sobre las diez cosas mejores/peores de vivir en un barco. "Ocasos", "libertad" y "vivir de manera más sencilla" estaban entre las cosas "mejores" de la lista. Y empezaba a adentrarse en la lista de las "peores cosas". Acababa de terminar con "no hay lavadora/secadora" —en lo que coincidí que era una porquería—. El siguiente elemento que el autor consideraba en su lista de "peores cosas" eran las gaviotas —especialmente tener que limpiar sus cosas—. Ante lo que protesté en voz considerablemente alta: "¿Gaviotas? ¡Amo a las gaviotas!". (Es cierto).

Lo juro por el CP, Pam, que en ese momento —literalmente al segundo de haber dicho eso, en ese mismo instante— fui pescado en la punta de la cabeza de la única forma en que una gaviota podía, de manera realista, demostrarme amor en ese momento. :)

Estaba tan condenadamente feliz y reía tan fuerte, que tomé mi iPhone y le pedí a mi hermano que me tomara una foto.

Más tarde supe de boca de marinos más avezados que el hecho de que te caiga excremento de gaviota en la cabeza es una gran señal de buena suerte. :)

De cualquier manera, mi hermano captó el mensaje, compró el barco, más tarde encontró una maravillosa nueva novia (también navegante) y vive feliz para siempre a bordo del Island Pilot.

X

Juego para fiesta #12

Reacomoda la gráfica de pay

Las personas solo sufren porque se toman en serio lo que los dioses hicieron para su diversión.
Alan Watts, filósofo

Digamos que algo “malo” ocurre. Coloco esa palabra de cuatro letras entre comillas porque es un juicio personal que realmente no estamos calificados para hacer. Nada es realmente “malo” hasta que lo pronuncias mal. Nada se merece tal descripción a menos que tú lo catalogues de esa manera. A modo de argumento, tomemos un par de eventos vitales que nuestra construcción cultural ha rebajado a la categoría de “malo”. Digamos, contraer cáncer o perder tu trabajo.

En ese punto es un procedimiento operativo estándar entrar en pánico, llamar a tus amigos, construir finales horrorosos ante las noticias recién reveladas. La máquina “el infortunio soy yo” echada a andar empieza a bombear energía en el total horror de este escenario.

Así que este es el juego. La próxima vez que te lleguen noticias que no te agradan, oprime el botón de pausa. Déjalo ahí durante tres días. O tres horas. En la conciencia de que cuando el plazo de tres horas o tres días venza, te has ganado un permiso íntegro de hacer la fiesta más grande del mundo de la lástima. En ese punto puedes llorar, golpearte el pecho, escribir un guion para una historia de horror ganadora de un Oscar.

Mientras tanto, emplea 72 horas para elaborar cinco conclusiones que podrían mejorar tu vida. Por ejemplo, ahora que eres libre del viejo empleo que —admítelo— ni siquiera te gustaba de todos modos, puedes encontrar un trabajo que esté más cerca de tu casa, en el que te paguen mejor, que aproveche tus dones y talentos. No estoy diciendo que lo conseguirás. Pero puedes hacerlo. Retribuye más poner la energía en la gran paleta de las posibilidades, que en concentrarse en lo que los pensamientos de tu viejo loco tío quieren promover.

Mi amiga Anita Moorjani le dice a todo el mundo que conoce que el cáncer que casi la mata fue la mejor cosa que le ha ocurrido. De hecho, el título de su primer libro es *Dying to Be Me* (Muriendo por ser yo). Su gigantesco tumor demostró en vívidos colores que el miedo es fabricado, que ella es mucho más grande de lo que pensó, y que el universo/vida sabe lo que está haciendo y que ella puede relajarse y confiar. Tanto así que recientemente Ridley Scott¹⁹ compró los derechos de su historia.

#SYA

Muéstranos tu historia que Ridley Scott puede comprar próximamente.

El accesorio de la fiesta: pon todo en perspectiva

Seamos poco realistas juntos.
Una tarjeta de felicitación que vi en Hobbs, the
Host of Cool, en Lawrence, Kansas

Se me ha acusado de no ser realista, de ser una loca idealista, de no estar en contacto con el mundo real.

“Es imposible”, insisten mis detractores, “que alguien viva en la gratitud todo el tiempo. La m****a ocurre”.

Y yo sería la primera en estar de acuerdo.

Sin embargo, 99.9 por ciento de la vida, incluso durante la tormenta de m****a, opera en un perfecto estado de funcionamiento, sigue su marcha de manera tan eficiente como el molesto conejo de las pilas Energizer.

En este momento, por ejemplo, mi cuerpo está produciendo dos toneladas y media de presión atmosférica que impiden que vuele en el espacio. Ese es un milagro impresionante —99.9 por ciento de mi vida es un milagro impresionante.

Cualquiera que piense que la vida no es más que un calvario se engaña claramente.

A modo de argumento, hagamos un cálculo:

1. La falda que querías usar para el trabajo está arrugada en la ropa sucia.
2. La autopista está atiborrada de payasos con sus teléfonos celulares.
3. No le agradas a tu jefe.

Y...

1. Fuiste creado de las estrellas.
2. Del cielo cae líquido gratis —¿sabes lo importante que eso?
3. Vives en un planeta con la exacta cantidad de oxígeno y...
4. ... la proporción justa de ...
5. ... los gases apropiados.
6. Cada una de tus células tiene miles de mitocondrias que generan energía para que puedas hacer una seña con el dedo a mí y a otros optimistas.

Y solo estoy empezando.

No sugiero que hagamos lo que el avestruz y enterremos nuestra cabeza

en las arenas de la tierra de la la la.

Pero ¿por qué dedicar gran parte de nuestras vidas a la décima parte del uno por ciento que no está funcionando?

Maneja la falda arrugada y al jefe...

Y...

...nunca olvides que los 100 trillones de células de tu cuerpo son producto de la división de una sola célula.

Y...

... que millones de nuevas células nacen cada hora para reemplazar a las viejas.

Y, añadido, sin ninguna aportación de tu parte.

Cientos de cosas te han salido bien el día de hoy. Así que qué importa si tu corbata tiene una mancha de crema de cacahuete o tu hijo de siete años se rehusó a salir de la cama para desayunar. La vasta mayoría de todo está funcionando con una eficiencia asombrosa.

En mi opinión, la única postura responsable es emplear la misma gráfica de pay para mi vida. Escojo dividir esos 1,440 minutos de mi día entre el mismo cociente: 0.1 por ciento para manejar la m****a, y 99.9 para celebrar lo bueno, lo verdadero y lo bello.

También vale la pena observar que una vez que empiezas a celebrar el bien, la verdad y lo bello, el 0.1 por ciento se convierte en un recuerdo lejano.

El postre

Toda nuestra economía se basa en distraernos de nuestras bendiciones.

Glennon Doyle Melton, fundador de la comunidad online Momastery

Me divierte mucho observar eventos en mi vida que coinciden estrechamente con las creencias que sostuve durante mucho tiempo como madre anarquista que trataba de derribar a la sociedad. Una de esas frecuencias sutiles que aún se muestra de vez en cuando es que no se debe confiar en las instituciones, que el monstruo está ahí para atraparnos, a nosotros, inocentes personas que lo que queremos es vivir la vida, libres de sus mendaces tentáculos.

Desde que Potencia tu energía E^2 se convirtió en un fenómeno literario, mis días como madre soltera que lucha contra esas fuerzas se acabaron. Ahora tengo recursos que salieron del trasero. Siempre los tuve (también

tú), pero no estaba todo el tiempo tan materialmente consciente de ellos. Los bloqueaba debido a la programación persistente que insistía en que yo estaba completamente sola, luchando contra el monstruo.

Así que me tuve que reír cuando un vestigio de esa antigua creencia anarquista se manifestó recientemente en mi vida.

He aquí como ocurrió:

Mi asesora de impuestos me sugirió que abriera un SEP20 (cualquier cosa que eso signifique) para retrasar parte de mi carga de impuestos. A sugerencia suya instalé la posibilidad de transferir por teléfono una cantidad específica de mi cuenta de cheques a una empresa de inversiones (mi antigua enemiga, en mi vieja manera de pensar). Pero cuando despreocupadamente llamé para hacerlo (a pesar de que mi asesora había comprobado que todo estaba instalado), me informaron que eso no era posible. Así que tuve que enviar por correo el cheque el 15 de abril, que era la fecha límite. Ningún problema, solo un pequeño inconveniente.

O eso creí.

A pesar de que el sobre se registró en la entrega nocturna, nunca apareció. Y no apareció. Finalmente, mi asesora terminó transfiriendo el dinero de mi cuenta de cheques con instrucciones expresas al monstruo (alias la compañía de inversiones) de que me reenviaran el más bien cuantioso cheque si alguna vez llegaba.

En junio iba manejando a LaGuardia en una autopista muy concurrida, me llamaron de mi banco para decirme que me había sobregirado. Sabía que no había hecho cheques que pudieran haber sobregirado mi cuenta, así que estaba intrigada.

Resulta que la compañía de inversiones, en lugar de devolver mi cheque como había prometido, terminó cambiándolo. En otras palabras, contribuí a mi SEP dos veces

El banco rápidamente corrigió el problema, mi asesora de impuestos se disculpó profusamente y la compañía de inversiones incluso se ofreció a enviar a un representante para apaciguar mis inquietudes.

La cara enrojecida de mi asesora insistía. "No entiendo qué pasó. Esta empresa es muy seria. Esto nunca ocurre".

Sonreí y le expliqué que era mi creación, solo un poco de lodo que se había quedado de mis días de "Abajo el monstruo".

Así que la razón de que parezca que el mundo material no está coincidiendo con tus intenciones se debe a que tu conciencia todavía está consagrada a las viejas creencias y expectativas. En otras palabras, todavía hay estática en tu vibración, aún hay interferencia que perturba o degrada la transmisión que envías y recibes.

NOTAS

¹⁹ Ridley Scott es productor y director de cine británico. (N. de la T.)

²⁰ Simplified Employee Pension, SEP, es un plan de jubilación en EUA. (N. de la T.)

Juego para fiesta #13

La guía de campo para identificar pensamientos y emociones

No necesitas autoayuda; necesitas amarte a ti mismo.

Amy B. Scher, autora de *How to Heal Yourself When No One Else Can*

La mayoría de nosotros creemos que los pensamientos solo ocurren. Creemos que tenemos muy poco control sobre ellos o sobre la frecuencia vibratoria que emiten. Este juego pretende llamar tontería a esta creencia popular extremadamente popular.

No solo es importante estar conscientes de nuestros pensamientos, también es importante volverse un Sherlock Holmes para identificar y separar aquellos que nos inspiran a abrirnos de aquellos a los que debemos tratar como vendedores de puerta en puerta.

En este juego vamos a poner realmente en claro qué es lo que algunos pensamientos y emociones hacen por tu frecuencia.

He aquí cómo:

1. Lee las siguientes dos historias. Ambas son verdaderas. Califícalas en una escala del 1 al 10, en la que el 10 es "Hombre, casi no me puedo sentar. Estoy tan emocionado", y uno es: "Oh, ¿estaba leyendo algo?".

Historia A: Un oficial de policía disparó y mató a un sospechoso de robo en una balacera en las afueras de un hotel cerca de Lambeau Field el miércoles, informó la policía.

"El sospechoso, un hombre, salió del asiento del conductor con una pistola y se negó a escuchar las órdenes del oficial.

"Intentó entrar al hotel y hubo intercambio de disparos entre el sospechoso y los policías", dijo el capitán Jody Crocker. "El sospechoso está muerto. Los oficiales no resultaron heridos".

Esa historia se sacó de un periódico, y si eres como yo, el medidor de tus sentimientos apenas se movió. Pensaste Estuve ahí. Nada nuevo. Tengo la camiseta. Creo que le daré un 1 o un 2.

A continuación, la siguiente historia, también verdadera, relatada por un ministro de mi iglesia.

Historia B. Una visitante de Nueva York fue empujada a un callejón por un extraño que tenía una pistola.

"Tenga mi bolsa", dijo la visitante al joven hombre que ahora apuntaba la pistola a su cabeza. "Siéntase libre de tomarla. Sé que

usted cree que la necesita. Pero yo lo amo y el universo lo ama, y usted es mejor que esto”.

La mujer, a quien llamaré Jean porque ese no es su nombre verdadero, canalizó la Cosa más Grande. En ese momento ella tuvo muy claro quién era: amor y luz. Ella sabía que nunca podría estar en peligro realmente. Y lo más importante, ella sabía que ese joven no era “el enemigo”. Ella reconoció una profunda Verdad espiritual: “Solo la gente herida hiere a la gente”.

Ella vio que, si fuera él, si a ella se le hubieran presentado las mismas circunstancias de vida, estaría haciendo lo mismo.

Ahí es donde se hace la conexión. Yo soy tú. Tú eres yo.

Ambos se miraron a los ojos. Y entonces él se fue como un conejillo asustado.

Unas cuantas horas después recibió una llamada del Departamento de Policía. El joven se había entregado y había devuelto su bolsa. No solo eso, siguió a la mujer a la dirección que había tomado de su licencia de manejo. Le dijo que había ido a disculparse y a decirle que su total ausencia de miedo lo había transformado en un nivel muy profundo. En pocas palabras, ella había extraído el crimen de su interior.

Ahora, no sé tú, pero esta historia me hace feliz. Me da esperanza. Amplía mi creencia de que en realidad no estamos separados y que una persona marca una diferencia. Yo le daré 10.

Pregunta sorpresa #2

2. Este juego de historias, ambas verdaderas, proviene de la crisis de refugiados sirios. Otra vez, califica cómo te hace sentir cada una en una escala del 1 al 10.

Historia A: En el programa de ABC Esta semana con George Stephanopoulos, el líder republicano exigió que se vigilaran las mezquitas de Estados Unidos y la creación de una base de datos de los refugiados sirios.

“No tenemos idea de quiénes son estas personas”, dijo. “Cuando los refugiados sirios empiecen a llegar en masa al país, no sabemos si son del ISIS, no sabemos si es un caballo de Troya. Y yo definitivamente quiero una base de datos y otros controles y verificaciones”.

El candidato del Partido Republicano dijo que él es escéptico respecto a las estadísticas que dicen que la mayoría de los refugiados sirios que inundan Europa son niños y mujeres.

“Cuando veo la migración y las colas veo a hombres fuertes, robustos, son hombres, y veo a muy pocas mujeres. Veo a muy pocos

niños, está pasando algo extraño”.

Le doy a esta historia un 1 porque me entristece; pone una cuña entre un hermano a quien hubiera amado mucho y yo.

Historia B: Al observar las noticias sobre los refugiados sirios que llegaban a Grecia, Cristal Logothetis, una madre californiana, observó a los jóvenes padres y madres que brotaban de los botes llevando a niños muy pequeños para caminar.

Cuando vio la foto que se hizo viral del pequeño sirio que se ahogó cuando su familia estaba tratando de salvarse, ella pensó: Pudo haber sido mi hijo.

En lugar de alzar las manos en el aire, como muchos hacemos, Logothetis se lanzó a la acción. Empezó a recolectar carriolas.

Inició una página en Facebook que se llamó “Lleva el futuro” y encontró a miles de personas animadas y emocionadas por ayudar, que incluso pegaban notas de aliento y amor en las carriolas que donaban.

“Más que nada”, dice Logothetis, “significó mucho para estas familias saber que el mundo quiere ayudar.

“A la gente realmente le importa. Solo necesita la oportunidad precisa para involucrarse. Si todo el mundo hace algo, no importa si es pequeño o grande, se podría generar un impacto positivo en este planeta”.

Muy bien, ¿cuál de las dos historias te hace sentir mejor? Es importante identificar cómo te hacen sentir estas historias y darte cuenta de que tú eres el único que decide con qué tipo de historias nutres el sistema de circuitos de tu cabeza.

#SYA

¿Con qué nueva historia estás alimentando tu cerebro?

El accesorio de la fiesta: quita los frenos

El pensamiento es la plastilina del universo.
Michael Neill, superasesor de Hay House

Cuando yo era niña, Mattel sacó un hornito eléctrico (se llamaba Horno Mágico) para hacer bichos de hule. Todo lo que tenías que hacer era llenar de plastilina un molde de metal, calentarlo a 199 grados y —voilà—, tenías

todo un arsenal de arañas, garrapatas, escarabajos, cucarachas, sapos, víboras e incluso pulpos en miniatura de hule.

Eso es lo que hacen nuestros pensamientos. Toman la abundante materia del universo y la convierten en cosas físicas.

Los pensamientos, por su misma naturaleza, son creativos. En este momento, aunque estés consciente de esto o no, estás empleando el poder electromagnético de tus pensamientos para crear.

Si pides sin estar en la frecuencia de la alegría, oprimes el acelerador y el freno al mismo tiempo.

Se nos enseña un cierto modo de percibir el mundo, y eso es exactamente lo que aparece. Sí, podemos pedir tener más amor en nuestra vida, pero cuando creemos —y hemos creído siempre desde que Simon Fitzroy nos rechazó en séptimo grado— que es un fenómeno extraño, que es algo que debemos rastrear y lazar, entonces atraemos esa realidad, no la petición que hicimos el martes.

Cuando vives en gratitud dejas de crear accidental o incidentalmente. Inventas tu vida y todos sus componentes a partir del emplasto del amor puro.

El postre

Creo que la realidad es una maravillosa broma escenificada para mi enseñanza y diversión, y que todo el mundo se está esforzando en hacerme feliz.

Terence McKenna, etnobotánico y autor

Existen dos palabras mágicas que empleo continuamente para recordar que estamos inventando este mundo. Que la realidad material no es más que producto de nuestra percepción. Y que en cualquier momento podemos cambiar nuestra percepción y cambiar nuestro mundo.

Aprendí estas palabras cuando estaba en Róterdam de, créanlo o no, una mujer fabulosa de 29 años que curó su cuerpo después de un accidente fatal en motoneta. Durante cinco años, Natasja Frowijn estuvo postrada en cama con un dolor insoportable. Cuando médico tras médico le dijeron que pasaría el resto de su vida en una silla de ruedas (si tenía suerte), estaba lista para tomar una dosis de morfina y dar por terminada su vida.

Pero en lugar de eso decidió que ella se curaría —no por su familia, no por su esposo, sino por ella.

“Decidí que no solo me curaría, sino que viviría una vida asombrosa”, me contó Natasja.

Apeló a sus abuelos que estaban en el otro lado. Le dijo al universo: "Muéstrame".

Ese día, "de casualidad" sintonizó a Oprah (sí, Oprah también es popular en Holanda) y escuchó a Louise Hay hablar sobre cómo se había curado de cáncer. Natasja nunca había oído hablar de Louise Hay, pero esa fue una guía suficientemente clara. Estaba en el camino.

Esa semana, una mujer tocó a su puerta ofreciendo un curso de ocho semanas sobre You Can Heal Your Life (Tú puedes sanar tu vida), de Louise. A partir de ese momento, Natasja ha podido llevar a su vida cada cosa que desea. Para ella, es un juego.

Actualmente está completamente sana y entera. Trabaja como enfermera medio tiempo y medio tiempo como médium, hablándole a la gente del otro lado.

Es bella y fabulosa, y estoy tan agradecida de haber podido conocerla.

Mientras hablábamos, pensé: Oh, esta chica debería escribir un libro, y ¿qué creen? Ya empezó. Y ni cinco minutos después un editor llegó y dijo que quería ver su libro. Aunque Natasja tiene un acuerdo con Hay House (y, créeme, si Natasja lo quiere, es trato hecho), me sorprendió cuán rápidamente se atrajo esto. Muchas personas pasan décadas tratando de atraer a un editor.

Así que probablemente te estás preguntando, ¿cuáles son las palabras mágicas? No permitas que su sencillez te engañe. Las palabras son: Está bien.

Sin importar qué. Sin importar qué te está sucediendo, es importante reconocer que "está bien".

No importa cómo te sientes, "está bien". No importa qué pienses, "está bien".

La mayoría de nosotros, en lugar de estar "bien" con nuestras vidas, nos hacemos pelotas con juicios y miedos. Nos agotamos tratando de que las cosas sean diferentes.

La inteligencia amorosa, el gran patio de juegos cuántico, sabe exactamente cómo jugar en nuestras vidas. Pero cuando nuestros pequeños cerebros de chícharo se involucran (¡Oh no! No debería sentir de esa manera. Debo detener esto ahora. Patada-patada-patada-patada. Mejor llamo a mis amigos para debatir esto. O me uno a un grupo de apoyo, inicio un blog), generamos una turbia energía que bloquea la corriente sanadora.

Nuestros pensamientos emiten una carga eléctrica. Y cuando los pensamientos están ocupados "no estando bien", colocamos una barricada frente a nuestro bien.

"Está bien" es la energía del amor. Así que cualquier cosa que esté

ocurriendo en tu vida, simplemente di: "Está bien", y permite que el flujo amoroso del universo haga el trabajo pesado.

Ampliando el capital creativo

Todo lo que te rodea... fue hecho por gente que no era más lista que tú. Y puedes cambiarlo, puedes influir en ello, puedes construir tus propias cosas... Una vez que aprendes esto no vuelves a ser el mismo otra vez.

Steve Jobs, cofundador de Apple

En mis pláticas TEDx,* le presento al auditorio una prueba de creatividad. Al igual que el MCAT (Medical College Admission Test), que mide la idoneidad para la escuela de medicina, y el LSAT (Law School Admission Test), que monitorea la escuela de leyes, mi prueba ofrece una calificación.

Consta de una sola pregunta:

- ¿Estás respirando?
- He aquí tu calificación:

Si respondiste "sí" a esta importantísima pregunta, significa que eres sumamente creativo.

Así que la pregunta real es: ¿deseas generar el regalo que solo tú puedes dar?

Ahí es donde interviene el capital creativo.

* El programa TEDx está diseñado para ayudar a las comunidades, organizaciones e individuos a detonar conversaciones y conexiones a través de experiencias locales tipo TED, que a su vez es una plataforma sin fines de lucro que ayuda a difundir ideas que valen la pena compartirse. (N. de la T.)

X

Juego para fiesta #14

Escribe una nueva historia que te haga feliz

Duda de la condición base.
Adam Grant, profesor de la Wharton School de la
Universidad de Pensilvania

Si viste *Dos vidas en un instante* (Sliding doors), el drama de 1998 en el que actúa Gwyneth Paltrow, recordarás que alterna entre dos universos paralelos, uno con base en el personaje de Paltrow, Helen Quilley, que toma el metro en Londres, y otro en el que lo pierde. Los dos universos producen resultados completamente diferentes.

Así que en este juego debes tomar una historia que te haga sentir infeliz y crear un universo paralelo que coincida con el tema de la gratitud y el amor.

He aquí la mía.

La historia: Es realmente difícil revisar un manuscrito.

El fondo de la historia: Debido a que soy una escritora avezada, tiendo a entregar un ejemplar limpio. Fuera de unas cuantas erratas y unas cuantas exageraciones, que son mi especialidad, a los editores con frecuencia les gustan mis primeros borradores. De hecho, este libro es el primero que requirió una revisión más a fondo. Mi neuroquímica me está sermoneando, diciéndome que es difícil revisar un libro. Después de ver las notas de mis editores, mi escritura inmediatamente se quejó y pensó: Esto va a ser una verdadera molestia.

La historia del universo paralelo: Así, sabiendo que mi historia es una de tantas en el campo de las posibilidades cuánticas, mi tarea es reescribir la historia de manera que me haga feliz, que me emocione. Una historia que amplíe mis neutrinos.

Primero, ¿sé con certeza que va a ser difícil? ¿Cómo puedo saber eso? Y después, respondiendo a la tercera pregunta de la obra de cuatro preguntas de "The Work", de Byron Katie, me cuestiono: ¿de qué manera ese pensamiento [que va a ser difícil] me hace sentir?

Se siente horrible. Me asusta. Hace que me repliegue, que lo aplace, que escoja hacer todo menos escribir. De manera tan obvia que no es un pensamiento el que quiero "diluir", es un pensamiento en el que quiero invertir.

Así que, ¿cuál es el pensamiento que mejor me sirve? ¿Cuáles son algunos pensamientos que alimentan lo que quiero realmente?

¿Qué tal una historia que gire en torno a lo divertido que esta

reescritura va a ser, en qué medida el libro será mejor y más útil? ¿Qué tal si al agregar todos estos pasos prácticos (o en este caso, juegos para fiesta) termina por ser lo más divertido que he hecho?

La evidencia para apoyar esa historia es abundante. Adoro escribir. Tengo cuadernos llenos de ideas. Y me da una oportunidad más de incluso enviar más moléculas de amor y alegría.

Tomando prestado el apodo de Prince, llamo a esta reescritura "un paraíso antes conocido como un problema".

#SYA

Muéstranos una migaja de tu nueva historia.

El accesorio de la fiesta: invita a las bendiciones a que caigan en tu regazo

Un milagro es una invitación a una historia nueva.
Charles Eisenstein, autor y pensador alentador en
todos los aspectos

Cuando confías plenamente en el universo, arrójate en su cuidado amoroso, pues sabes que cada una de las cosas que ocurren tiene el potencial de catapultarte a la grandeza. Especialmente las cosas que tendemos a juzgar.

No quiero esto.

Nunca escogería esto.

Excepto porque lo hiciste. Por la misma razón por la que los golfistas peregrinan al difícil campo de Cyprus Point en Pebble Beach. Por la misma razón por la que Sean Penn acepta papeles de un despiadado asesino, de un activista gay asesinado, y de un padre con discapacidad mental. Por la misma razón por la que yo busco partidos de pickleball con jugadores que están más allá de mi comprensión.

Todos queremos desarrollar nuestro juego. Y mientras más pronto podamos decir, aunque sea con los dientes apretados, Escojo esto... Quiero esto, más pronto estaremos utilizando el 0.1 por ciento como el vehículo para expandir el universo.

El postre

Las historias sobre milagros son útiles porque nos

Después de años de éxito como escritora freelance, de haber publicado 15 libros y de tener asegurado publicar artículos para revistas como *People*, *Travel + Leisure* y *Bridal Guide*, me topé con lo que, en ese momento, parecía ser una enorme catástrofe.

Era 2009. Una oleada constante de malas noticias sobre la recesión dominaba los titulares. Mi profesión, el periodismo, se encontraba entre las más afectadas. A muchos de mis colegas que trabajaban en periódicos les dieron su liquidación. Los editores hacían recortes, reducían sus adelantos.

En el pasado siempre le respondía a cualquier pesimista: "Háblale a la mano", pero esta vez afectó mi bolsillo. Parecía que nadie necesitaba mis servicios como escritora. Parecía que no podía vender otro libro. O incluso muchos artículos. El beso de la muerte acechaba mi vida como escritora freelance.

Hasta que recordé: una recesión (y mi participación en ella) era solo una posibilidad en diez millones (o más). Era solo uno de los números infinitos de superposiciones en la sopa cuántica.

Una superposición, en el mundo cuántico, es cuando las partículas todavía son ondas que danzan en innumerables estados, en innumerables posiciones, con innumerables posibilidades. Todas tienen diferentes energías y frecuencias y se mueven a diferentes velocidades. No es sino hasta que son medidas o elegidas —como yo las elegí cuando zigzagueé por el callejón de "¿No es horrible?"— que se coaligan en una realidad material, destruyendo de esta manera la configuración original en la que todo es posible.

En ese punto tenía pocas posibilidades salvo dejarlo en manos del universo. Era tan aparentemente obvio que yo no podía hacerla sola. Caí de rodillas (en realidad, creo que estaba de pie) y rogué: "Muy bien, Grandote. Eres el Director General de mi carrera. Actualmente estoy fallando de una manera miserable. Necesito saber si abandonar o no este sueño loco. ¿Debo conseguir un trabajo?".

Lo que probablemente era todo lo que necesitaba decir. ¡Pero no! Quería quejarme.

Continué: "Estoy educando a una hija. Yo sola. Irá a la universidad en un par de años. Estoy en la década de los cincuenta. No tengo jubilación. Me estoy sintiendo un poco insegura. Un poco asustada. ¿Qué diablos se supone que debo hacer?".

Y entonces escuché esta voz:

No te mantuve todos estos años como escritora independiente solo

para dejarte caer sobre tu trasero.

Como siempre, tienes una opción. Puedes seguir enfureciéndote. Como habrás notado, tienes mucha compañía.

O...

Puedes hacer unas cuantas respiraciones profundas y recordar que eres mucho más que una cincuentona algo aprensiva.

Es cierto que el que tu carrera freelance llegue a detenerse es, sin duda, una posibilidad. Es incluso ligeramente interesante, desde un punto de vista un poco melodramático. Tiene pinta de drama, despierta la simpatía de tu círculo íntimo, y es un nado de espalda sincronizado junto con la mayoría. Por una vez no eres la excepción.

Pero, vamos, Pam, ¿es que realmente quieres unirse al rebaño? ¿Realmente?

Te quiero. Y no sería yo mismo si no te dejara elegir tu experiencia. Como siempre, tú decides lo que te atañe.

Pero aquí hay una posibilidad más de agregar a la mezcla. ¿Recuerdas ese versículo de la Biblia que tu papá acostumbraba repetir, ese que dice: "Pide mucho"?

¿Ya te olvidaste de las leyes invisibles que gobiernan el universo físico? ¿Se te olvidó que eres una criatura del Dios más elevado?

Taz es solo una chica que está en secundaria. ¿Realmente quieres decidir que vas a ser pobre cuando ella vaya a la universidad?

¿O te quieres suscribir al Infi-net (en oposición al Internet, donde te enteras de todas las malas noticias), donde todo es posible?

¿Qué tal si dejas ir el miedo y la ansiedad? ¿Qué tal si escoges relajarte, entrar a la frecuencia de la gratitud, dejar que la cosa más grande arregle las cosas para ti?

Tragué saliva y dije: "¡Está bien!".

Me enfoqué en desarrollar un sistema operativo diferente, un canal de banda ancha sobre el que las bendiciones pudieran fluir más libremente. Trabajé en el sistema de circuitos que había reducido por leer los titulares.

Mi principal objetivo fue canalizar a Joseph Campbell.²¹ Para seguir mi dicha. Para dirigirme hacia las cosas que me hacen sentir más viva: escribir y viajar.

Acepté tantos encargos de viajes como pude en The Huffington Post. La mayoría de mis amigos escritores profesionales se enfurecieron con la idea de contribuir a esta sensación en línea de que era uno de los pocos lugares que esparcía contento a manos llenas.

"¿Cómo puedes hacerlo?". Me miraban con un disgusto abyecto. "Ellos no pagan. Huffington Post es para los me 'gusta' de Alec Baldwin y Marlo

Thomas, gente que no necesita dinero”.

En tanto que debo admitir que HuffPo no resolvió mi dilema financiero, solucionó con creces mi pregunta: “¿Qué quiero ser cuando crezca?”. Como siempre he dicho, haría esto aunque no me pagaran.

Resulta que amo escribir. Amo viajar. Así que en vez de quedarme sentada en casa tronándome los dedos y en espera de oportunidades mágicas, me arrojé en lo que amo.

Escribí decenas y decenas de artículos sobre viajes para Huffington Post. Escribí sobre los castillos de Praga, los festivales de Montreal, sobre bares en el interior de baobabs en Limpopo, Sudáfrica. Como me gusta decir, abrí mis canales de alegría.

Un día llegué a casa de una escapada y encontré un mensaje en mi contestadora de un tipo llamado Joe Littell. Era de Fallbrook, California, y decía que había escrito una novela y que necesitaba mi ayuda.

Me imaginé que probablemente era algún excéntrico. Cuando eres escritor es más o menos imposible entablar una conversación sin que la otra mitad del diálogo te informe que tiene una gran idea para un libro. ¿Pero qué importaba? Además de los viajes excitantes a climas lejanos, en esa época mi agenda de trabajo estaba tan libre como el pájaro de la célebre canción de Lynyrd Skynyrd.²² Así que llamé al misterioso extraño.

Resultó que Joe Littell era una persona confiable que había iniciado una compañía muy exitosa de libros de texto en Chicago. Después de vendérsela a Houghton Mifflin en los ochenta, Joe se retiró a California con sus millones. La razón por la que me llamaba, dijo, era porque sucedía que era fanático de Kansas Curiosities (Curiosidades de Kansas), un libro que escribí hacía siete años sobre caracteres extravagantes y rarezas de carretera en mi estado natal.

A pesar de que difícilmente podía competir en las listas nacionales de los más vendidos, al libro le había ido bien en Kansas. Mi librería local incluso un año lo seleccionó como el libro Para leer a lo largo de Lawrence, y compró decenas de copias para regalar a cualquiera que quisiera participar en el programa anual.

¿Cómo un tipo en California al que no conocía y del que nunca había oído hablar se topaba con un ejemplar?

Joe estaba lleno de cuentos fascinantes. Había vivido en todo el mundo como hijo de misioneros; asistió a una escuela de la Ivy League.²³ Y ahora quería saber si yo estaba interesada en leer (pagándome) su novela escenificada en Kansas. Quería saber, en caso de que editara el libro, si podía añadir mi experiencia en Kansas para “darle un poco de sabor”.

“Déjeme ver mi agenda”, le dije con el corazón saliéndome del pecho.

Unas pocas semanas después, un ejecutivo de la Asociación Americana

de Automóviles (AAA) llamó para ver si podía dar una conferencia en línea sobre mi libro de National Geographic, *The 100 Best Vacations to Enrich your Life* (Las 100 mejores vacaciones para enriquecer tu vida). Todo lo que tenía que hacer era entrar a la computadora y responder preguntas.

¡Claro que sí!

Y desde ese momento en adelante, volví a poner mi fe en los sabores invisibles e infinitos de la sopa cuántica Campbell's.

X

NOTAS

²¹ Joseph Campbell fue un mitólogo, escritor y profesor estadounidense. Una de sus obras se titula *Follow your Bliss* (Sigue tu dicha). (N. de la T.)

²² Lynyrd Skynyrd, banda de rock sureño. (N. de la T.)

²³ Grupo de universidades que tienen en común unas connotaciones académicas de excelencia, así como de elitismo por su antigüedad y admisión selectiva. La liga debe su nombre a la hiedra (en inglés *ivy*), planta trepadora que cubre las paredes de estas universidades de estilo británico. (N. de la T.)

Juego para fiesta #15

El juego opuesto

Lo que hemos escogido ver a menudo nos cuesta
una visión verdadera.
Un curso en milagros

¿Recuerdas ese popular juego infantil en el que decías todo al revés?

Por ejemplo: "Este cubo de hielo está tan caliente". O "Megan Fox es tan fea". O "No me gustas mucho", que, por supuesto, significa: "Eres todo para mí".

Cuando la gente expresa infelicidad, necesidad y desinformación, funciona como un hechizo. El juego opuesto me ayuda a darme cuenta de que simplemente están volviendo a tocar viejas cintas y necesitan mi amor. Me ayuda a no tomar todo de manera personal y para recordar lo que yo llamo el secreto más grande del mundo —que realmente nos amamos unos a otros.

Mi amiga ensayó esta táctica con Hacienda. En lugar de reaccionar con miedo y desconfianza, llamó al auditor asignado a su caso con gran entusiasmo.

"Estoy realmente emocionada por nuestra reunión", le dijo, tratándolo a propósito como a un viejo amigo perdido.

No solo el sorprendido auditor por poco deja caer el teléfono, sino que le respondió con amabilidad. Su reunión terminó por ser muy alegre.

O considérese a Julio Díaz, un trabajador social del Bronx al que se le acercó un adolescente con un cuchillo. Le dio al muchacho su cartera, y mientras se escapaba, Díaz le gritó: "Oye, hace frío. Si vas a estar asaltado a la gente el resto de la noche, puedes también llevarte mi abrigo".

Eso confundió al muchacho, así que Díaz continuó. "Si quieres arriesgar tu libertad por unos cuantos dólares, creo que realmente debes necesitar el dinero. Iba a cenar, así que si quieres puedes venir conmigo".

Gandhi, que aprendió a hacer sandalias en Sudáfrica a pesar de que era abogado, fabricó un par para Jan Smuts, el general sudafricano que lo encarceló. Cuando se le preguntó por qué, respondió: "Él es tan rehén del sistema [apartheid] como yo".

Acciones radicales como estas pueden parecer pequeñas, pero desafían al sistema. Generan un campo de resonancia que hace que nuestro mundo sea un poco más dulce, un poco más seguro y un poco más bello.

#SYA

Muéstranos algo que desafíe al sistema.

El accesorio de la fiesta: encuentra la droga de entrada a la abundancia

Ríe y juega y ama y sueña más allá de toda razón,
y las cosas milagrosas empezarán a suceder.
Martha Beck, autora de Finding Your Way In A
Wild New World

El Zumbido Divino genera energía. Sentir agradecimiento —estar en el canal de la alegría— atrae cosas magníficas a tu vida. Cuando eres agradecido te conviertes en una barra imantada que atrae las limaduras de hierro de todos tus deseos.

Cuando estás refunfuñando y quejándote repeles el bien.

Al observar incluso la cosa más nimia que te guste de una situación desagradable, puedes aumentarla a una realidad extra grande. Como la semilla de una lechuga, empieza siendo pequeña, pero puede desarrollarse en una nutritiva verdura grande y llena de hojas.

Agradecer hace que las cosas ocurran. Es la semilla, la droga de entrada.

A menos, por supuesto, que prefieras operar bajo un marco cuya manifestación se lleve horas de visualización, años de flagelación.

Ya estás conectado con todo en el universo. Ya "creaste" todo lo que deseas. Ya está ahí. Es una realidad. Solo que estás enfocando más en la forma en que "parece ser" que en la realidad que quieres ver.

Los yonquis de la gratitud con frecuencias claras, impecables, pueden llevar todo lo que eligen al plano material con solo chasquear los dedos. Véase a Jesús y esos peces y panes que se multiplicaron. Convirtió cinco barras de pan y un par de peces en un festín para miles.

Sathya Sai Baba, un hombre santo del sur de India, podía extraer medallones, anillos y otras joyas de la nada. Sé lo que estás pensando. Pero es justo ese pensamiento el que crea la estática. Cualquier cosa que creas que no es posible nunca será posible para ti.

Dejaré que Erlendur Haraldsson, profesor emérito de psicología de la Universidad de Islandia, defienda mi punto de vista. Este distinguido erudito, que ha publicado en muchas revistas prestigiosas, estudió a Sai Baba durante diez años. Escribió un libro, *Modern Miracles* (Milagros modernos), sobre su investigación, y mientras que admite sin reparos que no puede comprobar que no intervino la hipnosis masiva o la destreza manual, él vio con sus propios ojos montones de evidencia que las materializaciones que Sai Baba había manifestado desde los 14 años eran una realidad.

En un caso, Sai Baba estaba explicando a Haraldsson cómo la vida diaria

y la vida espiritual “deben crecer juntas como un rudrasksha doble”. Haraldsson, que nunca había escuchado esa palabra, le preguntó qué significaba. Ni Sai Baba ni el intérprete pudieron encontrar un equivalente en inglés, así que Sai Baba solo cerró su puño, movió su mano, y después abrió la palma, en donde se encontraba un objeto con forma de bellota que crecía como una naranja gemela o una manzana gemela.

Sai Baba le dijo: “Quiero hacerle un regalo”, y sostuvo el objeto en sus manos. Le sopló y la semilla doble de pronto se cubrió con un escudo de oro unido a una cadena de oro. En la punta estaba una cruz con un pequeño rubí. Haraldsson no solo descubrió más tarde que las dobles rudraskshas son raras anomalías botánicas, sino que un orfebre de Londres que revisó el collar comprobó que era oro de 22 quilates.

Mientras que esta manifestación cimbra los fundamentos mismos de nuestra visión del mundo actual, no es rara en India.

Sai Baba frecuentemente daba joyas y otros objetos costosos hechos de oro. También se sabía que materializaba fruta, aceites perfumados y granos de arroz con el rostro de Krishna perfectamente tallado.

Haraldsson no pudo encontrar evidencia de que estos hechos, que han tenido lugar durante más de medio siglo, no fueran genuinos, y, como dice, un testimonio de “las enormes potencialidades que yacen dormidas en alguna parte dentro de todos los seres humanos”.

Así que la pregunta es: ¿Quieres manifestar tus deseos ahora, o quieres seguir creyendo que necesitas más tiempo?

El postre

Crear que hay cosas difíciles o inalcanzables no cambia la naturaleza de las cosas. Solo cambia nuestra situación con respecto a ellas.
Daniel Marques, investigador, erudito y autor

Dejo que Roland, un lector de Potencia tu energía E^2 , narre su historia, que creó todo un revuelo cuando la compartió en mi blog.

Adelante, Roland.

Estaba hablando con un amigo, Gary, por teléfono, mientras hojeaba la revista YachtWorld y veía los barcos. Él sospechó que yo no estaba totalmente presente y me preguntó qué estaba haciendo. Reconocí que estaba viendo yates y que deseaba poseer un Catalina de 38 pies y tenerlo atracado en el área de San Francisco con la libertad de partir, navegar y disfrutar.

Minutos más tarde vi uno de 38 pies y le pedí a Gary que esperara mientras lo observaba con cuidado. Era lo que había imaginado, y mientras seguía leyendo el propietario decía que estaba dispuesto a cambiarlo por un barco de navegación interior (poco común) y que lo cambiaría por un Catalina de 32 pies, que era exactamente como el que yo tenía.

Colgué la llamada con Gary y llamé a un número de Salt Lake City. No hubo respuesta, así que dejé un mensaje. Media hora más tarde vi el número de Salt Lake en el teléfono y devolví la llamada.

“Llamé a un prefijo de Denver. ¿Está en Denver?”

“Sí. ¿Está en Salt Lake?”

“Vivo allí pero hoy estoy en Denver por negocios”.

Me pidió ver el bote y le dije que no estaba en Denver sino guardado a casi 80 kilómetros al norte, por la salida Estes Park.

Me dijo: “Estoy por el norte y muy cerca de esa salida”.

Empecé a pensar: No es posible y Esto se está poniendo un poco raro. Le dije a quién contactar, que lo viera y que si le interesaba me volviera a llamar.

Me volvió a llamar, me dijo que le había encantado, ¡y que quería hacer el intercambio! En este punto había pasado menos de una hora y yo pensaba, No, incluso el universo no se puede mover tan rápido. (No).

Estaba preocupado y tratando de imaginar cómo podía salirme de eso; todavía no habíamos hablado de cantidades, así que imaginé que esa podía ser una forma de escaparme. Le ofrecí una cantidad ridículamente baja, y él contestó: “Muy bien. ¿Cuándo podemos cerrar el trato?”.

X

Juego para fiesta #16

Haz la danza de la felicidad

No importa cuán fuerte sea la transmisión si tu receptor está apagado.

Esther Hicks, coautora de Ask and It Is Given

¿Quieres conocer una de las prácticas espirituales más importantes?

Estallar en una danza espontánea. En lugares que no sean salones de baile.

He aquí cinco razones por lo que es importante como meditación:

1. **El baile extirpa el pensamiento hasta las rodillas.** Toda práctica espiritual pretende hacernos salir de nuestro camino, dejando ir todos los pensamientos que bloquean el Zumbido Divino. La gran mayoría de nuestros pensamientos son aburridas repeticiones de ayer, la misma vieja lista de cosas por hacer, miedos y quejas.

Y la Verdad es que la vida funciona muy bien sin nuestra incesante aportación. De hecho, mientras más distraemos a la red las cosas trabajan mejor en realidad. Esto puede parecer contraproducente, pero tu camino correcto y perfecto se mostrará una vez que hayas dejado de tratar de solucionar todo. Este querer solucionar y preocuparse es lo que lo mantiene alejado. Bailar cierra la mente y la Verdad puede salir a flote.

2. **Te coloca en la misma longitud de onda que el CP.** Como me gusta decir, no puedes ver ABC si estás sintonizado NBC. Cuando estas bailando alegremente, estás en el mismo canal que el Grandote. Lo que, por supuesto, facilita al CP verter incontables bendiciones con tu nombre en ellas.

3. **Hace a otra gente feliz.** Paso mucho tiempo en aeropuertos. Y la mayor parte de las veces, los cientos de personas que están esperando su vuelo están haciendo la misma cosa: viendo sus teléfonos celulares. Un día en el aeropuerto de Cincinnati, mi hija y yo vimos (bueno, no había posibilidad de no verlo), a un hombre joven, alto, desgarrado, bailando alegremente en la terminal. Él solo. Estábamos sentadas en un Chick-fil-A²⁴ (esto fue antes de que lo boicoteara) cuando pasó zumbando alegremente. Ambas empezamos a reír, y como los niños del cuento de hadas alemán El flautista de Hamelín, empezamos a seguirlo.

Y quién puede olvidar la maravillosa escena de la película The Full Monty, en la que unos trabajadores del acero sin trabajo empiezan a golpear el piso con los pies como en una rutina de baile mientras

esperan en la fila de los desempleados.

4. **Sana tu cuerpo y elimina otras dolencias.** Mi amiga Betty tiene 82 años. La mayoría de sus compañeros, cuando se juntan, solo hablan de una cosa: la salud, o la falta de ella. Lo que descubrió cuando empezó a bailar fue que la conversación (entre foxtrots) se elevaba y la gente se olvidaba de todos sus problemas de salud. Además, empezaron a divertirse y a sentirse jóvenes otra vez.
5. **Te enfrasca en una nueva realidad.** La Visión del mundo 2.0 trata de construir zanjas y una arquitectura mental que nos encierra en una caja pequeña, incómoda. La Visión del mundo 1.0 comprende bailar, por supuesto, pero una vez que crecemos esto solo ocurre cuando hay alcohol y un lugar para bailar. Al bailar en lugares en los que los demás no esperan que se haga, salimos de la caja y nuestra conciencia no puede hacer otra cosa que seguirnos. Otra vez, la vida se forma en torno a nuestras creencias y expectativas (nuestra conciencia), así que mientras más expandamos nuestras creencias y expectativas, es mayor el asidero que la vida tiene para fluir.

#SYA

¡Vamos! Queremos ver tus movimientos.

El accesorio de la fiesta: Esparce polvo de hadas

Ama tu vida. Cada minuto de ella.

Jack Kerouac, autor de la generación beat

Amy Poehler cuenta una divertida historia en sus memorias, *Yes Please* (Sí, por favor). Tiene cierta manía por la luna y se describe a sí misma como una "adicta lunar". No solo sigue los ciclos lunares en su iPhone, sino que periódicamente lleva a sus dos pequeños hijos a cazar a la luna. En estas excursiones, ellos usan pijamas (los hace parecer como si acabaran de salir de la cárcel), lleva linternas y comen dulces lunares, los que, dice, "se ven sospechosamente iguales a los M&M".

Un día de luna llena, después de colocarlos en el asiento trasero, haber guardado las bolsas para dormir (para acostarse en el suelo y aullar), y de manejar febrilmente hasta el campo abierto que había escogido, uno de sus hijos dijo: "Mamá, es aquí. No tenemos que manejar hacia la luna. Ella vino hacia nosotros".

Ese es con mucho el truco de la vida. Si te asientas, eres feliz y sintonizas el canal de la alegría, la luna, las estrellas y todas las cosas

buenas de la vida vendrán hacia ti. El principio del que hablo en mis libros no se llama “la ley de matarte trabajando”. Se llama la ley de la atracción. Como en llamar, atraer, seducir.

El trabajo de nuestra parte es mínimo.

El postre

Mis únicos tres objetivos en la vida: a) quiero ser feliz, b) quiero erradicar la infelicidad de mi vida, y c) quiero que cada día sea lo más tranquilo posible.

James Altucher, autor de Choose Yourself

En el éxito de 2001 de Pixar, *Monsters, Inc.*, dos adorables monstruos, empleados por “el hombre”, iluminan la ciudad (llamada Monstrópolis), asustando a los niños mientras duermen y descargando la energía que genera el miedo. Funcionó de maravilla hasta que aquellos monstruos, Sulley y Wazowski, accidentalmente descubrieron que la risa produce diez veces más energía.

No fue una película tonta. Podemos cambiar los campos energéticos al vivir en la alegría y esparciendo amor. Eso puede sonar como una nadería —cambiar un campo energético—. Pero sin duda, es la estructura de todo lo que existe. A pesar de que el reino energético es invisible, permea todo y afecta todo. Todos estamos dentro del juego.

Cada vez que amamos, creamos energía. Cada vez que reímos, creamos energía. Cada vez que escogemos perdonar en lugar de guardar resentimientos, desmantelamos la ilusión de que somos seres distintos que viven una existencia separada.

James Altucher, un exitoso empresario y autor de muchos libros, cuenta una simpática historia sobre el día que salvó a la bolsa de valores estadounidense. Era el 9 de marzo y, como él dice, todo se estaba yendo al demonio. El índice S&P 500²⁵ estaba sufriendo un descenso en 20 años después de una década de quiebras por Internet, corrupción corporativa, colapso en la vivienda, rescates financieros, Maddoff, y otros asuntos deprimentes.

Así que hizo lo único que pensó que podía hacer.

Compró una bolsa de chocolates Hershey y se paró a la entrada de la Bolsa de Valores de Nueva York a ofrecerlos. A pesar de que la gente iba con la vista en el piso, como zombi, todo mundo se detuvo, miró hacia arriba, tomó el chocolate y sonrió.

Primero que nada, el chocolate libera feniletilamina, la misma hormona

que se activa cuando te enamoras. Así que por un corto momento todo mundo estuvo más feliz, un poco menos deprimido.

En otras palabras, Altucher cambió la frecuencia energética de Wall Street. Ríete todo lo que quieras, pero para el fin de semana S&P había subido cerca de 75 puntos.

X

NOTAS

²⁴ Cadena de restaurantes estadounidenses que se especializan en pollo. (N. de la T.)

²⁵ El Índice Standard & Poor's 500 (Standard & Poor's 500 Index) también conocido como S&P 500 es uno de los índices bursátiles más importantes de Estados Unidos. (N. de la T.)

Juego para fiesta #17

Usa tu bandera de friki

Cuando tratas de estar a salvo, vives tu vida siendo muy, muy cuidadoso, y puedes acabar no teniendo vida en absoluto.

Byron Katie, autora de Loving What Is

En este juego se te estimula a hacer algo que te quite el aliento. A romper una de las reglas no escritas del comportamiento humano aceptable.

Tim Ferriss, en su éxito de ventas *The 4-Hour Work Week* (La semana de trabajo de 4 horas) alienta a la gente a acostarse en el piso en un lugar público, contar hasta diez y después levantarse e irse como si no hubiera pasado nada. No es ilegal. Ni es moralmente malo. Prácticamente cualquiera puede hacerlo. El único problema es que viola una de esas muchas leyes no escritas mencionadas antes.

Acatamos estas leyes todo el tiempo, como si nuestras vidas dependieran de ello. En esas raras ocasiones en las que nos salimos de la caja, la mayor parte de las veces porque la j****s, o en este caso porque se recomienda en un libro de autoayuda, nos damos cuenta de que nada puede realmente hacernos daño.

Nop. Esto no me mató. Nop. Tampoco eso.

Stephen Colbert lo llama "amar la bomba", un concepto que aprendió de un profesor de improvisación en Second City, la icónica institución de Chicago donde lanzó su carrera como cómico.

"Me llevó mucho tiempo entender realmente lo que significaba", declaró Colbert en un perfil de GQ. "No se trataba de 'No te preocupes, ya será la próxima vez'. No se trataba de 'tomárselo a broma'. No, significa lo que dice. Tienes que aprender a amar cuando estás cayendo... Interiorizar eso, el malestar de caer frente a un auditorio te lleva a penetrar el miedo que te ciega".

Colbert dice que se entrenó en dirigirse al miedo. Todos estamos asustados de los otros, asustados de aparecer como tontos, asustados de hacer las cosas "de manera equivocada".

La práctica espiritual de Colbert (aunque él no la llame así) era avergonzarse a sí mismo en público.

Mientras que el resto de nosotros estaba meditando y golpeando almohadas, Colbert entraba a los elevadores y cantaba realmente fuerte. Hacía cosas que no son aceptadas socialmente, cosas que le enseñaron Ey, es solo mi loca mente la que podría pensar que hay un problema.

"El sentimiento que experimentas es casi como un vapor. El malestar... te rodea", dice.

Quieres que ese momento se termine. ¡Ahora!

Pero cuando lo respiras, lo diriges hacia ti en lugar de irte por otro camino, lo trasciendes. Justo ahí en el elevador, con toda esa gente que te mira.

Así que, cuando parezca que las cosas están yendo mal, date una primera sacudida, di "Gracias, Jesús", y corre hacia ellas como si fueran George Clooney haciéndote ojitos.

#SYA

¡Muéstranos tu bandera de friki!

El accesorio de la fiesta: invalida las mentiras desvergonzadas

La gratitud es un abridor de bendiciones
encerradas.

Marianne Williamson, autora de
Return to Love

El universo deja migajas de pan. Como Gretel en el cuento de hadas.

Pero cuando estás en la frecuencia errónea, pasas de largo junto a ellas. Es como pedir truco o trato debajo de una sábana. No puedes ver una condenada cosa por los agujeros.

Pero no es justo. Frecuencia errónea.

Él tiene más. Frecuencia errónea.

Estoy cansado. Frecuencia errónea.

Sigue dándole vuelta al sintonizador hasta que entres a la frecuencia que te impulsa a alzar el puño en el aire y gritar "¡Tráela!".

El postre

Gracias es la mejor plegaria que alguien puede decir
alguna vez.

Alice Walker, autora de The Color Purple

"¿Que vas a hacer qué?".

Cuando mi amiga Cheryl Miller me dijo que se iba a cambiar a Overbrook, Kansas, para iniciar un centro de salud y bienestar, pensé que estaba totalmente loca

Su casa en Lawrence, justo a una cuadra de la mía, era hermosa; su jardín, hermoso, dignos de la revista Better Homes and Gardens. ¿Por qué

alguien en su sano juicio querría irse? Especialmente a una ciudad que, en un buen día podía presumir de una población de 1,000 habitantes, la mayoría de los cuales nunca había oído hablar de bienestar, por no decir de yoga.

Pero Cheryl no tiene alternativa. Ella vive en la frecuencia de la gratitud, y la vida esparce polvo de hadas para que ello lo siga. Mientras que estaba construyendo su Refugio para el Bienestar Fairchild le ocurrieron cosas extrañas.²⁶ Un carpintero tocó a su puerta justo cuando estaba buscando estantes. Las diez camas que necesitaba para el retiro aparecieron... en una tienda de artesanías. Cuando me encontraba ahí, terminando este libro, camino al quiropráctico, Cheryl encontró tres bicicletas en un campo de bicicletas.

“Se me ocurrió que el centro necesita algunas bicicletas”, me dijo, “y ¡bum!, ahí estaban. A 3 dólares cada una”.

No puedes conseguir un timbre para bicicleta por 3 dólares. ¿Y quién encuentra un campo de bicicletas junto a campos de sorgo y maíz?

Probablemente estarás pensando, coincidencia, pero este tipo de cosas le ocurren a Cheryl... todo... el... tiempo.

“La gente ve lo que he hecho [convertir una casa antigua en un pacífico oasis], y piensa, Hombre, eso es mucho trabajo. Estás jubilada. ¿Cómo puedes trabajar tan duro?”

Cheryl solo sonríe porque sabe que hay muy poco trabajo involucrado.

Más bien se le ocurre una idea (generalmente enviada por el universo) y después se sienta en su pagoda con una cerveza o una taza de café (dependiendo de la hora del día) hasta que lo que pensó se revela.

El resto llamamos a esto milagroso. Cheryl lo llama vida.

Pero no siempre fue así. Cheryl solía estar deprimida. La vida, hasta donde ella podía decir, realmente era una porquería.

Hasta el año en el que decidió conscientemente actualizar su frecuencia. Alguien le regaló un rosario tibetano. Y se comprometió a que cada noche, durante un año, escribiría una bendición por cada una de las 110 cuentas. Las primeras noches llegó a 10 o 12 y se atascó. Pero persistió. Finalmente concibió categorías:

Cosas por las que estoy agradecida que no tengo que hacer, por ejemplo. O, Cosas que me gustan de mi trabajo. O Cosas que me gusta comer.

“Ahora”, dice, “puedo escribir mil bendiciones cada hora”.

Sin siquiera darse cuenta, Cheryl se enganchó a la Divina Frecuencia en la que la vida es simple y prevalece la alegría.

NOTAS

²⁶ Otra vez, otro sinónimo de Dios.

Juego para fiesta #18

Personifica a la Mujer Maravilla

Puedo sentir la energía explotando fuera de su cabeza.

Garry Sandling, cómico de stand-up, actor y escritor

En otras palabras, emplea la fisiología para cambiar tu cerebro. Al actuar alegremente, sin importar cómo te sientes realmente, persuades a tu cuerpo a derramar muchas drogas que te hacen sentir bien en tu cerebro.

Si has visto la plática TED de Amy Cuddy,²⁷ ya sabes que pararte como la Mujer Maravilla genera confianza. Yo lo hago antes de todas mis pláticas. A veces le pido al auditorio que me acompañe.

Los científicos han comprobado que el pararte con los puños en la cintura y las piernas abiertas, en lo que Cuddy llama una “pose de fuerza”, baja el cortisol y aumenta la testosterona. Dos minutos es todo lo que se requiere para aprobar exitosamente entrevistas de trabajo, exámenes y otros eventos que potencialmente pueden provocar estrés.

Así que, en este juego, cada vez que te sientas malhumorada entra al baño (las cabinas telefónicas de Superman son prácticamente obsoletas en estos días); adopta una pose de la Mujer Maravilla, y sal, si no con una capa, mucho más calmada y feliz.

Otra estrategia es sonreír como lunático. Los investigadores descubrieron que la actividad cerebral positiva se estimula cuando los humanos sujetos de prueba (me imagino que las ratas no fueron cooperativas) fuerzan sonrisas por lo menos 20 segundos. Los investigadores de Hewlett-Packard, mediante un escáner electromagnético para el cerebro y un monitor de frecuencia cardiaca, encontraron que sonreír estimula los químicos cerebrales de la alegría igual que 2,000 barras de chocolate o recibir inesperadamente 25 dólares.

#SYA

Adivinaste —es tiempo de que muestres tu pose de Mujer Maravilla.

Los accesorios de la fiesta: abre un mundo vasto, aún por imaginar

Solo hay una regla en este loco patio de juegos...
“Diviértete, querida; querida, diviértete”.
Hafiz, poeta persa

La gratitud genera espacio para algo nuevo. Hace espacio para que la sanación tenga lugar, que las intenciones se revelen, que los milagros ocurran.

Cuando te limitas a lo que ya sabes, bloqueas la herencia del infinito. En lugar de emplear la vasta, multidimensional paleta de la posibilidad, te concentras en lo que se te ha enseñado.

He aquí un ejemplo.

Digamos que quieres un auto nuevo. Debido a que existe un proceso estándar para adquirir un coche (elegir el que quieres, visitar agencias, intentar ligarse al vendedor de autos, pedir un préstamo), te olvidas de que es uno en un millón de potencialidades. En lugar de enfocarte en la diversión de manejar un coche nuevo, en vez de emocionarte por las bellezas que te rogarán que las llesves, empiezas a trabajar, empiezas a concentrarte en el proceso estándar.

Eso niega el campo de la potencialidad infinita que es tu herencia.

Cada estructura que te ha sido enseñada (por ejemplo, el procedimiento para tener un coche nuevo) es solo una interpretación —es solo una potencialidad.

Cuando te abres —haces espacio— encuentras que hay literalmente cientos de maneras de conseguir un auto nuevo. Te puedes ganar uno. Un amigo de mi hija se ganó una camioneta granate totalmente cargada en una fiesta de graduación. Alguien inesperadamente te puede dar uno. Una lectora de Potencia tu energía E^2 platicó que un exsacerdote, a quien no había visto en años, le dio un coche, sin ningún compromiso.

El punto es que mientras menos seguro estés (estructuras rígidas que bloquean otras posibilidades), más fácil es para el campo de la potencialidad infinita hacer funcionar su magia.

Cuando haces espacio en tu conciencia creas una apertura para que algo nuevo ocurra.

Match.com no es la única manera de conocer a un hombre. Llamar a un vendedor de bienes raíces no es la única manera de encontrar una casa nueva.

El postre

Dale a este día una patada en su soleado trasero.
Tarjeta de felicitación que vi en The Third Planet,
en Lawrence, Kansas

Rob Brezsky iba manejando en la autopista de Los Ángeles, no

exactamente una capilla para el desarrollo espiritual. Se le metió a una atractiva rubia en un Jaguar, que bajo otras circunstancias no habría merecido una segunda mirada.

Pero en este caso, ella no estaba feliz. Se recargó en el claxon y le hizo el signo internacional de la paz sin el dedo índice.

Probablemente no era nada inusual en esa autopista por la mañana, pero ella se negó a dejarlo ir. Siguió haciendo escándalo y tocando el claxon dejando claro a todo el mundo que Rob era un imbécil y que ella había sido ofendida.

Rob, que se precia de ser un ser humano sabio y amoroso, se enganchó. Cayó en la provocación y al poco tiempo él y la atractiva rubia estaban enfrascados en un furioso juego del gato y el ratón que hubiera interesado a los camarógrafos de Furioso 7 si hubieran estado disponibles esa mañana.

Excepto porque Rob no se sentía bien. Su pulso estaba acelerado; su corazón latía desbocado; su adrenalina gritaba "¡Acaben con la amenaza!". El creador de mi horóscopo favorito normalmente habla de paz y amor y de entendimiento universal.

Así que, en el último momento, antes de que se produjera un choque o incluso algo más horrible, le pidió ayuda a la Cosa más Grande.

De pronto, una verdad avasalladora lo golpeó. Comprendió lo esencial: "Amo a esta mujer". Le dijo adiós y le envió este mensaje que es verdadero para todos nosotros: Te amo. Siempre te he amado. Te amaré por siempre.

Dijo: "No sé si ella lo sintió o no, pero quiero creer que recibió la energía y que esa comprensión la cambió como a mí".

Expandiendo el capital de aventura

Agitar mi gratitud como una bandera es... lo que mantiene el regalo en movimiento.
Amanda F*ucking Palmer, artista de performance

Se supone que la vida es divertida. Algunos de ustedes deberán creer en mi palabra.

A la mayoría se nos enseñó que la vida sería divertida:

- Algún día.
- Si trabajas mucho.
- Los fines de semana.
- Cuando te jubiles.

Nadie se molestó en mencionar que la vida debe disfrutarse en este momento. Todo el tiempo.

En lugar de eso, se nos enseñó a ser cuidadosos, a refrenar nuestro entusiasmo, a hablar en voz baja.

Dios no permitiera que sorbieras la sopa. O hablaras con extraños. O que te quitaras los pantalones y corrieras por el vecindario.

De hecho, se nos dijo que la mayor parte de la vida no es divertida, pero que eso está bien porque hay suficientes momentos divertidos para compensar los no divertidos. De hecho, se nos enseñó que si te dedicas a

suficientes momentos no divertidos (trabajando duro en la escuela, esclavizándote en la universidad), algún día te ganarás los momentos divertidos.

Como dice Biz Stone, cofundador de Twitter: "La cualidad más importante de cualquier trabajo es que sea divertido. La razón por la que yo sabía que Twitter finalmente funcionaría donde las otras nuevas compañías no lo hicieron (sí, tuvo muchos fracasos antes de Twitter), fue porque me trajo alegría".

Incluso la oferta de 500 millones de dólares para adquirirla de parte de Mark Zuckerberg (él y su socio, Ev Williams, la rechazaron) llegó porque estaban bromeando. Cuando se dirigían a las oficinas de Facebook para lo que ellos sabían que sería una oferta de compra, acordaron por capricho pedir algo tan grande que nunca se los darían. "Pidamos medio billón de dólares", rieron.

Por supuesto. Zuckerberg los llamó unas semanas más tarde ofreciéndoles exactamente esa cantidad.

X

NOTAS

²⁷ Las investigaciones de Amy Cuddy sobre el lenguaje corporal revelan que podemos cambiar la percepción de los otros, e incluso nuestra propia química corporal, simplemente cambiando la postura de nuestro cuerpo. (N. de la T.)

Juego para fiesta #19

¿Dónde está Waldo?

[Yo] me recuesto y... deajo que todo zumbe a mi alrededor.

Alicia Vikander, actriz ganadora de un premio de la Academia

Inicia una búsqueda del tesoro de cinco cosas que nunca antes has observado.

De acuerdo con un estudio de la revista Science, los humanos pasamos 46.9 por ciento de nuestro tiempo despiertos pensando en otra cosa diferente de la que estamos haciendo. El que la mente divague es un logro cognitivo humano, sin duda, pero cuando lo no presente permea nuestras vidas mentales, nuestra felicidad disminuye.

De acuerdo con los psicólogos de Harvard que dirigieron el estudio, "donde nuestras mentes están es un mejor pronosticador de felicidad que lo que estamos haciendo en realidad".

Este es un juego de conciencia, un juego para descubrir la gloria del presente, un juego que puede convertir en dondequiera que estés en terreno sagrado.

Cuando juego este juego, soy arrojada de vuelta a la belleza de este momento. Una vez más me doy cuenta de todas las cosas bellas que han estado aquí todo el tiempo. Me convierto en una crítica que no puede evitar darle a mi vida cinco estrellas.

X

El otro día estaba paseando a mi perro (muchas cosas ocurren cuando paseo a mi extraño bassador —que es parte basset hound y parte labrador) por las vías del tren. Es un lugar con basura, no precisamente un espectáculo para los ojos. He recorrido este camino incontables veces. Pero esa mañana temprano había estado leyendo Blue Iris (Lirio azul), un libro de poemas y ensayos de Mary Oliver. La mayoría era sobre flores.

En casi tres cuerdas de lo que muchos podrían calificar como una ofensa a la vista, encontré por lo menos siete especies de diminutas florecitas. Diminutas florecitas junto a las que había pasado muchas veces y nunca había visto. Arranqué una de cada una y las coloqué en papel encerado en un libro grande y pesado. Imaginé que serían un buen recordatorio para la próxima vez que mi ego decida lanzar una nueva campaña en torno a la carencia y el miedo.

No son las flores grandes y vistosas de las floristerías, pero cada una es ridículamente hermosa, y estoy apenada por haber pasado tantas veces sin

haberlas visto.

#SYA

Muéstranos una de tus cosas "nuevas".

El accesorio de la fiesta: grita "¡Tráelo!".

La madre del exceso no es la alegría sino la
tristeza.

Friedrich Nietzsche, filósofo alemán

Todo lo que estás tratando de manifestar ya es tuyo.

Es importante repetir esto. Ya tienes todo lo que deseas. De otra manera, no sabrías que lo deseas.

Todo ello está sentado justo en el campo de la potencialidad, mano sobre mano. Pero debido a que estás en una longitud de onda diferente (la longitud de onda de "No tengo esto", la frecuencia de "Mejor me pongo mis zapatos para correr y me muevo más rápido, trato más duro"), todavía es invisible para tus sentidos.

Cada uno de nosotros ya está viviendo la vida más extraordinaria (en uno de los canales del CP), pero debido a que estamos enfocados en lo que no tenemos o en lo que estamos tratando de conseguir, es puntilloso y no siempre podemos ponerle las manos encima. Está rodeado de estática.

Así como un realizador de cine decide sobre cuál de los muchos objetos enfoca su lente, tenemos que decidir si queremos concentrarnos en las cosas del primer plano (lo que tenemos ahora), o si preferimos reflejar nuestros lentes en algo más. Somos los camarógrafos

La realidad no es estática o completa. Es un proceso inacabable de movimiento y desdoblamiento. Escogemos qué desplegar, qué poner frente a nuestros lentes, dónde alumbrar nuestro foco.

El postre

El amor te permite trascender el gran miedo, el
gran sufrimiento que proviene de un problema
temporal, errado, de identidad.

The Way of Mastery

Rainn Wilson estudió actuación en la Universidad de Nueva York y vivió en Williamsburg antes de que Williamsburg fuera fría.

“Mi ropa era de segunda, no porque yo fuera hipster, sino porque era todo lo que me podía permitir”, dice.

Manejaba un camión de mudanzas para sobrevivir y asistía a todas las audiciones que podía. Cinco veces audicionó para papeles para *Six Feet Under* (Dos metros bajo tierra), un popular programa de HBO sobre la agencia funeraria de la familia Fisher. Cada vez fue ignorado.

“A pesar de lo frustrado que estaba por no lograr el papel de Tommy, el miembro gay número tres del coro, ahora no puedo estar más agradecido”, dice. “Nunca sabes lo que el cosmos te tiene reservado y a veces el rechazo repetido te está sencillamente... preparando para algo más grande”.

El universo, aparentemente, estaba esperando para el papel perfecto en *Six Feet Under*: Arthur Martin, el pasante fanático del yogur de la Universidad Ciprés en Ciencias Mortuorias, el papel que cambió la vida de Wilson para siempre.

X

Juego para fiesta #20

Elevar el maro

Piglet observó que, aunque tenía un corazón muy pequeño, podía contener una gran cantidad de gratitud.

A. Milne, autor de Winnie-the-Pooh

Aprendí este juego de Ken Honda, un exitoso autor japonés que ha escrito más de 100 libros. Sus populares seminarios se llenan en menos de una hora.

Tuve la bendición de conocerlo y aparecer en su muy escuchada transmisión multimedia cuando estuve hace poco en Japón.

Después de nuestra entrevista me dio una pequeña caja de madera con una moneda de oro en su interior. Era un regalo de su mentor, Wahei Takeda, un inversor multimillonario que está pasado sus últimos años (tiene un poco más de 80) dando y esparciendo alegría.

Sobre todo, está compartiendo la poderosa técnica que empleó para convertirse en el hombre más rico de Japón.

No es lo que tú piensas.

Todos los días, Wahei eleva sus "maros".

Maro es el apócope de magokoro, que significa "corazón verdadero". Es bastante difícil de precisar o definir, pero es un estado espiritual de amor incondicional por ti y por los otros. De acuerdo con Wahei, irradia una energía que atrae la buena suerte a tu vida.

Con objeto de elevar el maro, Wahei dice Arigato (palabra que en japonés significa "gracias", lo recordarás) cientos e incluso miles de veces al día. Él cree que hay un gran poder en esta sencilla palabra, y que decirla, apreciando incluso las cosas más pequeñas, incrementa la capacidad de la persona para atraer buenas cosas a su vida.

Llama a la gratitud una herramienta multiusos, como una navaja Swiss Army, que ayuda a la gente a cumplir su destino. Es tan creyente en el poder mágico de "gracias", que creó la ahora famosa galleta infantil Arigato. Mientras que los obreros fabrican las sanas galletas hechas de papa, una grabación de niños cantando un feliz "Arigato" suena en los altavoces. Wahei cree que esto hace a los trabajadores felices, los que a su vez transmiten energía positiva a las galletas.

Wahei afirma que maro es la llave de su éxito. Cuando vienes de la frecuencia de alegría pura y gratitud, irradas amor, lo que a su vez atrae milagros —y dinero— y crea situaciones mutuamente beneficiosas para todos. Decir "gracias" una y otra vez te hace apreciar el absoluto milagro de estar vivo.

La filosofía de Wahei se reduce a esto: Si amas al mundo, él a su vez te amará.

Así que eleva tu maro el día de hoy diciendo “gracias” tantas veces como te sea posible.

#SYA

Muéstranos cómo amas el mundo.

El accesorio de la fiesta: consigue a la voz en tu cabeza un nuevo trabajo

La felicidad es donde empiezas más que adónde vas. Dios, sueño como Yoda.
Simon Pegg, actor

Los libros de autoayuda siempre empiezan con un problema. Un autor define un tema —digamos, no tener suficiente dinero o tener mucho estrés o desorden— y después procede a decirte exactamente cómo superar cualquier problema que él o ella te acaban de convencer que tienes.

Este libro es justo lo opuesto. Empieza con la premisa de que no tienes absolutamente ningún problema y que es solo tu insistencia en identificar problemas y después trabajar realmente fuerte para superarlos lo que hace que parezcan reales.

Observa que dije “parezcan”.

La mayoría de los problemas son fabricados, e incluso no existen hasta que empezamos a buscarlos.

Pero todavía peor es que una vez que empiezas a creer que hace falta algo, dejas de apreciar todo lo que ya tienes.

Dejas de observar las bendiciones que se derraman sobre ti como rayos de sol en un dorado día de verano.

Es como encerrarte a ti mismo en un confinamiento solitario.

Los fanáticos de Orange Is the New Black saben que shoe (zapato), o SHU (siglas de Special Housing Unit, Unidad Especial de Vivienda), es una celda solitaria a la que te envían cuando golpeas a algún guardia o te atrapan traficando con drogas o con una barra de labios o con una barra de Snickers. Estar en el SHU te puede volver loco. Estar sentado totalmente solo en una celda con barrotes. Con nadie que te hable. Con nadie con quien compartir el dolor.

Metafóricamente es donde acabamos cuando olvidamos que estamos conectados con esta abundancia de fuerza cósmica que gobierna el

planeta.

El postre

Dios es mi chico.
Maya Angelou, poeta y escritora

Mientras estaba dando un taller de juego (mi nombre para lo que la mayoría de los autores llaman un taller de trabajo) en Seattle, una intuitiva consultora llamada Maleah Jacobs, me dio un libro titulado The Gratitude Jar (El tarro de la gratitud). Si bien sería deliciosamente divertido decirte que ella intuyó físicamente que yo estaba escribiendo un libro sobre la gratitud (y quién puede decirlo, a lo mejor sí lo intuyó), el hecho es que yo había mencionado mi nuevo libro el viernes anterior.

De cualquier manera, me encantó The Gratitude Jar y supe inmediatamente que merecía una mención en mi libro. Es la Prueba A en mi argumento de que la gratitud es causal de energía.

Este pequeño librito fue escrito por Josie Robinson, una antigua consejera escolar que cayó en el alcoholismo y la depresión. Después de que sus hijos nacieron, cayó en picada rápidamente, y aunque sonreía para afuera, en el interior se sentía infeliz y fuera de control. Finalmente llegó al fondo en una fiesta de cumpleaños sorpresa de un amigo, en donde dio la nota con chismes, gritó obscenidades y se tropezó con los muebles.

Al día siguiente, por primera vez en una década, cayó de rodillas y rezó.

“Dios, sé que ha pasado mucho tiempo... necesito tu ayuda... Solo hazte cargo. De todo... Dale, Dios. Estoy lista”.

Tres días más tarde, después de una cadena de acontecimientos que algunos llaman coincidencias (no nosotros —nosotros sí sabemos), conoció a Maleah. Su cuñada, que hacía algún trabajo de mercadotecnia para la ocupada práctica de Maleah en Seattle, le regaló una sesión sanadora con la intuitiva/espiritual instructora.

Maleah no solo pudo leer (en el teléfono, nada menos) exactamente qué estaba sucediendo, sino que le dio sugerencias concretas para contender con lo que Josie llamaba su “disfuncional vida”. Entre otras cosas, le insistió a Josie que iniciara un tarro de gratitud. Le dijo que anotara bendiciones, triunfos diarios y “sincronicidades” que le sirvieran para recordarle que el universo estaba conspirando en su favor. Le recomendó que lo hiciera durante 30 días.

Josie, que más o menos ya no tenía alternativas, tomó la idea a pecho. Cada noche, justo antes de irse a la cama, ella y su hijo de cuatro años,

Lucas, reflexionaban sobre sus bendiciones y las añadían al tarro de la gratitud, que era en realidad una canasta de Pascua de La guerra de las galaxias.

Para abreviar la larga historia, todas las cosas que estaban yendo mal (no tener suficiente dinero, los amigos que desaparecían, no tener suficientes horas en el trabajo, beber demasiado, y así sucesivamente) desaparecieron.

“Dejé de pensar en todas las cosas que necesitaba para ser feliz —ser más delgada, más rica, lo que fuera— y en su lugar me enfoqué en todo lo que ya tenía”, escribe Josie.

No solo sigue sobria actualmente, sino que en el curso de plantar las semillas de la gratitud perdió nueve kilos (simplemente por cambiar los pensamientos de odio hacia su cuerpo y encontrar razones para estar agradecida con él), encontró el trabajo de sus sueños, y se cambió a una casa en uno de los barrios más agradables de la ciudad. Hoy, dice, los milagros la siguen adondequiera que va.

“Antes del tarro de la gratitud, no sabía cómo escapar del hoyo negro en el que había caído. Ahora, ser agradecida es la configuración predeterminada de mi cerebro. El que sabía que la vida es sin duda extraordinaria. La gratitud me sacó de la oscuridad hacia la luz”.

X

Juego de fiesta #21

Canaliza tu yo interior de seis años

Ya no estoy seguro de cuál es la pregunta, pero sé
que la respuesta es sí.
Leonard Bernstein, compositor

Hay una razón por la que Jesucristo dijo: "Dejad que los niños se acerquen a mí".

Los niños saben cosas importantes, cosas que nosotros, adultos maduros, trabajamos muy duro para que ignoren. Ahora, en lugar de apremiar a tus hijos a que "sean cuidadosos", a que "actúen responsablemente", deberías seguir su ejemplo.

He aquí cómo:

1. **La fantasía.** No necesitas decirle a un niño que "cualquier cosa es posible". Son profesionales para "fingir", o lo que los especialistas en conducta llaman visualización. De hecho, los atletas olímpicos pasan casi tantas horas ensayando su triunfo como las que dedican a la práctica física. ¿Y? Nuestros niños nos lo pueden decir. No necesitan el permiso de nadie para ser pilotos o doctores o arquitectos. Ellos ya están volando alrededor del cuarto y curando a su muñeca y construyendo castillos de arena. Saben que los palos de las paletas pueden ser barcos, batutas o puentes sobre fosos. O mejor, alinearlos por todo el camino a Bulgaria.
2. **Pregunta, "¿Cuál es la prisa?".** Si quieres expandir tu mundo, sal a pasear con un niño de cuatro años. Su mundo es interminablemente interesante. No hay nada malo. Ven el sol reflejándose en el charco de lodo. El caracol haciendo ochos de baba en la acera. El halcón encaramado en el buzón del vecino. Claro, tú conoces el estatus en Facebook de todo el mundo. ¿Los preescolares? Ellos saben todo lo demás.

#SYA

Muéstranos tu hermoso ser de cuatro años.

El accesorio de la fiesta: abre la puerta #1 – La que tiene todos los premios

La vida es corta. El amor es vasto. Vive como si no
hubiera mañana.

Olivia Pope, la hermosa protagonista del popular thriller político Scandal (Escándalo) es lo que se conoce en Washington, DC como una amañadora. Su compañía de "gladiadores en traje" trabaja tiempo extra para atenuar y evitar una amplia variedad de crisis.

Afortunadamente, nuestros problemas personales carecen de las mismas ramificaciones políticas, pero eso no nos impide estar tan dedicados al manejo de crisis como la señora Pope. El adulto promedio, se dice, pasa el 73 por ciento de su tiempo de vigilia arreglando cosas; planeando cosas; intentando evitar que las cosas, cosas inquietantes, ocurran.

En vez de involucrarnos personalmente en nuestros problemas, fácilmente los podemos soltar y permitir que la majestad del universo haga su gloriosa cosa.

La táctica de la agresividad a veces funciona, pero emplea "energía débil", una energía que siempre estará en segundo plano respecto al poder de la voluntad, de la gratitud, de la confianza en la vida.

La gratitud trae consigo apertura, flexibilidad, nuevas posibilidades. Es el prerrequisito para el cambio. Es siempre el punto de partida para manifestar la bondad.

La norma cultural establece:

- Tienes que luchar por lo que quieres en este mundo.
- Nada se da fácilmente.

Pero hay otra manera.

Cuando cultivas una mente agradecida, provienes de un lugar de poder —liberas una energía que unifica, que alienta la totalidad.

Sí, esta energía es invisible (lo que hace que sea más difícil de confiar para ciertas personas), pero es mucho más tangible y poderosa que lo que jamás puede ser imponer, refunfuñar, quejarse.

Cuando entras en la frecuencia de la gratitud, puedes dar un paso atrás y permitir que todo se despliegue con facilidad y gracia.

El postre

Si alguna vez tuviera que establecer principios para un camino espiritual para sanar, el número uno de mi lista sería reír tan a menudo como sea posible.

Anita Moorjani, autora de Dying to Be Me

Consideremos a Mozart. Durante sus cortos 35 años, Wolfie, como lo llamaban sus amigos, compuso más de 600 piezas musicales. Muchos, como Chaikovski, que lo llamaba "el Cristo musical", creían que su música era de inspiración divina.

Mozart mismo fue el primero en admitir: "No tengo idea de dónde y cuándo llegan estos pensamientos".

Pero sabía que no podía forzarlos.

Para ser francos, Mozart era un niño grande. Amaba los juegos; tenía cierta propensión a lo escatológico; era un maestro para los trucos de cartas. Jugaba al billar y charadas y tenía muchos animales domésticos, incluyendo un estornino que podía cantar un tema de su Concierto para piano No. 17. Amaba bailar y hacerles bromas a sus amigos.

En resumen, seguía su alegría. Jugaba y permitía que el universo lo usara como su secretario.

Componía sin ningún esfuerzo, sin que fuera una carga. Si se ven sus partituras, rara vez anotaba algún cambio. Era como si las descargara directamente de la Divinidad. Que puede ser la razón por la que su música todavía resuena con claridad, alegría y elegancia.

X

Juego para fiesta #22

Agradece tus posesiones

Estamos aquí en la tierra para tirarnos un pedo. ¡No permitas que nadie te diga lo contrario!
Kurt Vonnegut, autor y famoso sabihondo

Aprendí este jueguito de Mary Kondo, cuyo libro *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (La magia de ordenar que cambia la vida) alienta a la gente a apreciar sus pertenencias.

Por ejemplo, decir...

- ... a tu ropa: "Gracias por mantenerme caliente".
- ... a tus accesorios: "Gracias por embellecerme".
- ... a tus zapatos: "Gracias por ayudarme a pararme orgullosamente frente a mis compañeros en la presentación del día de hoy".

Kondo sugiere que tratemos a nuestras pertenencias como si estuvieran vivas. Se sabe que saca su celular solo para admirarlo y apreciarlo. Como señala, nuestras posesiones trabajan duro por nosotros. Apoyan nuestras vidas. Además, como una bendición añadida, la ropa que es querida, dice, dura más tiempo. Por supuesto, algunas personas se burlan de la idea de que los objetos inanimados respondan a la emoción humana.

Por supuesto, no han convencido a muchos jugadores de beisbol, que establecen lazos íntimos y profundos con sus guantes. El catcher de los Tigres, Bobby Wilson, por ejemplo, dormía con su guante y lo llevó diariamente a la escuela durante cinco años, y lo presentó a su esposa como su "primer alma gemela". Torii Hunter, que ganó nueve Guantes de Oro, les daba a sus guantes nombres y comparaba su relación con quien estaba saliendo. El antiguo entrenador de los Atléticos de Oakland, Mike Gallego, también un antiguo jugador del diamante interior, estaba tan apegado a su guante Rawlings RYX con el que llevaba ocho años, que arriesgó su vida para salvarlo cuando el terremoto de 1989 sacudió el Candlestick Park de San Francisco.

#SYA

Muéstranos tu posesión favorita.

El accesorio de la fiesta: limpia la ventana de tu conciencia

Busca el bien y todo lo que no es verdad en ti desaparecerá.

Los problemas son bendiciones con identidades equivocadas.

Cualquier perturbación es una oportunidad más, un boleto para rascar con el premio ganador de “dejar ir juegos y guiones de vida”.

No es que seamos malas personas. Somos personas condicionadas, inocentes que desempeñan papeles condicionados que leen guiones condicionados, que juzgan implacablemente nuestros desempeños.

Cuando sintonizamos la frecuencia de gratitud, descendemos del escenario; nos sentamos entre el auditorio; y más que juzgar (la gratitud es incapaz de juzgar —está demasiado satisfecha y contenta), observamos simplemente. La gratitud sencillamente practica la conciencia.

Podremos aún estar regurgitando nuestros libretos (Soy un fracaso, Merezco más que esto, Nunca obtendré lo que quiero), pero en lugar de redactar reseñas mordaces, solo observamos y entendemos que somos como robots. Algunas veces podemos incluso reírnos.

Cuando estás en la frecuencia de la gratitud, nunca juzgas porque te das cuenta de que el fracaso es imposible, una alternativa remota. No hay necesidad de resolver problemas. Sencillamente estás practicando la conciencia.

El postre

El bien en el mundo no es solo mi optimismo
alucinógeno. ¿Qué te parece? ¡La ciencia!
Biz Stone, cofundador de Twitter

Biz Stone, que fue de abandonar la universidad con una deuda masiva en la tarjeta de crédito a ser un increíblemente exitoso empresario valorado en 250 millones de dólares, imaginó su papel en Twitter como “el que no se preocupaba”.

“Cuando todo está mal y descompuesto, en lugar de insistir en lo que está mal y descompuesto, encuentra lo que funciona y construye sobre eso”.

Dice que la solución siempre surge si buscas lo positivo.

Biz suelta palabras como posibilidades infinitas. Sabe que la actitud es todo y que sacamos del campo cuántico una combinación para nuestras creencias y expectativas.

Como dice: “Para cualquier problema existe un potencial infinito de soluciones”.

La creatividad, añade, es ilimitada. Si te aferras a lo que sabes, dejas pasar posibilidades sin límite.

Cuando Biz estaba desempleado y viviendo en el sótano de su mamá, imprimió tarjetas de presentación que pregonaban: "Biz Stone, genio". Afirmaba que estaba "desarrollando inventos con recursos infinitos y con un equipo de científicos de primer nivel" en su sede, naturalmente llamada Laboratorios Geniales. Fue el pronunciar su sueño lo que lo hizo realidad.

Sabía enfocarse en los resultados finales que deseaba.

Esa misma visualización lanzó su carrera en Google. Determinó que quería trabajar ahí, y a pesar de que no tenía título universitario (Google generalmente restringe su búsqueda de empleados a Ph. D), visualizó su ingreso. Dice que lo vio claramente en su mente antes de que fuera realidad.

"Fabricué esta oportunidad sin educación universitaria, mucho menos con un grado más alto; sin abrirme camino por una escalera... No era un favorito; no era nada. Pero tenía experiencia en un área en particular: en crear mis propias oportunidades".

Cuando inició Twitter, visualizó que con el tiempo podría "derrocar regímenes despóticos", que, como todos sabemos, lo logró en una revolución en Moldavia y también en lo que llamamos la primavera árabe.

Como él dice, el trabajo duro es importante, pero el éxito radica más en mirar con "los lentes de las posibilidades infinitas".

He aquí tres cosas más que adoro absolutamente sobre este líder, que sabe que el reino invisible siempre proporciona el plan para lo visible.

1. Reconoce que el dinero no hace feliz a una persona. Claro, ahora vale un cuarto de billón de dólares, pero él y su esposa, Livia, viven sencillamente y regalan gran parte de su dinero. "Nuestra versión de comprar un Lamborghini y poseer una casa gigante es dar mucho dinero para ayudar a otros", dice.
2. Contrató a un empleado para la responsabilidad social corporativa antes que a su primer vendedor.
3. Concibe un modelo de negocios radicalmente diferente. Más que tener como fin último la ganancia, su misión para cualquier negocio comprende tres componentes. Primero y más importante, debe tener un impacto significativo. Segundo, cualquiera que esté involucrado (por ejemplo, esté empleado en dicho negocio) debe amar lo que hace; y tercero, debe generar altos ingresos. Esa es la tercera prioridad.

También sabe cómo transformar el fracaso en "lo mejor que pudo ocurrir" y que juntos, nosotros, como un variopinto montón de optimistas, podemos

cambiar el mundo.

Agrandando el capital social

Deja de ser aburrido y muéstrale al mundo lo asombroso que parece.
Robby Novak, presidente de YouTube Niños

¿Qué tal si todos los días nos viéramos como poderosas torres de radio para la alegría, el amor, la conexión?

¿Qué tal si adoptáramos la actitud de: "Soy luz, y me presento ante ti para amarte"?

¿Qué tal si nos hiciéramos responsables, dentro de nuestras propias frecuencias, de limpiar los ambientes tóxicos? ¿Qué tal si decidiéramos emitir bondad, diseminar belleza?

Pero qué tal si no tienes los recursos para ser un filántropo. Como verás en los próximos juegos, el premio mayor es solo uno (e incluso no el mejor) de los recursos de tu portafolio. Puedes sonreírle a la gente. Hacerle conversación. Iniciar competencias de trivia en las filas de la cafetería. Cumplir con tu tarea del día para emitir moléculas de felicidad a cada persona con la que entres en contacto. Que animar a cualquiera que veas sea tu misión.

Acercárteles con esta actitud: "He estado esperando encontrarte toda mi vida".

X

Juego para fiesta #23

Salva una vida hoy

Contenía todo un universo que aún tenía que
conocer.

Patti Smith, cantante, poeta y artista visual

Escoge a la persona más tonta que conozcas (funciona mejor cuando este bobo no es amigo o miembro de la familia) y ve si la puedes hacer sonreír. Rhonda escogió al esposo de una amiga, quien, bueno, a nadie le agradaba mucho. En lugar de evitarlo como todo el mundo, Rhonda decidió tomarlo como su proyecto personal. Decidió ver solo amor. Cuando hablaba con él lo trataba como si fuera su mejor amigo.

Le tomó un tiempo, pero...

“Como si fuera magia”, contó, “él finalmente cambió”.

No tienes que transformar a todo el mundo. Solo un pedacito de él.

#SYA

Haz una selfie de ti y tu nuevo amigo.

El accesorio de la fiesta: acumula las posibilidades a tu favor

La única forma de tratar con un mundo que no es
libre es volverse tan completamente libre que tu
misma existencia sea un acto de rebeldía.

Albert Camus, filósofo

Fuiste entrenado para ser infeliz.

Fuiste entrenado para buscar problemas.

Fuiste entrenado para que lo que tienes ahora no sea suficiente.

En el canal de la gratitud te das cuenta de que nada de esto es cierto.

Incontables estudios específicos muestran que armarte de valor contra lo negativo, preparándote para lo peor, en realidad te coloca en una trayectoria en la que te diriges directamente a la cosa de la que esperas escapar.

En estudio tras estudio, Barbara Frederickson, profesora de psicología de la Universidad de Carolina del Norte-Chapel Hill, que investiga el impacto de las emociones positivas, descubrió que experimentar afectos sensoriales impacta nuestra composición biológica y celular; mejora nuestras relaciones, y nos permite activar de mejor manera un amplio rango de recursos intelectuales, sociales y emocionales.

Cuando le das la palabra a las voces negativas internas, tu fisiología salta al modo pelea o huye, el que puede hacer que corras verdaderamente rápido, pero baste señalar que no emplea todo tu potencial.

Huir de tigres dientes de sable, tanto reales como imaginarios, engeguece por completo tu posibilidad.

Cuando se trata del éxito, la investigación muestra que mientras el CI, la educación y el entrenamiento desempeñan papeles pequeños, el papel principal, la estrella principal en el escenario del éxito, es "¿Tienes una visión? ¿Crees que es posible?".

Shawn Achor, autor de *The Happiness Advantage* (La ventaja de la felicidad), lo llama un "mapa mental". Gran parte de la realidad, dice, es creada no por hechos externos, sino por nuestras voces internas. Si tu mapa mental incluye un coro ensordecedor de preocupación, ansiedad y miedo, las tasas de éxito caen en picada sin importar lo alto que estén en la escala de Richter tus registros ingeniosos.

Arguye que estadísticamente predecir el éxito empleando cualquier otro factor (digamos tu CI o tu cantidad de grados) es tan efectivo como echar una moneda al aire.

Lo que sí es efectivo, como han comprobado Achor y Frederickson y otros felices investigadores, es crear un cerebro feliz que anticipe el logro, que sepa que el éxito es solo cuestión de tiempo.

Crear una red neural de expectativas positivas acumula las posibilidades en tu favor, dándote 75 por ciento de mejores probabilidades de cumplir tus metas.

El postre

En el trabajo como en la vida... se supone que
tenemos mucha diversión, como cachorritos
moviendo la cola.

David Lynch, realizador

El realizador David Lynch no ha dejado de meditar un solo día desde hace 42 años. Dice que su práctica de Meditación Trascendental (MT) es el elemento principal de todo lo que hace, incluyendo profundizar en la conciencia para conseguir ideas para películas que han ganado numerosos premios como el Oscar, Globos de Oro y nominaciones al Emmy. Pero incluso lo más importante, dice, es que la meditación ha disuelto lo que él llama "el sofocante traje de hule de payaso de la negatividad".

Antes de que empezara a meditar, narra en su libro *Catching The Big Fish* (Atrapando el pez grande), "Estaba lleno de ansiedades y miedo. Sentía una sensación de depresión y rabia". Pero al sumergirse en el océano de la conciencia pura y vibrante que existe en cada ser humano, ha encontrado paz, alegría y dicha.

Al principio, cuenta, no tenía ningún interés en la meditación, pensaba que era una gran pérdida de tiempo. Pero entonces escuchó la frase "la verdadera alegría está en el interior". Eso lo intrigó lo suficiente para preguntarse: ¿Podría ser la meditación el camino para encontrar "la felicidad interior"?

En el momento exacto en el que empezó a plantearse preguntas e investigar sobre varios tipos de meditación, su hermana lo llamó, le contó que había estado practicando MT durante seis meses. Era todo lo que necesitaba. En julio de 1973 visitó en Los Ángeles un centro de MT, conoció a una instructora que se parecía a Doris Day, e inició una travesía que él describe como felicidad pura, "no una felicidad bobalicona, sino una abundante belleza".

"Mientras más se expande tu conocimiento —tu conciencia—, te adentras más en esta fuente, esta cosa que la física moderna llama Campo Unificado".

X

Juego para fiesta #24

Envía por láser amor a todo mundo y a todo lo que ves

La verdad es que somos una sola cosa conectada.
Ellen DeGeneres, presentadora de televisión

Hoy vas a tratar a todo el mundo como si fuera su cumpleaños. Envía moléculas de amor a todo el que veas con tus ojos corporales, y a cada pensamiento o recuerdo que surja en tu mente. Irrádialo, nene, desde tus globos oculares.

Enviar por láser buenos pensamientos es una bendición que puedes dar gratis. A todo mundo. Estamos conectados energéticamente. Una persona feliz puede generar mucha gente feliz.

#SYA

Te queremos ver chocándola con un extraño.

El accesorio de la fiesta: chapotea en la posibilidad

Lo que ocurra después depende de ti.
Chris Sacca, inversionista de riesgo

“Es complicado”.

Esta es una de las de las estrategias más grandes del ego. Hacerte pensar que ser feliz es complicado, convenciéndote de que la felicidad es una frívola pérdida de tiempo. De hecho, la vida es realmente simple. Es muy, muy, muy diferente de lo que se nos enseñó.

He aquí todo lo que necesitas saber:

Estar en el momento. No juzgar. Amar todo.

Cuando estás en la frecuencia correcta, la experiencia de tu vida parece un juego. No hay imposición. No hay bueno o malo. Solo estás chapoteando en la posibilidad.

Mientras más júbilo infantil experimentes, mayor seguridad debes tener de que proviene del Zumbido Divino.

El postre

El tiempo puede ser tu esclavo si solo sueltas el
“siguiente” y el “antes”.
Amy Poehler, actriz y comediante

Cuando colgamos los guantes de boxeo, izamos la bandera blanca de la rendición, descubrimos que la vida nos ha apoyado todo el tiempo.

Michael Singer, cuyo monumental libro, *The Untethered Soul* (El alma desconectada), nos enseñó a revisar nuestros patrones habituales de pensamiento, a retroceder frente a lo que yo llamo las voces locas de nuestro tío, es una prueba viviente de que la vida fue pensada para ser sencilla.

Escandalosamente sencilla.

Una vez que empezó a anular las voces de su cabeza, las voces que todos escuchamos y que pensamos que somos nosotros, la vida le presentó un regalo tras otro que nunca previó o soñó alguna vez que fueran posibles.

En una ocasión, cuando todavía era un estudiante de posgrado, redactó un tratado económico a nivel doctoral sin estudiar, sin ir a la biblioteca, sin luchar de ninguna forma.

Fue un trabajo final por el que sus colegas candidatos a doctores estaban totalmente agobiados.

Para esa época Singer había perdido el deseo de convertirse en profesor de economía. Encontró una forma más sencilla, más feliz de conectar con una conciencia más profunda. Lo último que quería hacer era pasar horas en la biblioteca investigando, devorando libros. Todo lo que le importaba era su profunda práctica de meditación y esa energía interior de paz y alegría que estaba brotando en su interior.

Debido a que no le importaba un comino su grado o si terminaba o no su doctorado, se liberó completamente de todas las presiones mentales y emocionales. Simplemente soltó y empezó a escribir. Llenó bloc tras bloc con una presentación totalmente lógica que empezaba con una premisa, establecía una discusión y terminaba con una conclusión.

No solo recibió una A por calificación, sino que el profesor, que ya le había sugerido que debía asistir a clase con mayor frecuencia, le pidió que considerara hacer su disertación bajo su guía.

Cosas como esa empezaron a ocurrir regularmente. En otro importante examen, para el que no tenía ningún interés de estudiar, solo siguió su dirección (una vez que sueltas toda la basura emocional todo es tan claro como una botella de plástico transparente) que lo llevó a los textos de clase, tres diferentes momentos para leer una sola página.

Cuando en el examen le preguntaron los tres temas precisos que le habían sido aconsejados para leer, decidió que era tiempo de dejarlo para siempre. No el doctorado sino la idea de que necesitaba luchar o pelear con la vida.

Singer, además de escribir un libro como una estrella de rock, adquirió 2.5 kilómetros cuadrados de prístinos bosques y praderas para una comunidad espiritual, crear un software puntero y manejar una compañía pública con un valor de un millón de dólares —todo, sin el menor esfuerzo de su parte—. Estaban justo detrás de la Puerta #1.

X

Juego para fiesta #25

Esparece una risa contagiosa

La risa es una vacación instantánea.
Milton Berle, comediante y actor

Ríe hoy tan frecuentemente como te sea posible.

Si es necesario, simúlala. Un día en mi cumpleaños, Taz y yo fuimos a ver una película de Adam Sandler. De antemano decidimos apostar quién podía generar más estilos diferentes de risa. Está la risa como bufido, por ejemplo. Y una especie de risita tonta. En cualquier escena que no era ni remotamente divertida, soltábamos una variación de una carcajada. Al poco rato, nos estábamos riendo tan fuerte que se volvió contagioso. El cine entero se estaba desternillando, y no era solo por el histrionismo de Sandler.

La gente puede pensar que la risa es un objetivo ridículo, trivial y sin sentido, pero curó a Norman Cousins de una artritis dolorosa que ponía en peligro su vida. Carlos Santana, el meditador, afirma que una buena ronda de risa que te provoque dolor de estómago vale más que un mes sentado en el tapete. Los científicos dicen que disminuye las hormonas del estrés, incrementa los anticuerpos que luchan contra las infecciones y libera todo un botiquín de químicos que hacen sentir bien. Envía oxígeno a tus tejidos, incrementa tu pulso y tu ritmo cardíaco, y de acuerdo con el investigador de la Universidad Vanderbilt, Maciej Buchowski, incluso quema calorías.

La base de datos de la Red de Ciencia enlista 6,447 investigaciones publicadas sobre la emoción del miedo y solo 175 sobre la risa, sin duda un despilfarro de nuestros valores culturales. Hoy comprométete con este simple hecho: no puedes experimentar ambos al mismo tiempo.

#SYA
¿Quién ríe?

El accesorio de la fiesta: refuerza tu conciencia

He elegido ser feliz porque es bueno para mi salud.
Voltaire, filósofo

Después de años de practicar la medicina occidental tradicional, el doctor Amit Sood, profesor de la Facultad de Medicina de la Clínica Mayo, sintió que estaba fallando miserablemente en su misión como médico de minimizar el sufrimiento.

En India, donde se entrenó y practicó, era muy fácil detener el sufrimiento. Ahí trató enfermedades muy serias y problemas crónicos como desnutrición. En la Clínica Mayo observaba igual sufrimiento, pero de una clase diferente.

“No tenía sentido para mí”, decía. “El sufrimiento emocional aquí está fuera de control”.

Así que dio vuelta en U, fue de la medicina interna a lo que él llama “entrenar la mente de la gente para que tenga una vida mejor”.

Los pacientes de Sood (y esto va para el 99.9 de la gente que vive en el mundo occidental) ocupan más de la mitad de su energía mental revoloteando de pensamiento en pensamiento sin ninguna intencionalidad. Esto, dice, provoca sufrimiento innecesario.

Ahora, en lugar de prescribir medicina, entrena a los pacientes para ser más intencionados, a escoger mejor dónde desplegar su atención.

Algunos pueden desestimar esta sencilla “medicina” que reestructura las “predisposiciones neurales”, excepto por una cosa.

En realidad funciona. Agradecer cada bendición, tanto grande como pequeña, ha comprobado ser sumamente efectivo para desmontar la rutina en la que nuestros cerebros operan.

Como dice: “Cuando me enfoco en mis bendiciones, me siento pleno, y cuando estoy pleno estoy listo para dar y mucho más capacitado para enfrentar la adversidad”.

El postre

Mantente cerca de cualquier sonido que te haga
feliz de estar vivo.
Hafiz, poeta persa

Muchos de nosotros cuidamos más a nuestros coches que a nuestros pensamientos. Las emociones van y vienen —hasta que decidimos construirles santuarios.

En 2007 John Kralik, un abogado de California, sintió que su vida se estaba yendo al infierno. Había pasado por dos divorcios, su bufete era una sangría de dinero, y estaba muy avergonzado de que su hija de siete años viera el montón de basura sobre el que estaba viviendo.

Un día de Año Nuevo, mientras caminaba por el bosque sintiéndose completamente derrotado, escuchó una voz, una voz fuerte y clara, que decía: “Hasta que no aprendas a agradecer las cosas que tienes, no recibirás las cosas que desees”.

No tenía idea de quién le estaba hablando. ¿Se estaba volviendo loco?

¿Era un ángel? ¿Era su abuelo que acostumbraba molestarlo con que mandara notas de agradecimiento?

El que la voz proviniera de su abuelo muerto parecía la mejor alternativa, y puesto que tenía poco que perder, decidió escuchar el consejo de su abuelo. Decidió pasar el 2008 escribiendo notas de agradecimiento.

Su hijo mayor, que había sido separado de su lado, sería el primero de la lista. La carta provocó que comieran juntos, lo que incitó una conversación sorprendente, la mejor que habían tenido en años.

Después escribió notas a su barista de Starbucks que siempre recordaba su orden, al administrador de su edificio que había enviado un plomero a componer su baño. Después hubo cartas a los clientes, empleados de juzgado, agentes de bienes raíces y corredores de préstamos.

Después empezó a agradecer a las personas que marcaron una diferencia con él cuando era más joven —un amigo de la universidad, un cirujano que le arregló el esófago.

Casi de inmediato, sorprendentes e importantes beneficios llegaron a su camino —desde ganancias financieras a la amistad, desde la pérdida de peso hasta la paz interior.

Para diciembre, Kralik dijo: “Mi vida empezó a mejorar tanto que imaginé un final digno de Hollywood... Mi experiencia [de vida] se ha transformado momento a momento. Cuando suceden cosas malas me pueden volver más lento, pero ya no me destruyen... El proceso de decir ‘gracias’ transformó mi vida y continúa haciéndolo en este momento”.

X

Juego de fiesta #26

Niégate a hablar basura

Los lentes espirituales —incluso la lista nocturna de gratitud y la revisión de las acciones de cada día— están empezando a reescribir la historia de mi vida en el presente, y empiezo a sentirme como alguien arrebatado al fuego, rescatado, salvado.
Mary Karr, autora de *The Liars' Club*

Inmunízate contra el miedo. Hazlo por el equipo de casa.

Como un virus de la gripa, el miedo y la negatividad están por doquier, buscando oportunidades para invadir. A menos de que se trate rápidamente, se puede esparcir de persona a persona. No seas un portador.

En este juego promete que en las próximas 24 horas llevarás la frase de “todo está bien” a todas las mesas.

La gratitud es la fórmula para tratar el miedo. Pronto verás que el miedo y la ansiedad no pueden existir al mismo tiempo como agradecimiento y satisfacción. Si repites “gracias” una y otra vez, el miedo y la desgracia serán erradicados.

#SYA

Muéstranos a alguien que ames.

El accesorio de la fiesta: resopla fuerte

La felicidad... es el Santo Grial.
Sonja Lyubomirsky, profesora de psicología e investigadora de la felicidad

El Zumbido Divino es la frecuencia más fuerte en el planeta Tierra.

En todo momento, o estás conectado a él, dejando que penetre en ti, o no lo estás y no puede hacerlo. Y si estás pensando si tienes alguna razón para preguntar, honestamente puedo decirte: “Lo siento. Ya lo sabrás”.

Ni hay manera de confundirlo. Te sientes aturdido, emocionado, listo para cualquier cosa. Tu vida automáticamente se mejora. Tienes conversaciones fascinantes. Observas que la gente hace cosas agradables por los demás. Tu cuerpo se siente más flexible. Los carriles de la autopista se despejan solo para ti. Sabes exactamente cómo lidiar con cualquier cosa que se te ponga enfrente. No tienes que prever con anticipación. Sencillamente confías en que cualquier cosa que se necesite

(una respuesta, una acción, una palabra) se revelará.

En los deportes llaman a esto “estar en la zona”.

No tienes que trabajar en ello. O atraerlo. O ser lo suficientemente bueno para merecer su atención. Solo tienes que dejar de dudar de su existencia. Y dejar de poner tanta maldita energía en su opuesto.

La frecuencia (a menudo llamada Dios) no tiene absolutamente nada que hacer con recitar las plegarias exactas o unirse a la religión precisa o meditar la debida cantidad de minutos.

De hecho, rara vez empleo la palabra Dios, la que, en mi forma de pensar, tiene más equipaje que la que puede contener un avión Delta de carga. En mis libros he tomado prestado un término físico y lo he llamado el campo de la potencialidad infinita —en pocas palabras, el CP—. También se me ha conocido por llamarlo el Zumbido Divino del Universo o la Radiante x. Creo que es bueno mezclar un poco, mantenerlo fresco y relevante. Dios no cabe en una caja. Dios es la energía misma de la vida, una frecuencia que nunca deja de transmitir.

Siempre está presente, siempre aquí para interactuar con nosotros, guiarnos y bendecirnos.

Nuestro único trabajo es convertirnos en una mejor estación receptora — y con suerte transmitir la señal a los pesimistas que nos rodean.

El postre

Vivimos en la red de la magia, conectados por filamentos de plata de oportunidad y circunstancia.
Robert McCammon, autor de *Boy's Life*

Cuando Carlos Santana tenía 15 años, su familia se cambió de Baja California a San Francisco. No le enloquecía la idea puesto que se había estado manteniendo tocando como telonero en algunos clubes del centro de Tijuana. Después de un gran exabrupto con su mamá, anunció que se iba a regresar a México. Le pediría aventón a alguno de los amigos de su padre.

Tan pronto como regresó a la ciudad se dirigió a la Basílica de Guadalupe. Se arrodilló frente al altar y le dijo a la Virgen: “Quiero que ayudes a mi familia a estar a salvo donde están. Y que yo consiga un trabajo esta noche. Eso es todo lo que pido”.

Se dirigió de la iglesia a El Convoy, el club donde acostumbraba tocar. El gerente lo vio como si hubiera visto una aparición. “Lo siento. No puedes estar aquí. Tu mamá nos dijo que te ibas a ir a Estados Unidos. Y como

eres menor de edad no podemos dejarte tocar aquí sin el permiso de tus padres”.

Carlos sacó de su bolsillo una carta escrita a mano por su mamá, una carta que él no sabía que estaba ahí, una carta que apareció mágicamente justo cuando lo necesitaba.

Su madre le juró hasta el día de su muerte que ella no la había escrito cada vez que Carlos sacaba a relucir el tema.

¿Cómo llegó ahí? Carlos no tiene idea.

Pero como sea, el gerente se encogió de hombros, señaló el escenario y dijo: “Adelante, súbete. Y bienvenido”.

X

Juego para fiesta #27

El juego de Jimmy Fallon

¡Mi vida es una fiesta que debe ser experimentada
y compartida por todos los que conozco!
Louise Hay, autora y fundadora de Hay House

Acércate hoy con el mismo entusiasmo juvenil y la fascinación de los ojos de cachorro de Jimmy Fallon.

Contempla tu vida y todo en ella como una fiesta sorpresa organizada solo para ti. Succiona a todo el que te encuentres. Verás que al tratar a todo el mundo como Fallon trata a las celebridades de su show tus interacciones serán relajadas, sueltas y libres de presión. Cuando estés en eso, riéte como un adolescente; embárcate en jueguitos y reta a los amigos a liberarse bailando, a batallas de fonomímica o a improvisar Family Feud.

Por supuesto que si no estás convencido de que el silencio alegre es una buena manera de pasar el día, escucha a los filósofos griegos que tenían muy claro que el asombro y la admiración son la puerta de entrada a la sabiduría, la entrada a la conciencia que anima todas las cosas.

#SYA

Veamos tu foto de "después" porque, después de todo, ¿a quién le importa el antes?

El accesorio de la fiesta: complementa la medicina convencional

La gratitud es como un imán; mientras más agradecido seas recibirás más por lo que sentirte agradecido.

Ivanla Vanzant, abogada y profesora espiritual de
New Thought

Si no estás consiguiendo señales personales y bendiciones del universo, no estás poniendo atención. O... estás convencido de que (y por tanto creando una realidad en la que) la interacción con una Fuente más elevada es improbable y sumamente dudosa. Tal vez la consideres la competencia de gente sin dientes que murmura

Personalmente, yo no las tendría de otra manera. A pesar de que soy instruida y que me considero una persona inteligente y racional, me siento perfectamente al ser metida en el mismo saco de los murmuradores sin dientes. De hecho, tener y observar señales y bendiciones personales del

Amigo, como llamo a la Cosa más Grande en Potencia tu energía E^2 , y compartir con amigos estas señales y bendiciones, es mi pasatiempo favorito. Como digo con frecuencia, es la única conversación que realmente importa.

El resto ya no tiene sentido para mí.

Para satisfacer mi tendencia a la magia y los milagros, pertenezco a un par de lo que llamo mi "pandilla de posibilidades" (una de las cuales mencioné en Juego de fiesta #6). Estos grupos se reúnen varias veces al mes para hablar sobre posibilidades, física cuántica y el mundo milagroso que escogimos ver.

Permíteme repetir estas palabras —optar por buscar y registrar lo mágico—. Esa es nuestra intención, nuestro único propósito. Somos un grupo de apoyo, se podría decir, para mantener a raya la historia más preponderante de carencia y limitación.

Algunos de nosotros incluso vamos tan lejos como hablar con los ángeles y poner su consejo por arriba de los columnistas de los periódicos que nos llevarían a la preocupación.

He aquí una historia que comparte mi compañera de mi pandilla de posibilidad, Bettie.

Después de meses de un severo dolor en su bíceps derecho, Bettie consultó a la comunidad médica. Cuatro diferentes médicos, los cuales le hicieron numerosos exámenes, llegaron al mismo (no) diagnóstico: "Claramente hay inflamación y dolor, pero los exámenes no arrojan nada, nada de nada".

No tenía sentido.

Bettie, desalentada, salió del consultorio del último médico sintiéndose por los suelos. Cada vez que encuentra una moneda lo considera un guiño de sus ángeles. Volteó hacia arriba, dijo "gracias", la recogió y la guardó en su bolsillo.

A la mañana siguiente, su compañero la vio alarmado.

"¿Qué demonios? Hay algo realmente extraño en la parte de atrás de tu cuello".

Después de examinarla más a fondo, hallaron que el "extraño crecimiento" era en realidad la moneda que Bettie había guardado en su bolsillo el día anterior, que ahora estaba pegada en la parte posterior de su cuello. Durante la noche, el "ángel de la moneda" la había literalmente adherido a la vértebra c6. Cuando Bettie regresó al médico y le pidió que le revisara la vértebra c6, hallaron un espolón en el hueso que —pregunta a cualquier quiropráctico— controla los extensores de la muñeca y proporciona inervación al bíceps. Una vez que el espolón se retiró, el dolor desapareció por completo.

El postre

El secreto de la vida es siempre escuchar tu música
en el auto realmente alto con las ventanillas abajo.
Leslie Butsch, trabajadora social en Lawrence,
Kansas

Otra compañera de la pandilla, Robbin, es responsable de un grupo juvenil de la Iglesia de la Unidad. Durante una conferencia regional cubrió tantos kilómetros en su preparación que desarrolló una cojera. Sus pies, como decimos erróneamente, la estaban "matando".

Los tratamientos rápidos que le aplicaron una enfermera y un sanador de energía no le procuraron ningún alivio. Robbin continuó cojeando.

La primera noche de la conferencia, los vigorosos estudiantes de preparatoria empezaron a bailar. Robbin, observándolos con gran regocijo no se pudo resistir. Saltó a la pista y empezó a bailar con salvaje abandono.

De pronto se le ocurrió: Mi pie está bien. Estoy curada.

La moraleja de esta historia es que mientras buscamos la cura (con la creencia de que sanar es necesario) invertimos energía en el problema. Pero una vez que retiramos la energía del "problema", este está libre para desaparecer.

La gracia divina

Dedica una parte de tu energía a hacer que el mundo no sea tan malo cada semana. Shonda Rhimes, creadora de Grey's Anatomy y muchos otros programas de televisión.

¿Qué travesura amorosa puedes hacer en este fino y glorioso día?

- Pasa de contrabando una barra de jabón en un restaurante o un bar; úsala para escribir comentarios alentadores en los espejos del baño, cosas como: "Eres tan hermoso/a". "Nunca olvides que eres amado/a". "Tu vida marca la diferencia".
- Canta villancicos en julio. Que cantes o no "Te deseamos una feliz Navidad" es cuestión tuya.
- Imprime tarjetas de presentación que digan: "Me has enaltecido e inspirado el día de hoy. Gracias". Repártelas ampliamente.
- Añade mirto en los pizarrones públicos. Mi amiga Annola una vez hizo un cartel que decía TOMA LO QUE QUIERAS. En cada tira inferior, donde normalmente se colocan los números telefónicos, escribió paz, amor, satisfacción, alegría. Las tiras habían desaparecido para la comida.
- Tómate selfies con tus vecinos. Yo sé. No has hablado con tu vecina del oeste desde que su perro dejó sus desechos en tu montón de hojas. Pero estos son tus camaradas más cercanos en el juego de la vida. Conócelos.
- Mientras estás en esto, tómate selfies con todos los extraños que puedas. Pregúntales: "¿Qué es lo que más te gusta hacer?" y "¿Cuál es tu visión del mundo?".
- Organiza una fiesta de "mostrar y contar". ¿Por qué esto no es algo normal? Más o menos cada semana debemos reunirnos con la familia y los amigos y mostrarles algo que realmente nos guste, algo único. Un garabato que hicimos en algún recibo o algo en lo que pensamos mientras estábamos en la tintorería. Los adultos todavía piensan en cosas. Pero no se lo decimos a nadie. No pensamos que sea importante. No con pastos que tienen que podarse y amortiguadores que tienen que repararse.
- Haz que todos en el metro o en el camión canten Sobre el arcoíris. Para que te inspires ve a Peter Sharp, un fabuloso australiano que se llama a sí mismo un artista social y un hacedor de paz (www.peter-sharp.com.au). Sus videos en YouTube son mejores que el Prozac para levantar el ánimo. Sharp ha realizado experimentos sobre la alegría pública (los llama ondas de choque de inspiración) en Barcelona, Perth y Londres, por mencionar solo algunos lugares. Como dice, si el mundo va a cambiar, necesita empezar con la gente normal a la que le importa un bledo.
- Ponte un disfraz extraño. Lleva un animal de peluche grande. Haz algo que haga que la gente te señale y sonría.
- Alberga a un grupo de gratitud.
- Organiza una fiesta pública de baile. Recientemente escribí una historia para la revista People sobre Gary Logan, un asistente de dirección en Conway, Arkansas, que dirige a chicos de escuela para bailar chachachá todos los viernes. El gregario director da la bienvenida a sus estudiantes con una canción y un baile. Los chicos no pueden esperar a llegar a la escuela; presionan a sus padres: "Vamos, vamos, tenemos que llegar". Logan, quien dice que nunca tiene un mal día, llega a la escuela a las 7.05 y lleva a cabo sus funciones con bailes como el Whip/Nae Nae. "Hemos visto que los chicos empiezan a contonearse y a reírse nerviosamente, están listos para instalarse en la escuela", dice Logan.

Tu agradecimiento final y tu informe sobre Agradece y genera abundancia

Entonces, mi amigo, ¿cómo te fue? Revisemos otra vez tu portafolio de Agradece y genera abundancia. Otra vez, empleando el criterio que se enlistó en el Capítulo 5, tracemos una gráfica de tu desempeño del 1 al 10.

Fecha: _____

AMOR

80.9 + 5.6 (6.92%)

DI (Devolución de la inversión)

Capital alquímico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital espiritual	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capital de aventura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ganancias de capital (alias rastreo de dones)

Tótem personal o símbolo _____

Bendiciones del mundo natural _____

Mensajes del otro lado _____

Destrucción de hechos absolutos _____



Epílogo

No recorrimos esta gran distancia ni hicimos este gran esfuerzo solo para perdernos la fiesta.
Elizabeth Gilbert, autora de Big Magic

SI LLEGASTE HASTA AQUÍ, podríamos hacerlo oficial. Ahora eres un miembro de buena fe de la Liga de la Verdad y el Merecimiento.

Por favor levanta la mano y proclama:

Por este medio reconozco que estoy aquí en el planeta Tierra para extender el amor... que estoy en esta realidad tiempo-espacio única para hacer el bien, lo sagrado y lo hermoso. Y me comprometo a vivir con esta verdad Sagrada desde este momento en adelante.

Ahora que has sacado eso fuera del camino, es tiempo de enlatar el viejo truco "¿De qué se trata esto?" sobre el que has estado haciendo hincapié los últimos 30 o 40 años.

Estás aquí para expandir el universo. Es tan fácil como tu siguiente pensamiento.

A pesar de que no te enviaré ningún anillo decodificador de secretos, los juegos para fiesta de este libro pueden lograr lo mismo. Su intención es elevar tu vibración, ayudarte a salirte de tu vieja historia. Y no deben jugarse exclusivamente en los confines del experimento de 30 días de este libro. Cada vez que veas que tu frecuencia está vacilante, abre la Parte III, señala una página al azar, respira profundamente y proclama: "¡Yuuuju, nene!".

Cuando sales de la cabina telefónica hay un par de... llamémosles hábitos... que es mejor que dejes atrás junto con los lentes de Clark Kent y las puntas de las alas.

Alejarte de estos malos hábitos hará que el avance de tu odisea sea más sencillo.

1. **Deja de ser un buscador.** No necesitas otro libro, otro seminario, otra práctica. ¡Ya tienes esto! Está grabado en tu ADN. Una de las razones por las que no has reclamado todavía tu poder para expandir el universo es porque has estado muy ocupado tratando de encontrarlo en toda esa basura de la autoayuda. No estoy señalando a nadie. Yo

también he estado haciendo eso. He contribuido a los libros de bolsillo de miles de autores de autoayuda. Pero ese tiempo está tan lejano. Ahora es tiempo de exigir nuestra herencia, de gobernar nuestro reino, de volvernos sabios, amantes creadores que han enterrado todos los libros de cómo hacer.

2. **Abandona la seriedad.** Ser un extensor del universo es un juego. Un juego realmente alucinante. Podría decir que es una explosión sónica. La única forma de aproximarte a tu nuevo rol es con gran alegría y regocijo. Basta de los siete pasos para la iluminación. Fuera todos los requisitos gravosos. Ve la contrarréplica superior: Yo tengo eso. Repítelo por horas.
3. **Ríete en la cara de los aguafiestas.** Probablemente el mal hábito más pernicioso, el Pantano de Melaza (¿recuerdan el juego de mesa País del dulce?) en el que todos hemos caído, está usando sus superpoderes para generar miedo. Nuestras creencias y expectativas son la plastilina que conforma el mundo que vemos. Pero en lugar de emplearlas para soñar nuevas e increíbles posibilidades, las usamos como bombas atómicas, barriendo vidas enteras con una detonación desalineada. En vez de emplearlas para imaginar nuevas cosas, para crear un mundo que funcione para todos nosotros, enjuagamos y repetimos lo mismo que hemos estado escuchando durante generaciones. Algún día voltearemos atrás y nos reiremos de la magnitud en la que abusamos de nuestros poderes. Leeremos los libros de historia exaltando nuestras creencias sobre separación y límites y nos preguntaremos: ¿En serio? ¿Me estás tomando el pelo? ¿Por qué alguien escogería sufrir cuando tiene en la punta de los dedos el poder de crear una realidad bella, cautivadora, totalmente sensacional?
4. **Afloja las riendas y date cuenta de que no eres tú.** Tú solo eres un conducto. Tú no tienes que hacer nada. De hecho, mientras menos te involucres mejor puede ser el resultado. Eso, por supuesto, implica fe. Y un recableado del cerebro.

X

Y, por último, en caso de que alguien pregunte sobre qué trata Agradece y genera abundancia, recuérdale lo siguiente:

- Estamos aquí en este tiempo extraordinario en el planeta Tierra para expandir el universo, no para ganar premios de la Academia por lo talentosos que somos para sufrir.
- La vida diaria ordinaria es el ashram más idóneo para encontrar paz, satisfacción y el Zumbido Divino.

- Una de las maneras más sensacionales para servir a nuestros compañeros viajeros es imaginar una forma de disfrutar de nosotros mismos y permitir que la gente sepa que disfrutarse es una buena cosa.

Y después diles que los verás en _____ en _____ para una celebración semanal de amplificación de la felicidad. No se admiten repeticiones patológicas del ayer.

Entrenarte para ver la bondad y el valor en todo es una noción increíblemente radical.

Es por eso que es imperativo hacer estos asuntos de alta vibración con otros que a) están comprometidos a llevar su mejor juego; b) que saben que la única cosa sobre la que vale la pena hablar es lo que está funcionando, y c) saber que todos somos luces radiantes con hermosas ideas para cambiar el mundo

Recuerda, si haces lo que te hace feliz, le das al resto de nosotros permiso para ser felices.

Oh, una cosa más

No olvides que estás invitado a la revolución que se está llevando a cabo actualmente en el ayuntamiento de Agradece y genera abundancia en Facebook e Instagram. ¡Haz equipo!

[Instagram.com/thankandgrowrich/](https://www.instagram.com/thankandgrowrich/)

#T&GRtotem

#T&GRnaturalbling

#T&GRmessage

#T&GRshatteredfact



En lugar de tatuar sus nombres en mi cuerpo —alias:

AGRADECIMIENTOS

Que la paz sea tu elipsis y la alegría tu signo de exclamación.
Christine Smith, una de mis amigas de Scrabble de los martes por las noches

COMO PUEDES IMAGINAR, UN libro sobre la gratitud está destinado a tener una tonelada de miradas que agradecer. Consideré un volumen separado solo para poder enlistar el nombre de cada una de las personas a quienes sé que les debo un macchiato doble.

Pero, como me enseñó mi profesor de periodismo de la preparatoria, hazlo breve, conciso y ve al grano. Y si no puedes, por lo menos asegúrate de que quepa en una página.

Así que...

Me gustaría empezar mencionando toda la diversión, todas las cafeterías de moda de Lawrence, Kansas, donde escribí casi todos los juegos de La verdad y el juego de la liga de la alegría y la caja de juguetes. Como una vez escuché a Robert Holden decir: "La cafeína es el sistema de entrega del Espíritu Santo".

Me quito el sombrero ante Cheryl Miller, quien también me alimentó e impulsó en su Centro de Bienestar Fairchild, en Overbrook, Kansas, en varias etapas importantes durante la redacción de este libro.

Y respecto al alimento espiritual, agradezco las hermosas palabras de Hafiz y Rumi y de Charles Eisenstein, Ethan Hughes, Tom Shadyac y Nipun Mehta, quienes ya están modelando la economía de los dones por la que siento tanta reverencia.

Como siempre, le debo la Luna y la Osa Mayor a mi pandilla de posibilidades, cuyos miembros constituyen una gran parte de estas páginas. Mis más rendidas gracias a todos y cada uno de ustedes:

Rhonda Burgess, Jay Pryor, Annola Charity, Linda Gwaltney, Carla Mumma, Elizabeth Stiers, Diane Silver, Robbin Loomas, Cheryl Miller, Melanie Black Lloyd, Frank Schwaller, Jan Spiegl, Kris Hicks, Pat Weaver, Ronn Gifford, Kitty Tootles, Nikki Wright, Jennie Washburn, K. C. Bushnell, Bettie Wilson, Cindy McCracken, Joyce Barrett, M. K. Mueller, Bonita Yoder, y también Buddy F*#ing Biancalana, el famoso jugador de la Serie Mundial

que apareció un domingo, demostrando que algunas manifestaciones toman más tiempo que otras.

Una profunda reverencia y todo mi corazón al equipo de casa, sin el cual no podría funcionar: Jim Dick; todo el clan Sheridan, y, como siempre, a mi increíble hija Tasman McKay Grout, que, sobre todas las cosas, me mantiene humilde.

Un saludo a todo Hay House, especialmente a Alex Freemon, que aguantó mi obstinación; Melissa Brinkerhoff, quien generosamente envía mis libros a todos, desde presos en cárceles de máxima seguridad en Nashville, hasta adolescentes asombrados de Sudáfrica; a las siempre pacientes Christy Salinas, Lisa Cheng y Patty Gift.

Y finalmente, pero no por eso menos importante, proclamo mi agradecimiento a mi creciente pandilla de danzantes de luna llena que, de manera individual o juntos, reúnen lo que se necesita para bailar a la luz de la luna llena en una celebración gozosa de este salvaje y místico planeta que habitamos todos juntos.

Acerca del autor

PAM GROUT es una exploradora de las fronteras de la magia y el encantamiento. Ha trabajado como extra en una película de zombis, compuso una canción de música *country*, creó una serie de televisión y ha convivido con guerreros masai, sultanes turcos e Inti, el dios ecuatoriano del Sol. Para vivir (y siempre se pregunta por qué esta es la pregunta número uno de las personas) escribe libros (18 hasta el momento, incluyendo el éxito de ventas internacional *Potencia tu energía E²: Nueve experimentos para llevarlos a cabo uno mismo que comprueban que los pensamientos crean tu realidad*) y artículos para CNN Travel, *Men's Journal*, *The Huffington Post* y la revista *People*.

www.pamgrout.com

Título original: Thank & Grow Rich
Traducción: María Teresa Solana

Diseño de portada: Amy Rose Grigoriou
Fotografía de la autora: Jennifer Carter
Diseño de interiores: Felipe López / Grafia Editores

© 2016, Pam Grout
Publicado originalmente en 2014, por Hay House Inc., Estados Unidos.

Derechos mundiales exclusivos en español

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA ^{M.R.}
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: febrero de 2017
ISBN: 978-607-07-3851-7

Primera edición en formato epub: febrero de 2017
ISBN: 978-607-07-3869-2

La autora de este libro no prescinde del consejo médico o receta el uso de alguna de estas técnicas como forma de tratamiento para los problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un doctor, ya sea directa o indirectamente.

La intención de la autora es ofrecer únicamente información de carácter general para ayudarle a usted en su búsqueda de bienestar emocional y espiritual. En el caso de que utilice en usted cualquier información que se presenta en este libro, lo que es su derecho constitucional, ni la autora ni los editores asumen responsabilidad alguna por las acciones que tome.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Libro convertido a epub por Grafia Editores, SA de CV

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE