

# La fuente de la felicidad

99%  
feliz



Andrea Lafuente

Adrián Cocir

---

## Prólogo

Este es un libro para todos.

No pide nada de nosotros y a cambio nos ofrece un valioso arcano.

No dice nada nuevo, pero a partir de su lectura todo va ser nuevo para nosotros pues nos permitirá tener una nueva mirada para todas las cosas que nos rodean, para todo aquello que considerábamos nuestra realidad.

Todo lo que se lee entre sus páginas es la vasta sabiduría que siempre nos ofreció el universo pero que por muchas razones el ser humano fue olvidando, oscureciendo, tergiversando.

No es un libro de doctrinas, mandamientos o deberes, muy por el contrario, tampoco de recetas, métodos o procedimientos.

Es solo un recordatorio, un sendero que nos devuelve a la fuente, a ese estado de gracia con el que empezamos a vivir nuestra experiencia en este mundo. Todas las palabras escritas en este libro son la manifestación del profundo conocimiento que llevamos en nuestro interior.

Este es un libro que pretende de nosotros una doble visión: por un lado leer lentamente cada frase y por otro mirar en nuestro interior, acomodar nuestro más profundo yo, limpiar las viejas concepciones que teníamos de la vida, de la realidad, de las cosas y dejar que la nueva idea que aflora de sus páginas descienda pura hasta el fondo y allí crezca, se haga fuerte, plena y ayude a generar una nueva realidad, una nueva vida, una existencia feliz.

Este es un libro que nos permitirá vivir la vida de otra manera.

Parece imposible cambiar nuestra vida, tantas veces intentamos transformar algunos aspectos de nuestra existencia y sentíamos estar nadando en círculos, a la deriva.

Pensamos que no podíamos, nos dijeron que no éramos los suficientemente capaces, nos sugirieron que ni lo intentemos, que no valía la pena.

Esa es la realidad, nos señalaron, eso que está fuera de nosotros y que nos gobierna.

Pero este libro va a mostrarnos lo equivocado de creer que la realidad es algo ajeno a nosotros y que la realidad es sufrimiento, tristeza, abnegación, frustración.

Es posible cambiar la realidad y construirla imbuida de felicidad, plenitud, abundancia, salud.

No va a ser una empresa difícil, solo debemos tener confianza.

Decimos confianza, y no, credulidad en lo que leemos.

Confianza en nosotros mismos: confianza en que poseemos el poder de vivir una vida feliz.

Confianza en que tenemos el control de nuestra propia vida.

Este no es un libro de revelaciones, es un recordatorio de lo que siempre supimos pero ignoramos.

Este es un libro para leer y releer y sonreír y mirar al cielo y agradecer

Hoy, con la lectura de este libro, vamos a iniciar un nuevo camino.

¿Cuál?

Nuestro propio camino.

El camino hacia una vida feliz.

¿Hay algún otro camino que merezca ser tenido en consideración?

Ninguno.

Nacimos para ser felices.

Hoy es el día para recordarlo.

Y hoy es todos los días

Hoy es siempre.

## Capítulo 1

### Un nuevo pensamiento, una nueva vida

Despertamos cada mañana y sentimos que los sucesos de nuestro día gobiernan nuestra vida. Pasan cosas, nos cruzamos con otros seres, surgen inconvenientes y así, la mayoría de las veces, sufrimos en silencio los avatares de una vida que creemos que no podemos gobernar.

En la mayoría de los casos atribuimos nuestras desgracias, nuestros inconvenientes o nuestros disgustos a los otros, a todo lo ajeno a nosotros, a las demás personas, a nuestra familia, nuestros jefes, la genética, la casualidad, la mala suerte.

La lista de los causantes de nuestro infortunio sería interminable, fantasiosa, aburrida y definitivamente patética.

Dejemos esa idea de lado y empecemos por considerar que todo lo que nos pasa es generado por nosotros mismos.

Si, nosotros mismos causamos lo que nos pasa.

Somos los únicos responsables de las experiencias que vivenciamos: ni nuestros padres, ni nuestra familia, ni los vecinos, ni los desconocidos con los que nos cruzamos durante el día, ni los gobernantes, ni dios, si entendemos por esto a un espíritu fuera de uno mismo, intervienen en nuestras vidas.

¿De qué manera nos volvemos responsables de todo lo que vivimos?

Con nuestra mente generamos todo lo que somos y todo lo que experimentamos en la vida.

Aquello que llamamos realidad, todos los acontecimientos, sucesos, personas, situaciones que nos ocurren son la manifestación de lo que urdimos en nuestra mente.

Con cada pensamiento que pergeñamos en el interior de nuestras mentes creamos un trozo de la realidad que nos toca vivir: somos los artífices de nuestro propio destino.

Esto es maravilloso.

Esto nos permite cambiar nuestra realidad con solo cambiar los pensamientos que ocupan nuestra mente.

Tal vez nos inquietemos por llegar a considerar que solo nosotros originamos situaciones penosas, angustiantes, dolorosas, que solo nosotros abrimos las puertas del sufrimiento, de la enfermedad y hasta de la muerte.

Pero vamos a verlo de otra manera con un pequeño cambio de perspectiva.

Así como uno mismo generó con su mente una realidad desagradable, improductiva, infeliz, si uno se lo propone puede cambiar absolutamente todo y sumergirse en una realidad plena, abundante y feliz.

En el prólogo mencionamos que se requería confianza en uno mismo.

Ahora añadimos que se necesita tener el propósito de hacerlo, esto es: la intención, la convicción, la voluntad.

En muchas circunstancias de nuestras vidas creemos hacer las cosas con convencimiento de lo que estamos haciendo pero solo somos engañados por una ilusión creada por nosotros mismos. Al decir convencimiento, al decir intención, decimos que debemos sentirlo completamente y continuamente, sin lugar para las dudas o los temores acerca del resultado.

Entonces para crear una vida en la que seamos felices debemos pensar en cosas productivas, placenteras y positivas y así una realidad plena y fructífera se materializará ante nosotros.

Confianza en uno mismo y el afán de hacerlo, dos cualidades requeridas para crear una experiencia de vida feliz y, agregamos, una pequeña dosis de disciplina diaria.

Cuando hablamos de disciplina no nos referimos a esfuerzo, abnegación e intensas y prolongadas sesiones de prácticas en pos de una meta.

Nada de eso.

Solo proponemos concentrarnos en algún momento del día y desechar los pensamientos que no se condicen con la clase de vida que queremos tener, alejarlos de nuestra mente y enfocarnos en pensamientos que se relacionen con la realidad que deseamos para nuestra vida.

Más adelante compartiremos algunas estrategias para poder generar pensamientos positivos y no permitir que pensamientos negativos permanezcan en el centro de nuestra atención y de esta manera construir la realidad en la que queremos vivir.

Pero, ¿es posible gobernar nuestros pensamientos?

Absolutamente.

Debemos entender que nosotros generamos nuestros pensamientos, ciertamente somos sus creadores y la fuerza que ellos cobran en nuestra conciencia depende del tiempo, la frecuencia y la intensidad con la que nos abocamos a ellos.

Somos los creadores de aquello que pensamos pero en la mayoría de los casos no somos conscientes de eso. Estamos pendientes de cosas irrelevantes que nos privan del estado de conciencia de vivir el instante, este momento, por esto, la mayor parte del tiempo, no tenemos plena noción de lo que pensamos.

El pasado acude constantemente a nuestra conciencia y nos recrimina cosas que hicimos mal o que deberíamos haber hecho. Y el futuro nos desconcierta, nos atemoriza, nos crea expectativas. Vivimos entre el pasado y el futuro y tenemos pensamientos alimentados por estas nociones temporales.

Tanto uno como otro, pasado y futuro, nos apartan del momento presente que es el único tiempo verdadero y significativo, el tiempo en el que podemos modificar nuestra realidad.

Los pensamientos, como todo en este vasto universo en el que experimentamos nuestra vida, obedecen a la ley de atracción. Esta sencilla ley, a la que nos referiremos en los sucesivos capítulos, nos dice que los pensamientos tienden a agruparse por sus semejanzas.

Bajo los efectos de esta ley, los pensamientos de sufrimiento van a atraer pensamientos de dolor, enfermedad, pobreza y abatimiento, formando un cúmulo de pensamientos afines.

Por otro lado pensar en la abundancia va a acercar pensamientos relacionados con la prosperidad, la plenitud, la salud y la riqueza.

Nunca un pensamiento permanece aislado en nuestra conciencia, siempre acerca otros pensamientos de su misma naturaleza.

Volvemos a lo que mencionamos al principio del capítulo: estos pensamientos generan nuestra realidad, la experiencia de vida, es decir absolutamente todo lo que somos, tenemos y experimentamos.

Ahora, si los pensamientos se van atrayendo formando un cúmulo de pensamientos afines intentemos llegar a entender, a darnos una idea, de la fuerza que cobran y el poder que manifiestan al crear nuestra realidad.

Es decir, un pensamiento que pareciera inofensivo y aislado y que lo dejamos permanecer en nuestra conciencia, lo evocamos reiteradamente, nos concentramos en él y poco a poco pensamientos del mismo tipo se irán sumando, imperceptiblemente, pero pensamientos afines crecerán a su alrededor y nos llevarán a vivir una experiencia de ese tipo.

Que nuestros pensamientos generan nuestra realidad podría llegar a entenderse como una sentencia fantasiosa, irreal y hasta pueril.

Pero entendámoslo de esta manera.

Uno quiere conseguir un buen empleo en un área afín a sus intereses y posibilidades con un sueldo elevado y demás beneficios.

Lo primero que surge ante este deseo es su idea. Uno pensó en eso, una y otra vez y pensamientos relacionados con su búsqueda laboral se concentraron en su mente. Luego uno se pone en movimiento y pasa a la acción de salir a buscar el empleo.

Este proceso pasa en todos los órdenes de nuestras vidas de manera tan natural que nunca reparamos en ello, no llegamos a tener plena conciencia de la importancia de los pensamientos como motores ocultos de todo lo que hacemos.

Ahora bien, ¿qué es un pensamiento?

Podemos decir que un pensamiento es energía que cobra significación en nuestra conciencia, entendámoslo como una imagen que tiene un gran valor simbólico para nosotros.

Habíamos mencionado que nosotros mismos somos los responsables de nuestros pensamientos. Cuando un pensamiento es recurrente y se instala en nuestra conciencia de manera permanente y determinante se convierte en una creencia.

Una creencia no tiene que ser necesariamente cierta, ni tener comprobación científica ni ser provechosa para la clase de vida que queremos experimentar.

Una creencia es una idea que creemos firmemente que es verdad. No la refutamos, ni la sometemos a examen ni la cotejamos con la realidad, solo sentimos que es así.

Si una creencia es un pensamiento arraigado y convincente para nosotros evaluemos la influencia que las creencias deben tener en la creación de nuestra realidad.

Las creencias son las grandes responsables de la realidad en la que estamos sumergidos.

Pero las creencias no son completamente de nuestra autoría.

Tal vez parezca una contradicción al decir esto puesto que, anteriormente, referimos que las creencias son pensamientos y habíamos señalado que cada uno es responsable de sus pensamientos, cada uno es el creador de sus pensamientos.

Volvemos a afirmarlo: cada uno es el creador de lo que piensa, pero recordemos que venimos a este mundo indefensos y hasta que maduramos y adquirimos una real conciencia de nuestros propios valores recibimos influencia de todo el entorno.

Y esa influencia del entorno viene cargado con un pesado bagaje de creencias.

¿Qué es el entorno?

Todo lo que nos rodea y con lo cual nos relacionamos e interactuamos: nuestros padres y nuestra familia, las escuelas, los trabajos, el vecindario, la sociedad, las naciones, las corporaciones, los medios de comunicación, la naturaleza. Advertamos la cantidad de influencias que recibimos de todo el entorno y en algunos caso las creencias que ellos nos transmiten son profundas y potentes.

Tomemos el caso de nuestros padres, ellos tratan de protegernos, criarnos, señalarnos el camino que consideran el correcto. Lo hacen con las mejores intenciones pero dentro de sus buenas acciones hay un listado de creencias que nos inculcan y se arraigan en nuestro interior y germinan y crecen y como mencionamos atraen creencias afines.

Nuestros padres también abrigan creencias legadas por sus propios padres, nuestros abuelos y estos de su entorno y así las creencias se van pasando de generación en generación.

Imaginemos por un momento las creencias que podamos haber recibido de otros agentes del entorno, confiamos en que nuestros padres querían, lo mejor para nosotros pero los medios de publicidad, o los gobiernos o la sociedad misma, ¿quieren lo mejor para nosotros?

Pero además existen una serie de creencias que fueron transmitidas por nuestro ADN, como otra serie de condicionamientos y funciones propios de la especie. Las ciencias biológicas habían señalado la herencia ontogenética en cuestiones relacionadas a funciones fisiológicas, debemos asumir que también algunas creencias fueron transmitidas genéticamente y constituyen un bagaje considerable en nuestro sistema de creencias.

Si nos detenemos a considerar la cantidad de creencias que hemos recibido del afuera y de nuestros antepasados nos podría llegar a invadir el temor.

No nos asustemos.

Lo volvemos a repetir: podemos cambiar las creencias al poder reemplazarlas por otras más provechosas.

No estamos diciendo que esas creencias que no deseamos vayan a desaparecer, van a permanecer olvidadas, minimizadas y empequeñecidas y no van a tener valor al construir nuestra realidad.

Las creencias, a nivel cerebral forman una especie de camino neuronal, con el que se van conectando diversas células cerebrales, de ahí el proceso de asociación que se produce entre los pensamientos, proceso que nos lleva a unir un pensamiento con otro de naturaleza similar.

Estos caminos neuronales son, en la actualidad, reconocidos por la neurociencia y sus fundamentos son utilizados en la medicina, psicología y sociología.



Imaginemos un camino que une dos puntos afines, la creencia logra ese fenómeno biológico y una vez que el camino se traza no se puede deshacer completamente pero lo que logramos si nos proponemos eliminar esas creencias improductivas de nuestra conciencia es crear nuevas creencias que van a generar nuevos caminos neuronales.

Si nos focalizamos en nuevas y positivas creencias, formaremos nuevas rutas neuronales que cobrarán importancia y fortaleza y las antiguas rutas se debilitarán y menguarán hasta hacerse intransitables.

Puede desanimarnos considerar que las creencias que quiero desterrar de mi conciencia hayan permanecido mucho tiempo dentro nuestro, que sus caminos neuronales sean sólidos e inexpugnables, que ya no tenga tiempo, ni ánimo, ni salud para cambiarlas

Cambiar una creencia es posible por mucho que esa creencia haya permanecido en mi conciencia atrayendo creencias similares.

Ya hablamos de la confianza en uno mismo, del propósito de hacerlo y de la relajada disciplina de enfocarse diariamente en pensamientos relacionados con el tipo de realidad en la que deseo experimentar mi vida.

No hablamos de esfuerzo, ni de renunciamiento menos de culpas o castigos.

Hagamos del proceso un juego, un juego natural, distendido, informal.

Pero ocurre que muchas veces acuden a nuestra mente, espontáneamente, esos pensamientos, que no queremos que intervengan en nuestra realidad.

Son recurrentes, obstinados, insidiosos.

Nos toman desprevenidos o se aprovechan de algún momento de debilidad y se apropian de nuestra conciencia y así volvemos a ellos una y otra vez.

Estos pensamientos constituyen una especie de zona de confort para nosotros, nos sentimos cómodos con ellos ya que los conocemos de hace tiempo, son parte de nuestra historia. Además si estos pensamientos son penosos, tristes o conflictivos nos resultan todavía más atractivos. Estamos muy acostumbrados a representar el papel de víctimas en la novela de nuestras vidas. Pareciera que nos gusta sufrir y esto, en gran medida, también es un legado de nuestros antepasados.

La vida es sufrimiento. ¿Cuántas veces escuchamos esta sentencia?

¿Cómo enfrentamos esta situación que se repite y que pareciera ser ajena a nuestro control?

A esos pensamientos indeseados los dejamos pasar, no nos concentramos en ellos y rápidamente volvemos nuestra atención a pensamientos relacionados con la vida que

pretendemos experimentar. Poco a poco esos viejos pensamientos quedarán relegados y los nuevos pensamientos, positivos y provechosos, se erguirán en nuevas creencias que crearán la clase de realidad que pretendemos.

Ese es el momento, se requiere estar atentos y rápidamente enfocarnos en el nuevo pensamiento.

Mantenemos alertas en el aquí y ahora y volver inmediatamente a aquellos pensamientos productivos.

Este proceso de desechar pensamientos negativos y enfocarnos en aquellos que son positivos en principio requerirá nuestra atención pero con el tiempo esta selección se irá transformando en un hábito hasta llegar al punto en que de forma natural y fluida nos concentremos en generar pensamientos provechosos.

Nos referimos en varias oportunidades durante este primer capítulo a la conciencia.

¿Qué entendemos por conciencia realmente?

No es el propósito de este libro abundar en definiciones o clasificaciones, solo intentamos que recuerdes lo que siempre supiste, que el camino hacia la felicidad es creado por vos mismo. Pero para lograr ese propósito vamos a hablar de la conciencia.

Debemos entender que la conciencia es aquello que nos permite reconocernos como seres y experimentar lo que llamamos vida.

La conciencia está formada por una parte racional y voluntaria pero además tenemos una parte subconsciente a la cual tenemos apenas acceso.

La conciencia, entendida como la parte racional, inteligente, cognitiva es solo el 5% de la mente, el 95% restante lo constituye el subconsciente.

La conciencia es personal y selectiva, esto quiere decir que es solo nuestra y nosotros podemos seleccionar que pensamientos albergamos en ella.

En cambio el subconsciente es impersonal y no selectivo, es decir forma parte de una conciencia universal y no decide los pensamientos que lo integran.

Este subconsciente contiene grandes cantidades de información que en determinadas circunstancias afloran hacia la conciencia pero que la mayoría de las veces opera o influye en nuestro comportamiento sin que tengamos pleno conocimiento de ello.

Dentro de toda información que el subconsciente va acumulando y en cierta medida influyen en nuestra concepción de la realidad están todos los pensamientos que pergeñan

nuestra conciencia. Todos ellos se van acumulando, capa tras capa junto a pensamientos similares y de alguna manera colaboran en la construcción de nuestra realidad.

Los pensamientos que abriga nuestra conciencia van a parar al subconciente.

La mente consciente debería actuar, en cierta forma como un guardián que controla todo lo que entra y sale de la gran mente subconciente ya que esta no discrimina en el contenido que recibe.

Esto es: el subconciente no valora si la información recibida es verdad, es broma, es fantasía o un deseo.

Pongamos por ejemplo y acudimos a este caso porque sabemos que se repite muy a menudo en nosotros. Con frecuencia nos repetimos “que tonto soy”.

Lo repetimos cuando nos golpeamos contra la mesa, cuando nos olvidamos las llaves, cuando nos perdemos por alguna calle conduciendo nuestro auto, cuando no acertamos a resolver algún problema.

¡Qué tonto soy!

Lo repetimos de mal humor o riéndonos, se lo decimos a los demás, nos lo repetimos una y otra vez en voz baja o para adentro. Lo cierto es que nuestro subconciente va recibiendo ese pensamiento, casi a diario, un pensamiento cargado a veces de emoción y él lo cree completamente, absolutamente.

Para el subconciente no hay dudas que somos unos tontos.

¿Cómo puede el subconciente modificar mi realidad o mis experiencias de vida?

El subconciente forma parte de la gran mente universal que componen todas las mentes y que conforman todas las cosas: nosotros y los otros, animales, plantas, minerales, tierra. Todo lo que es, fue y será.

Tal vez cuesta entenderlo pero nosotros formamos parte de ese todo y nuestra mente subconciente nutre y se nutre de ese todo. Como esa mente subconciente es parte del todo y ese todo es la que forma nuestra realidad el subconciente puede inmediatamente modificar esa realidad por el simple hecho de formar parte de ella.

Entonces volvamos a lo que mencionamos antes: la parte consiente tiene que ser muy cuidadosa con lo que piensa pues si esos pensamientos llegan al subconciente van a determinar inmediatamente la realidad en la que nos veremos viviendo.

Si volvemos al ejemplo anterior en el que nos repetíamos que éramos unos tontos, el subconciente lo va a retener e inmediatamente creará una realidad de acuerdo a ese

pensamiento, una realidad en la cual las cosas cada vez nos salgan peor y la torpeza se presente en todas las acciones que realicemos.

Entonces, ¿es el subconsciente el que de alguna manera determina nuestra realidad?

Si, recordemos que el subconsciente constituye el 95% de nuestra mente y que está relacionado y forma parte de la mente universal, es decir del todo, por lo tanto, lo que el subconsciente valore será la realidad que creemos.

Pero también señalamos que la mente consiente debería obrar como un guardián que regule todo lo que entra en el subconsciente y es precisamente ahí donde cobra importancia los pensamientos engendrados por nuestra mente consiente, es decir aquellos pensamientos a los cuales podemos controlar, prestándole mayor o menor atención.

Vamos a dar un paso más en el proceso de creación de la realidad y enumerar tres acciones consecutivas que nos permitirán lograr la vida que deseamos:

1-Nuestra conciencia debe elegir cuidadosamente los pensamientos que reflejen la realidad que queremos crear

2-Debemos impregnar de intención y emoción los pensamientos

3-Esos pensamientos cargados de emoción e intención “impresionan” a la gran mente universal que permite crear instantáneamente la realidad deseada.

La magia de la creación personal es un principio de coherencia: pensar, sentir, decir y hacer.

Todo es posible para el que cree.

## Capítulo 2

### *Tengamos cuidado con lo que deseamos que se puede cumplir*

Finalizamos el capítulo anterior sintetizando los tres pasos en el proceso de creación de la realidad. Pero vamos a continuar, en este nuevo capítulo, recorriendo juntos el camino hacia la vida que queremos experimentar, un camino relajado, natural y feliz hacia la realización de nuestros más profundos deseos.

Mencionamos la importancia de elegir los pensamientos acordes con la realidad que deseamos experimentar y la intención y emoción que debemos darle a esos pensamientos.

¿Qué queremos decir cuando nos referimos a “imbuir de intención y emoción” al pensamiento que va a ser el germen de nuestra realidad?

Cuando hemos seleccionado el pensamiento acorde con la clase de realidad que queremos experimentar debemos “sentir” ese pensamiento en la totalidad de nuestro ser.

Sentir en lo más profundo de nosotros, en cuerpo y alma, y experimentar la emoción que la realidad que se va a crear con ese pensamiento va a producir en nosotros.

Nos referimos a sentir cómo si yauviésemos eso que estamos pensando, dejar que la emoción crezca dentro de nosotros y se expanda a cada célula de nuestro organismo, actuar como si ya estuviésemos sumergidos dentro de esa nueva realidad: la realidad pensada, la realidad deseada.

Pero hablamos también de acompañar de intención al pensamiento elegido para crear esa nueva realidad.

Debemos entender la intención como la focalización y la energía que le proveemos al pensamiento. Si estamos seguros de la realidad que queremos crear y pudimos pergeñar los pensamientos acordes a esa realidad, debemos mantenerlos siempre “en nuestras miras” no desviar nuestra atención de ellos, ni disipar nuestra energía en cuestiones ajenas a esos pensamientos constructores de la realidad en la que queremos vivir.

Pensar constantemente en ellos, con intensidad, y no permitir que pensamientos contrarios a ellos ocupen nuestras mentes.

Emoción e intención, esto es, sentir con suficiente intensidad y los pensamientos harán que nuestro subconsciente impregne ese gran subconsciente del que forma parte, esa masa crítica, ese todo, y, en consecuencia, la realidad deseada se materializará en nuestras vidas.

Habíamos señalado que nuestro subconsciente no discrimina el contenido ni el criterio de verosimilitud de los pensamientos que la mente consciente deja que le lleguen pero lo que ese subconsciente valora es la emoción con que van acompañados esos pensamientos.

A mayor emoción, mayor realización de esos pensamientos.

De alguna manera “sentir es el secreto”

Vamos a avanzar aún más en este camino hacia una vida feliz.

Mencionamos los pensamientos, la emoción y la intención en la creación de nuestra realidad pero deberíamos ante todo tener una idea de la clase de realidad que queremos crear.

Antes de seleccionar los pensamientos y focalizarnos en ellos debemos definir la realidad que queremos experimentar en nuestras vidas. Resulta una instancia obvia pero comprobamos que la mayoría de las veces no nos hemos detenido a bosquejar una clara imagen mental de la realidad que queremos para nosotros.

La mayoría de nosotros cree estar seguro de tener una clara imagen de la vida que quiere experimentar.

Creemos saber, la familia que queremos formar, las relaciones personales que deseamos cultivar, los bienes materiales que ansiamos poseer, la clase de trabajo en el que queremos desarrollarnos, la salud y la imagen corporal que más nos gusta para nosotros.

La mayoría de nosotros creemos saber lo que queremos pero la mayoría de nosotros nos equivocamos en este punto. No somos lo suficientemente sinceros con nosotros mismos en cuanto a este asunto, o ansiamos una realidad sustentadas en creencias equivocadas o impuestas por otros o sencillamente buceamos en la superficie de nuestros deseos, no sondeamos las profundidades de nuestro ser en busca de las respuestas.

La mayoría de nosotros no sabe bien lo que quiere o cambia constantemente de deseos

Un paso crucial en la creación de la vida que queremos experimentar; tener claridad y certeza absoluta de lo que deseamos para nosotros.

¿Desear es malo?

De ninguna manera.

La palabra “deseo” tiene, en algunos aspectos, una connotación peyorativa. Muchas veces evoca la lujuria, el placer, el capricho, la banalidad.

Pero volvemos a advertirlo: desear no es malo.

Desear es una proyección de nuestros pensamientos hacia aquellas cosas que queremos poseer en nuestras vidas. El deseo pone en marcha un proceso inadvertido de pensamientos afines, imaginación y hasta acciones orientadas a su realización.

El deseo es el primer paso en la creación de nuestra realidad.

Desear ser una mejor persona.

Desear ser abundante

Desear ser sano

Desear formar una familia.

¿Pueden llegar a ser considerados estos deseos como algo malo?

¿Puede haber banalidad en ellos?

Incluso si señalamos la riqueza material como deseo, esto no sería un deseo negativo.

La riqueza es parte de la abundancia y puede elevar a aquel que la desee a un estado de tranquilidad, plenitud y prosperidad que también ansía para su vida.

La lista de deseos puede llegar a ser interminable y en muchos casos contradictoria, es decir pueden surgir deseos opuestos que por su condición de contrarios tenderán a eliminarse.

¿Cómo sabemos cuáles son los deseos que nuestro ser interior realmente quiere?

Esta es una cuestión de gran importancia. Tener claridad en el criterio de selección de nuestros deseos nos va a permitir ser la persona que queremos ser y experimentar la clase de vida que profundamente deseamos.

Estemos atentos y sumerjámonos dentro de nosotros mismos.

Lo primero que deberíamos preguntarnos cuando nos abocamos a la selección de nuestros deseos es lo siguiente:

¿De concretar este deseo, nos llevaría al lugar en el que queremos estar y a convertirnos en la clase de persona que ansiamos ser?

Una pregunta fundamental que nos compromete a una respuesta sincera.

Una respuesta a una pregunta que requiere ser considerada desde todos los aspectos posibles.

Pero también hay otra pregunta de importancia similar que nos exige el mismo criterio de respuesta.

¿La satisfacción de ese deseo tiene consecuencias desfavorables para las personas que me rodean e incluso para el entorno?

Al hablar de consecuencias nos estamos refiriendo a la posibilidad de causar daño a otros, desde mis relaciones más cercanas hasta en el ámbito en el que me desenvuelvo.

Vayamos a algunos ejemplos que pueden ilustrarnos la importancia de estas dos preguntas en la selección de nuestros deseos.

Deseo un ascenso e mi trabajo.

A simple vista desear un ascenso en el trabajo suena como algo lógico, una consecuencia natural en la carrera laboral y una instancia bien vista por la mayoría de nosotros. Pareciera ser un deseo irrefutable, que no debería ser analizado ni puesto a consideración alguna.

Lo hemos visto en los demás, lo experimentamos en nuestra propia familia, lo celebramos, lo anunciamos a viva voz y hasta nos jactamos de ello.

La mayoría de las veces nos sentimos orgullosos del ascenso que nos hemos ganado y muchas veces miramos con una brizna de envidia el ascenso de otros.

Desear un ascenso en el trabajo, un deseo límpido, puro, incondicional.

¿Deberíamos cambiar de ejemplo?

¿Decididamente elegimos un deseo que no puede contradecirse con nuestro más profundo yo?

Vamos a analizarlo en toda su profundidad, vamos a desmenuzarlo e intentar comprender todas las implicancias que este deseo podría tener.

Exponemos este deseo a las primeras preguntas.

¿Un ascenso en mi trabajo me lleva al lugar dónde quiero estar?

¿Un ascenso en mi trabajo me convierte en la clase de persona que quiero ser?

A lo largo de este libro hablamos de sinceridad con uno mismo y también de la importancia de la búsqueda interior. Este es el momento de hacer uso de esas condiciones requeridas

Para esto vamos a intentar hacernos más preguntas que nos pueden llevar a lo profundo de esta cuestión.

Preguntas a nosotros mismos y que solo nosotros debemos responder.

Preguntas a las que debemos responder dejando a un lado los deberes y obligaciones impuestas por otros, y resolverlas apelando a lo que profundamente deseamos.

El ascenso en mi trabajo:

¿Me va a elevar como persona?

¿Me va a hacer sentir más pleno?

¿Va a mejorar mi realidad?

¿Va a ser beneficioso para mi salud y mi cuerpo físico?

¿Va a llevar felicidad a mis afectos más queridos?

¿Me va a dar ventajas económicas?

¿Va a posibilitarme más tiempo libre para ocuparme de actividades que me interesan?



¿El nuevo cargo me sumerge en una función que realmente me interesa?

¿Va a deparar en desmejoras para mi familia o amigos?

¿Va a ocasionar daños o perjuicios en el entorno?

Podríamos adjuntar más preguntas para el análisis, recordemos que es importante llegar al fondo del deseo y para eso hay que limpiar todas las capas que lo envuelven, examinar cada deseo con meticulosidad.

Podría darse la circunstancia que nos desarrollamos en un ámbito laboral ajeno a nuestros intereses y que en algunos aspectos no concuerda con nuestras capacidades.

Si examinamos nuestro trabajo con sinceridad y comprobamos que es una actividad que no nos agrada, solo satisface nuestras necesidades económicas y hasta podría darse el caso que ni siquiera eso. Entonces el ascenso nos sumergiría en una realidad ajena a nuestras pretensiones, creando más responsabilidades y estrechando aún más los lazos de dependencia hacia esa labor que no es de nuestro agrado.

Si hacemos prevalecer la cuestión pecuniaria en el deseo de ascenso en nuestro trabajo habiendo determinado que constituye una actividad desagradable para nosotros, nos estamos equivocando.

Entendamos que si deseamos más dinero para nosotros lo podemos obtener por otros medios, no hace falta ascender en el trabajo, ni trabajar más horas.

En este caso hubo una equivocación en la determinación del deseo. Si lo que ansiábamos era más dinero deberíamos haber concentrado nuestra atención en eso, deberíamos haber pensado en eso y no en trabajo.

Cuando determino un deseo en concordancia con nuestro más profundo yo, no debemos detenernos en especular sobre los métodos por los que el universo me va a proveer la respuesta.

No hace falta pensar en el “cómo”, el universo maneja sus recursos.

Volvamos al ejemplo del deseo de ascenso en nuestro trabajo y examinemos los deseos ocultos tras ese deseo.

¿Deseos ocultos tras deseos?

Pareciera una historia sin fin en la que cada deseo suscita más deseos los que a su vez suscitan más deseos y así hasta el infinito.

Pero esto no ocurre de esa manera, examinando nuestros deseos arribamos una instancia en la que llegamos a nuestro más profundo deseo, aquel que surge de las profundidades de nuestro yo interior, aquel que revela quienes somos y cómo queremos vivir.

¿Habría deseos ocultos consolidando ese deseo de ascenso en nuestro trabajo?

Tal vez sea provechoso preguntarnos si queremos el ascenso por alguna de estas razones vedadas:

Queremos más poder.

Queremos ser reconocidos por los otros: familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos.

Queremos vengarnos de algunos compañeros de trabajo que no confiaban en nuestras habilidades.

Queremos el dinero extra que nos brinda el ascenso.

Queremos trabajar menos, tal vez el ascenso nos permita holgazanear más durante las horas de trabajo.

Queremos evadirnos de nuestra familia y mantenernos más ocupados en cuestiones laborales.

Estas son solo algunos de los deseos que pueden ocultarse bajo el deseo de ser ascendido en el trabajo. Habría muchas más y sería beneficioso para nosotros cuando seleccionamos un deseo examinarlo hasta las causas más ínfimas, solo de esa manera estaremos seguros de que el deseo es genuino.

Lo volvemos a recordar: cada deseo debe estar en concordancia con la realidad que queremos crear, con la clase de persona que queremos ser.

De no ser así, habrá que desechar ese deseo.

Hay otra cuestión que puede hacernos desear algo equivocado y esto ocurre cuando deseamos desde la necesidad.

En muchas circunstancias consideramos al deseo y a la necesidad como sinónimos y en consecuencia caemos en el error de desear algo desde el lugar equivocado.

La necesidad nos sitúa en un lugar de carencia, tenemos la percepción de que algo nos falta y en la mayoría de los casos recurrimos a soluciones desafortunadas para satisfacer esa carencia.

Entendámoslo de esta manera, eso que nos falta no nos va a llevar a la realidad y a la experiencia de vida que deseamos.

Vayamos a un ejemplo que abunda pero que en la mayoría de los casos no se admite, un caso en que se eligió algo movido por la carencia.

Una mujer o un hombre sienten que es el momento de casarse. Tal vez hayan llegado a una edad en que las convenciones sociales tienen bien visto que los jóvenes se casen, tal vez se sientan solos y la soledad los abruma o la mayoría de sus amigos están casados y ellos se sienten ajenos a ese nuevo mundo familiar al que accedieron sus conocidos, tal vez ansían tener hijos, o tal vez simplemente quieren experimentar eso que llaman matrimonio. En todos los casos lo que sienten es la carencia, que les falta algo o que no pertenecen a algo.

Muchas veces ni siquiera llegan a considerar las implicancias que se derivan del hecho de contraer matrimonio.

Esto, en la mayoría de los casos, nos lleva a una elección equivocada, o apresurada o conformista. Nos casamos con alguien que tenemos disponible o que reúne ciertas buenas condiciones que se desprenden del imaginario del matrimonio o nos unimos a otra persona movida por la misma carencia y hasta podemos advertir de casos que se casaron con cualquiera persona.

No es nuestra intención en esta oportunidad analizar en profundidad esta clase de relaciones que se edifican desde una necesidad. Expusimos este ejemplo para ilustrar lo que significa confundir una necesidad con un deseo.

Cuando obtenemos aquello que necesitamos solo logramos una satisfacción ilusoria, ni plenitud, ni completud en nuestro profundo ser. Si reflexionamos sobre la cantidad de oportunidades en las que consideramos que no éramos felices porque nos faltaba algo y al haberlo obtenido tampoco era suficiente y anhelamos otra cosa y luego otra y luego otra.

Desear desde la necesidad solo nos traerá más necesidad.

En el caso del deseo, la elección de lo deseado la hacemos desde una posición totalmente opuesta.

El deseo lo realizamos desde el querer.

Nos encontramos en una buena posición, alineados y en sintonía con nuestro ambiente, nos sentimos bien, plenos y desde esta situación manifestamos nuestro deseo. Nuestra energía surge hacia lo deseado y se incrementa y de esa manera consolidamos aún más nuestro yo más profundo, aquello que queremos ser, la realidad en la que queremos experimentar nuestra vida.

Recordemos que nuestro subconsciente no discrimina el pensamiento que le llega pero valora la emoción que recubre ese pensamiento, si el pensamiento surge de la carencia, el

subconsciente entenderá eso y el universo nos manifestará más carencia pues ese es el sentimiento predominante.

Por el contrario un deseo realizado desde el “sentirse bien” creará una realidad acorde a ese estado de plenitud.

En el ejemplo que describimos antes en el cual exponíamos el desatino de desear desde una necesidad la situación correcta sería la siguiente:

Nos sentimos bien como somos y con la experiencia de vida que estamos atravesando y si desde nuestra completud deseamos estar con una persona con la que queremos compartir nuestra experiencia, el universo hará posible que conozcamos una persona en nuestra misma vibración, la persona indicada.

El universo tiene caminos que nosotros desconocemos.

### Capitulo 3

#### *Dediquemos unos minutos a construir nuestra realidad*

Hemos compartido, en los dos capítulos anteriores, algunos conceptos para vivir una vida feliz. Como mencionamos en el prólogo de este libro, el conocimiento que revelamos a lo largo de sus páginas siempre estuvo dentro de nosotros. Un lugar dentro nuestro sabe de lo que estamos hablando, una parte de nuestra conciencia, conectada con la naturaleza que comparte las mismas leyes que rigen el universo, entiende el poder creador que llevamos dentro.

Somos poderosos creadores.

Somos los creadores de nuestra experiencia de vida y de nuestra realidad.

Para poder desarrollar ese poder creador innato que permanece dormido dentro nuestro vamos a compartir algunas herramientas que van a posibilitar que construyamos la realidad que queremos.

Son simples ejercicios que no requieren esfuerzo, ni habilidades previas y que pueden ser realizados por todos, en todas las circunstancias.

Hagamos un pequeño repaso de dos cosas que hemos estado mencionando.

- 1) Somos los que creamos nuestra realidad y de la clase de persona que somos.
- 2) Creamos nuestra realidad y experiencia de vida a partir de lo que pensamos.

Ahora vamos a describir algunas sencillas acciones para lograr manifestar lo que deseamos

### ***1-Planificando nuestro día.***

Todos los días, al despertarnos, agradecer el estar vivos y las infinitas posibilidades que nos brinda la jornada que se inicia. Luego concentrarnos unos momentos en todo lo que queremos experimentar durante ese día, de esa manera estamos tomando el control absoluto sobre el ciclo que se inicia. Nos recordamos que lo que deseamos experimentar durante el día debe guardar relación con la clase de realidad que queremos para nosotros.

### ***2-Controlando nuestros pensamientos.***

A lo largo del día tomemos conciencia de lo que pensamos y de cómo nos sentimos. Esta simple actividad debe hacerse con la mayor frecuencia posible, consideremos que la podemos realizar en muchos momentos durante las diversas ocupaciones que se suscitan en nuestro día, momentos de espera u ociosos o de tránsito desde un lugar a otro, momentos en los que podemos concentrarnos unos pocos minutos y percibir nuestros pensamientos y el sentimiento que ellos generan.

### ***3-Estando alerta en todo momento a lo que queremos***

Hay días en que nuestras ocupaciones nos abruma y nos hacen olvidar de estos propósitos y así llegamos al final de la jornada sin habernos concentrado en nuestros pensamientos y en la emoción que nos domina. Una simple estrategia, aprovechando la tecnología, es programar reiteradas alarmas en nuestro celular, que nos llamen la atención sobre aquello que estábamos olvidando. De esta manera, la alarma, nos recordará la instancia de tomar conciencia de nuestros pensamientos y del sentimiento predominante en nuestro interior. Por supuesto que si los pensamientos no están acordes con nuestra expectativa de la clase de realidad en la que queremos vivir, deberíamos dejarlos a un lado y enfocarnos en pensamientos positivos que estén en concordancia con nuestro deseo más profundo.

Podemos reforzar esta sencilla estrategia añadiendo a la alarma una frase que nos remita a un pensamiento significativo, como por ejemplo: “infinitas posibilidades.”

### ***4- Desechando lo que no queremos***

Tal vez esta estrategia nos sorprenda pero luego de describirla vamos a explicar el mecanismo que opera mediante su realización.

Reflexionemos unos instantes sobre todas aquellas cosas que no queremos para nuestra vida, situaciones, personas, trabajos, relaciones que sinceramente detestamos, identifiquémoslas y hagamos un listado en un papel. Escribamos sin eufemismos todo aquello que aborrecemos, podemos enumerar cada una de las frases, subrayémoslas si son de primer orden, volvámoslo a leer dejando que la emoción crezca dentro de nosotros. Debemos sentir que detestamos profundamente esas cosas.

Luego quememos el papel con el listado en el fuego.

Al quemar el listado en el fuego repito en voz alta y con absoluto convencimiento:

“Que este fuego sagrado consuma todas estas cosas que ya no quiero en mi vida”

¿Suenan insensato o tal vez cabulero?

Nada de eso, el mecanismo que desarrollamos en el acto de quemar el listado de cosas aborrecibles es el mismo que se manifiesta en los ritos.

Todos sabemos que el cerebro humano tiene dos hemisferios. El hemisferio derecho gobierna los aspectos emotivos e intuitivos de las personas. Este hemisferio posibilita la imaginación y la creación.

En cambio el hemisferio izquierdo es racional, analítico, deductivo, es el que posibilita, entre otras cosas, el lenguaje

Pero ambos hemisferios están conectados por el cuerpo calloso que permite que se transmita información de un hemisferio al otro.

El ejercicio de quemar el listado de cosas indeseadas al igual que ciertos ritos conecta los dos hemisferios. El hemisferio izquierdo necesita realizar ese acto para confiar en que desechar aquellas cosas aborrecidas es posible, necesita de alguna manera visualizar el mecanismo, en cambio el hemisferio derecho que es intuitivo siente, por otros medios, que todo es posible.

### ***5- Agradeciendo todo lo bueno que tenemos***

De la misma manera que confeccionamos una lista de aquellas cosas que no queremos en nuestra vida, este ejercicio nos plantea confeccionar un listado de todas aquellas cosas que debemos agradecer. Si nos abocamos a este ejercicio se presentará ante nosotros un gran número de aspectos que pasábamos por alto y que deben ser bendecidos.

La circunstancia de contar a diario con ciertas cosas hace que en la mayoría de las oportunidades no las valoremos.

Salud, familia, relaciones, actividades y hasta cosas materiales que no les damos el inmenso valor que tienen para nosotros.

¿Cuál es la razón de realizar este ejercicio? ¿Por qué el agradecimiento?

Simplemente porque agradecer crea una emoción positiva en nosotros que estimula nuestro subconsciente y nos acerca a la realidad en la que queremos experimentar nuestra existencia.

Agradecer genera una sensación de felicidad que va a atraer sensaciones afines.

## **6- Estableciendo un plan de vida.**

Para esto debemos contarnos la vida como si fuese de la forma que queremos que fuese. Describir cada detalle, por trivial que parezca, no omitir ningún aspecto de las cosas que queremos en nuestra vida, abarquemos todas las dimensiones en que se desarrolla nuestra existencia, nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra familia, nuestro trabajo, nuestras finanzas, nuestra casa, vacaciones y mascotas. Aboquémonos a cada detalle de esa vida que queremos experimentar y de esta manera los pensamientos comenzarán a atraer todo lo que deseamos. Podemos hacerlo por escrito para que nos resulte evidente a nuestros propios ojos, como un documento o compromiso que se debe cumplir, pero que se debe cumplir por deseo y no por obligación.

## **7- Incorporando la meditación en nuestra vida diaria**

Encontramos numeroso material acerca del ejercicio de meditar. Debemos entender el acto de la meditación como el dejar la mente sin pensamientos.

Meditar en cierta forma es no pensar en nada. Al principio puede resultarnos complicado pues tenemos el hábito arraigado de pensar constantemente en cualquier cosa.

¿Qué hacemos ante esta avalancha de pensamientos que recurrentemente pueblan nuestra mente?

Simplemente los dejamos pasar, como si fuesen páginas de un libro que no deseamos leer y con nuestro dedo índice las pasamos de largo.

Pero, ¿llega a ser posible no pensar en algo?

Sí. Tal vez requiera una firme intención y no desanimarnos las primeras veces que nos dediquemos a la meditación y nos cuete hacer pasar de largo los pensamientos que revolotean en nuestra conciencia.

Lo repetimos: debemos modificar un hábito que fuimos desarrollando desde nuestra más temprana edad, la costumbre de pensar continuamente en todo tipo de cosas.

¿Qué beneficios puede proporcionarnos el no pensar en algo?

En primer lugar uno muy importante, la meditación nos permite conectarnos con nuestro yo más profundo, aquel en el que habitan nuestros más íntimos deseos y al poder hacer esto nos sentiremos parte de algo mayor, parte de todas las cosas, parte del universo.

Por otro lado, el acto de meditar nos permite controlar los pensamientos y en consecuencia este ejercicio nos posibilitará deshacernos de los pensamientos que no armonizan con la clase de vida que queremos experimentar.

Pero además la meditación nos brindará un estado de relajación profunda que beneficia todas las dimensiones de nuestro ser.

## **8- Construyendo un listado de creencias negativas**

Una instancia muy importante para poder construir la realidad que deseamos es la confección de un listado de creencias negativas. Habíamos mencionado cómo nuestros pensamientos, nuestras acciones y la clase de vida que experimentamos se originan en un gran número de creencias negativas.

Lo volvemos a mencionar, las creencias negativas son aquellas que no tienen relación con la persona que ansiamos ser ni con la realidad que deseamos para nosotros.

Es de suma importancia identificarlas para poder modificarlas y así poder edificar nuestra realidad sobre creencias positivas.

En ocasiones las creencias pueden estar camufladas bajo apariencias que creemos positivas pero que en el fondo encierran sentencias que se contradicen con la clase de vida que queremos experimentar.

Por eso hay que llegar hasta el fondo mismo de cada creencia, analizarla y cotejarla con nuestros deseos más profundos.

Tomarnos el tiempo necesario y reflexionar con sinceridad sobre aquellas cosas que creíamos ciertas, verdaderas y valiosas para nuestras vidas y comprobar si nos sirven para crear la realidad anhelada.



Hemos descrito ocho ejercicios para ayudarnos a construir nuestra realidad. Solo necesitamos realizarlos de manera relajada, buscando los momentos y lugares propicios. Creemos que siempre se puede encontrar la situación para ponerlos en práctica.

No pensemos en ellos como obligaciones, nada de eso, pensemos en ellos como un juego. Después de todo, la vida es eso, vivir es jugar un juego maravilloso en el cual, solo con participar, logramos la felicidad.

## Capítulo 4

### **Atraemos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que somos**

Ya hemos referido, en los capítulos precedentes, algunas nociones sobre la forma en que opera la ley de atracción en nuestras vidas.

Vamos a intentar, en este capítulo, mostrar todos los niveles en que esta ley universal actúa en nuestras experiencias de vida.

Cuando señalamos que la ley de atracción es universal nos estamos refiriendo a que su influjo se da en todas las cosas que forman parte del universo en que vivimos. Entendamos que las personas, los animales, las plantas y elementos menos visibles como los pensamientos y los microorganismos también responden a esta ley.

El enunciado de esta ley es simple: todo atrae a su semejante.

El acervo popular también da cuenta de esta ley con dos antiguos refranes:

*Dios los cría y ellos se juntan y Dime con quién andas y te diré quién eres.*

Los hemos oído muchas veces y hasta probablemente lo hemos dicho en más de una oportunidad.

Antes de compartir algunos ejemplos sobre la forma en que actúa esta ley, vamos a introducir un concepto muy importante que participa de los efectos que produce la ley de atracción.

Habíamos hablado de los pensamientos y los habíamos definido como energía. Ahora vamos a ampliar esta idea subrayando que nosotros también somos energía, es decir, nuestro ser total es energía, el cuerpo y todo lo que lo compone, la mente y lo que se engendra en ella, el alma y el espíritu.

Todo es energía.

Y además todo lo que nos rodea, hasta las cosas inanimadas para nuestros sentidos son energía. Esta noción, de considerar a todo como energía, está cada vez más avalada por varios campos de la ciencia, en especial la física cuántica.

Pero también nociones abstractas e insondables para la ciencia, como las emociones, los sentimientos o los recuerdos son manojos de energía que cobran un significado para nosotros.

Albert Einstein lo ha proclamado hace un tiempo al decir: *“hemos estado completamente equivocados, a lo que llamamos materia es energía, cuya vibración ha sido reducida hasta ser perceptible por nuestros sentidos”*

Pero, ¿Qué clase de energía somos?

Somos energía electromagnética, energía que tiene la capacidad de crear y producir efectos, de manifestar cosas y de incidir en lo que conocemos como realidad.

Pensémosnos como imanes que atraemos aquello que se asemeja a nosotros.

Podemos agregar aún algo más que fue señalado en la sentencia de Einstein. Esa energía que está presente en nosotros y en todas las cosas se manifiesta en ondas vibratorias. Somos energía que vibra como una cuerda de la guitarra y al igual que pasa con los sonidos que emanan de los instrumentos musicales, las ondas sonoras hacen vibrar todos los elementos que estén en su misma sintonía, que comparten una afinación similar.

¿Qué queremos decir con esto?

Simplemente queremos ilustrar cómo funciona la ley de atracción. Los pensamientos son energía que vibra y que hace vibrar todo lo que esté en consonancia con sus ondas vibratorias.

Atraemos lo que vibra como nosotros

Pensamos que somos pobres y situaciones, personas y circunstancias afines a ese pensamiento se presentarán ante nosotros.

Pensamos en la prosperidad y viviremos una realidad pletórica de abundancia, riqueza y posibilidades.

Somos imanes que atraemos lo que sentimos y repelemos lo que no corresponde con nuestra vibración.

Por esto volvemos a recordar este simple proceso que es la clave de la construcción de nuestra experiencia en esta vida: Pensamos y al pensar generamos una emoción que crea un flujo de energía vibracional que atrae todo lo que vibra en nuestra misma frecuencia.

No debemos olvidarnos de la emoción que debe acompañar el pensamiento pues esto es fundamental para la construcción de la realidad que deseamos.

La mera repetición de un pensamiento, sin la emoción que genera en nosotros, no tiene efecto dentro del principio de la ley de atracción.

Tal vez nos sintamos excedidos de peso y el espejo nos revele una imagen que no es la que deseamos para nosotros. Queremos cambiar esta situación modificando nuestros pensamientos.. Intentamos controlar nuestros pensamientos y nos repetimos que estamos en nuestro peso, que tenemos un cuerpo agradable, que poseemos el cuerpo que sinceramente deseamos tener. Pero sentimos todo lo contrario, nos sentimos gordos, pesados, desanimados y poco atractivos y ese cúmulo de emociones es lo que prevalece en nuestra vibración. No esperemos cambiar nuestro cuerpo pues es seguro que se presenten situaciones que solo empeoren nuestra composición corporal.

El universo recibió el sentimiento de inconformidad de una imagen corporal indeseada. no el pensamiento que trato de hacer prevalecer en mi conciencia, el pensamiento de que estoy en mi peso correcto.

Volvemos a mencionarlo: debemos imbuir de emoción al pensamiento para que funcione la ley de atracción.

La simple repetición de un enunciado dentro de mi cabeza no tiene ningún poder sobre la realidad que quiero crear. La compulsión en recitar afirmaciones es inútil si no va acompañada del real y completo convencimiento de lo que estoy pensando.

Estoy convencido de lo que pienso y genero la emoción que me produce esa realidad y el universo va a manifestar esa realidad. Las situaciones propicias aparecerán ante nosotros, personas que colaborarán en nuestros propósitos, ayudas inesperadas, azares afortunados, y todo se irá gestando sin necesidad de esfuerzo, sin tener abnegaciones, ni renunciadas, ni sacrificios.

¿Es todo tan simple?

Sí, realmente lo es.

Pensar, imbuir de emoción ese pensamiento y el universo hará el resto.

Pero para ese simple proceso debemos desterrar algunas creencias arraigadas en nosotros. Fuimos criados y nuestros antepasados también lo fueron, en un paradigma en el que el sacrificio y la abnegación eran condiciones imprescindibles para cualquier logro.

Se nos enseñó a esforzarnos y a trabajar duro para, en el mejor de los casos, lograr alguno de los objetivos que nos proponíamos. Pero este esfuerzo titánico tampoco nos aseguraba tener la vida que realmente anhelábamos. Solo algunos pocos, a nuestros ojos; parecían

gozar de todos los privilegios, solo algunos lograban ser felices, prósperos y saludables. Eso hacía que nos esforzáramos aún más, creíamos, equivocadamente que no hacíamos lo suficiente, creíamos que no éramos merecedores de vivir la clase de vida que deseábamos.

Estábamos equivocados, nos afanábamos en el trabajo externo y omitíamos el proceso interno que nos conduciría a lo que realmente deseábamos.

No hacía falta tanto esfuerzo, tantas horas de trabajo, tanto renunciamiento a lo que nos gustaba, a lo que nos hacía felices.

El esfuerzo excesivo que poníamos para obtener algo funcionaba como una barrera que nos alejaba más de lo que deseábamos.

Solo debíamos pensar y sentir. Relajarnos y sentirnos bien.

Un cambio total de perspectiva en el proceso de nuestra realización personal.

Buscar el sentimiento dentro de nosotros y luego liberar el resultado, el universo nos proveerá lo que profundamente deseamos.

Dios proveerá.

Pero no busquemos a Dios fuera de nosotros. Nosotros somos dioses, nosotros somos parte del universo, somos parte del todo, nosotros nutrimos y somos nutridos por el todo.

Nosotros creamos el mundo en el que vivimos.

¿Queremos ser felices?

Primero busquemos la felicidad dentro de nosotros.

El afuera no va a proporcionarnos felicidad, solo una satisfacción fugaz, solo eso; creemos que el automóvil, el empleo, la casa, la pareja nos va a dar esa sensación de plenitud que anhelamos.

Nos equivocamos una vez más.

No somos responsables del error, nos hicieron creer eso, desde nuestra más temprana infancia nos señalaron las cosas del afuera, nos sedujeron con falsas promesas de que si teníamos esto, o eso, o aquello o todo junto, o más que el otro o más caro íbamos a ser felices.

Es el momento de mirar hacia adentro, es el tiempo de la introspección, de la búsqueda de nuestro más profundo deseo, aquel que nos hará creadores de nuestro mundo.

Es el momento de ser felices

## Capítulo 5

### **Ley de causa y efecto; Somos los responsables de lo que nos pasa**

Vamos a introducir otra de las leyes universales que interviene en el proceso por el cual cada uno de nosotros construimos nuestra propia realidad.

Hemos estado refiriéndonos, a lo largo de este libro, a una noción fundamental que nos permite ser los creadores de nuestra realidad y de la experiencia de nuestra vida.

Esta noción es la importancia de los pensamientos y de los sentimientos que, en concordancia, actúan como grandes motores de todo lo que nos pasa.

¿Cómo influye la ley, de causa y efecto, en el proceso de construcción de nuestra realidad?

De una manera muy simple.

Esta ley, que rige todas las cosas y relaciones que se dan en el universo, expresa que todo lo que pasa es el efecto de algo que lo provoca.

Este principio es conocido también con el nombre de acción y reacción y bajo esa denominación entendemos a la acción como la causa que provoca una reacción que resultaría el efecto.

Vamos a intentar llevar este principio al ámbito de nuestra realidad, es decir, a lo que somos y lo que queremos experimentar en nuestras vidas.

Bajo el principio de causa y efecto identificamos a nuestros pensamientos como la causa de todo lo que nos ocurre.

Ellos son la causa de la realidad que se manifiesta en nuestras vidas. Los pensamientos, imbuidos del sentimiento acorde, son la energía que crea nuestra realidad.

Pensamiento y realidad manifestada, de esta manera opera el principio de causa y efecto

Pensamiento, emoción y experiencia de vida así opera el principio de acción y reacción.

Volvemos a recordarlo: Somos la causa de todo lo que nos pasa.

No hay otros agentes que intervengan en nuestras realizaciones, no existen otros responsables más que nosotros mismos.

El principio de causa y efecto nos sitúa como los promotores de todo lo que nos acontece..

Este principio nos obliga a desprendernos del victimismo, esa sensación de ser los sufrientes mártires de las acciones de los otros.

Esto en muchos casos se convierte en una creencia en la que antepoemos causas y verdugos imaginarios para todo lo malo que se sucede en nuestras vidas.

En el prólogo de este libro mencionamos a la introspección como una condición necesaria para transitar el camino hacia una vida feliz. Este proceso de mirar hacia adentro de uno mismo requiere dos condiciones indispensables para su realización: una absoluta sinceridad para con uno mismo y suprema valentía.

Descender hasta nuestro más profundo interior y desenterrar los miedos, las creencias equivocadas, los recuerdos improductivos del pasado, las culpas hacia nosotros y hacia los demás.

La búsqueda dentro de uno mismo nos enfrenta a nuestro más profundo yo y esto es un acto de valentía, el mayor acto de valentía que debemos afrontar en nuestra vida.

Observarnos y profundizar capa tras capa en nuestras innumerables apariencias, desmenuzar todo lo que albergamos en nuestro interior y enfrentarnos a aquello de nosotros que nunca quisimos enfrentar.

Un acto total de valentía que nos otorgará libertad.

*La verdad nos hará libre*

Entendamos nuestra búsqueda bajo esta sabia sentencia, al conocer nuestro verdadero yo, esto es, nuestro yo más profundo, obtenemos la absoluta posibilidad de crear nuestras vidas.

La libertad nos es otra cosa que las infinitas posibilidades que tenemos para experimentar nuestras vidas y construir la clase de realidad que profundamente deseamos.

La libertad es romper con las viejas y nocivas creencias, con las imposiciones provenientes del entorno, con la influencia de los otros que señalamos como responsables de todo lo que nos somos y nos ocurre en la vida..

La libertad es tener el dominio absoluto de nuestras vidas y la capacidad ilimitada de crear lo que deseamos.

La libertad nos convierte en poderosos creadores.

Puede parecer ilógico o, si se quiere, antinatural que las situaciones o circunstancias indeseadas para nosotros no tengan otro causante más que nosotros mismos.

Por supuesto que es mucho más sencillo y menos comprometedor culpar a los otros: nuestros padres, hermanos, los gobiernos, las multinacionales, nuestros jefes, las conspiraciones, o hasta incluso el influjo de nuestro karma.

Resulta un consuelo para nosotros ser las víctimas de los otros, nos evade de todas las responsabilidades y nos permite regodearnos con nuestro sufrimiento. Por supuesto que esta posición de víctimas atraerá más relaciones personales en la misma postura y una realidad desdeñable. Más víctimas se presentarán en nuestras vidas. Podríamos, incluso, fundar una especie de club de víctimas de los otros, que sin dudas, sería una cofradía multitudinaria porque la mayoría de nosotros sentimos en algún lugar de nuestro interior que lo que nos ocurre en nuestras vidas depende de las acciones de los otros.

Pero habría unos pocos que no participarían de nuestro club de dolientes y pobrecitos. Veamos como entienden esos pocos lo que les pasa en su realidad, cómo se conducen en sus experiencias de vida, qué hacen en su tiempo libre.

Aquellos que no participarían en nuestra sociedad de victimarios entendieron estos principios de los que hemos hablado y sienten y actúan convencidos que son los responsables de la realidad en la que están sumergidos.

Los que construyen su realidad y son felices comprenden, que en la vida, todo se trata de decisiones. Sí, de las decisiones que tomamos en todos los niveles de nuestra experiencia en esta vida.

Decisiones sobre lo que comemos, las personas que frecuentamos, los trabajos que desarrollamos, la familia que formamos, y los pensamientos a los que le damos mayor importancia.

Nos detenemos en esto último.

La primera decisión que debemos tomar es acerca de nuestros pensamientos, pues ellos son, la energía que crea nuestra realidad. A nuestra mente acuden muchos pensamientos, muchísimos, insondables y es esta la primera decisión importante que debemos afrontar. Debemos decidir solo pensar en aquello que esté en sintonía con la clase de persona que queremos ser y con la clase de realidad en la que queremos vivir. Decidir qué pensamientos albergará nuestra mente, en ellos nos concentramos, y dejamos seguir de largo aquellos que no se condicen con lo que profundamente deseamos.

Este es el primer nivel en el que operan nuestras decisiones. A partir de este ámbito, el de los pensamientos, empezamos a transformar nuestra realidad, Pero además existen otros niveles de nuestras vidas en los que operan nuestras decisiones. Nos referimos a una gran cantidad de decisiones que tomamos cada día a lo largo de lo que llegan a ser años y que, en la mayoría de los casos, consideramos asuntos de importancia menor.

Pero debemos entender que todas las decisiones que vamos tomando en todos los asuntos de nuestras vidas son lo que determinan nuestra realidad en el futuro. Veámoslo de esta manera; la realidad en la que estamos viviendo en este preciso momento es el producto de numerosas decisiones tomadas en el pasado. A veces sobre cuestiones que, a priori, considerábamos de poco valor. Entonces debemos ser completamente conscientes de las decisiones que tomamos en cada momento de nuestras vidas.

Esto de ser conscientes es estar atentos a la elección que se manifiesta en nuestra voluntad. Debemos disciplinarnos en tomar las decisiones que nos van a llevar a transitar el camino hacia la persona que queremos ser.

Un ejercicio diario que ilustramos con una frase del filósofo Nietzsche.

*“Mi fórmula para la felicidad: un sí, un no, una línea recta una meta”*

Decimos si a todo aquellos que está en concordancia con la persona que quiero ser y la realidad que quiero experimentar.

Decimos no a todo lo improductivo, negativo y contrario a nuestro anhelo.

Decidimos algo y desechamos algo y siempre nos mantenemos en el camino hacia la realización de nuestro gran profundo deseo.

Entonces por medio de nuestras decisiones dejamos de ser víctimas de los demás y asumimos el control de nuestros actos y nos erguimos en responsables sobre todas las cuestiones de nuestra vida.

Además de la plena consciencia en la importancia de sus decisiones, aquellos que gobiernan sus vidas y construyen una realidad colmada de abundancia y plenitud poseen la sabiduría en el empleo de su tiempo libre.

Lo que hacemos en nuestro tiempo libre es una arista de gran importancia en el proceso de creación de nuestra realidad y aquellos que son felices, prósperos y plenos lo saben.

En gran medida lo que hacemos en nuestro tiempo libre marca la gran diferencia entre aquellos que viven una vida feliz y los que sufren los infortunios de su realidad.

Nuestro tiempo libre es muy valioso, son los momentos en que podemos realizar aquellas cosas que nos brindan felicidad, provecho y nos estimulan hacia la evolución personal

¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?

Esta es una pregunta que deberíamos hacernos y aquí, una vez más deberíamos focalizar nuestra atención.



Estar atentos a aquello que realizamos en nuestro tiempo libre y preguntarnos si, a lo que solemos dedicarnos durante ese tiempo, nos conduce al lugar en que queremos estar.

No estamos diciendo que entremos en una exigencia desmedida de realizar cosas durante nuestro tiempo libre ni de esforzarnos por dedicarnos a realizar una actividad que no nace espontáneamente de nosotros.

Cuando nos referimos al tiempo libre, no incluimos las horas necesarias de descanso sino aquellos momentos en que no nos vemos obligados a realizar aquellas actividades movidas por el compromiso: trabajo, labores domésticas, compromisos sociales.

El tiempo libre son los momentos reservados para nosotros mismos y considerándolo de esta manera son los instantes de mayor importancia.

Las posibilidades que tenemos de realizar actividades durante el tiempo libre es inmensa y esto más que una objeción es un indicio de todo lo que somos capaces de crear.

¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?

Nos tendemos a ver televisión

Salimos a caminar

Leemos un libro

Hablamos por teléfono con conocidos de cualquier tema.

Reflexionamos sobre nuestra propia vida

Nos reunimos con conocidos a comer

Realizamos alguna actividad con nuestra familia

¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?

Lo ocupamos con cualquier actividad que llene las horas de ocio o planificamos una actividad edificante que nos haga crecer, que nos convierta en el creador de nuestra propia vida.

Estamos ante un dilema hamletiano.

Nos entretenemos con las redes sociales o buscamos en nuestro más profundo yo, esto es: estamos pendiente de la mirada de los otros o dirigimos nuestros ojos hacia nuestro interior.

Volvemos a encontrarnos con la importancia de las decisiones en la construcción de nuestra experiencia de vida: debemos decidir por nosotros mismos lo que hacemos en nuestro tiempo libre.

Las decisiones como todo lo que ocurre en el universo responden a la ley de causa y efecto. Todo lo que decidamos traerá una consecuencia en nuestras vidas, en algunos casos, de forma inmediata y en muchos otros el efecto se observará pasado mucho tiempo y es, en estos casos, en los que olvidamos lo que nos llevó a esa situación, en todos los casos nos olvidamos de esas decisiones tomadas mucho tiempo antes.

Estemos atentos a nuestras decisiones y en primer término y por sobre todas las cosas decidamos ser felices.

Ser felices es una decisión.

## Capítulo 6

### **Algunas conclusiones. Para que no nos olvidemos de lo que sabíamos**

Este opúsculo es el fruto del amor, pues es su intención transmitir esta verdad que nos ofrece el universo: la certeza de poder ser felices

Porque, todos los que componen este universo, así lo entienden pero nosotros, los seres humanos, lo habíamos olvidado

¿Hace falta explicar a la flor, al ave a la roca o al árbol las leyes de su propia existencia?

Ellos simplemente son y por esta razón experimentan la gracia del vivir.

Pero nosotros, los humanos creamos el sufrimiento, el dolor, la congoja, la culpa, el pecado, el miedo a todo, el miedo a los otros y el miedo a nosotros mismos.

¿Cómo ocurrió esto?

No es el propósito de este libro buscar las causas que nos llevaron a esta existencia que en la mayoría de los casos está llena de dolor.

Los motivos de ser infelices no nos conciernen pues siempre podemos encontrar motivos para caer en un estado de tristeza. Entendámoslo, nosotros mismos creamos lo que nos causa tristeza. Las causas pueden ser reales, imaginarias, meras suposiciones o provenir del miedo.

En cierta forma el miedo es la antítesis de la felicidad.

El miedo imposibilita, paraliza, detiene, corrompe, enferma, disgrega, enfrenta, daña.

La felicidad es todo lo contrario, es creación, poder, invención, solución, plenitud, salud, abundancia, generosidad, armonía.

No queremos decir con esto que durante nuestras vidas no hayan momentos de dolor, pensemos en la muerte de un ser querido, por supuesto que eso genera una gran pena. Pero la vida es perfecta, todo ocurre a su tiempo y todo ocurre para algo.

La muerte de un ser querido, no ofrece ningún consuelo pero nos posibilita anteponernos a este aciago suceso y no dejar nada por hacer con él. Decirle hoy, todo lo que queremos decirle, perdonarlo si hay rencor hacia él y vivir cada momento junto a él como si fuese el último.

Algún día lo será.

Recordémoslo siempre, la vida es perfecta y nosotros somos los creadores de las experiencias que transitamos en este mundo.

Tenemos una sola misión, un solo propósito en nuestras vidas: ser felices.

¿Qué importa lo demás?

El dinero, la fama, el poder, la belleza y hasta la salud carecen de valor si no somos felices, pero en la mayoría de los casos confundimos la felicidad con esas cosas.

No necesitamos tener nada para ser felices, solo debemos ser y aceptarnos como somos. Lo demás es una ilusión, un propósito erguido por otros, pero en lo que nos concierne no lo necesitamos, nos bastamos con nosotros mismos.

Aboquemos nuestro poder, nuestra energía y nuestro tiempo a ser felices y todo lo que deseamos se irá presentando en nuestra vida.

Ser feliz es estar en el estado original de gracia, es estar alineado con el universo, con todo lo que es. Ser feliz es contar con una energía ilimitada para crear una vida plena, próspera, abundante, una vida libre de miedos, hostilidad, vergüenza.

Hoy empezamos un nuevo camino, hemos perdido tanto tiempo y gastado tanta fuerza en causas irrelevantes.

Hoy no es tarde, nunca es tarde, no nos debe importar lo que otros digan o hagan, nosotros tenemos el poder absoluto de nuestras vidas.

Solo habíamos extraviado el sendero, nos habíamos vuelto sombríos y el resentimiento comenzaba a colmarnos.

Hoy encontramos el camino hacia nuestra felicidad.

Nacimos para eso, no debemos abrigar duda alguna.

Nacimos para ser felices.

Podemos gritarlo a los cuatro vientos o podemos decírnoslo a nosotros en voz apenas audible, un imperceptible murmullo, pero sintámoslo y convenzámonos de ello.

Intentémoslo, vale la pena.

---

## *Acerca de los autores*

### *María Andrea Errea Lafuente*

Cursó la carrera de Psicología en La Universidad de Buenos Aires. A solo dos finales de completarla y recibirse con honores sintió que su búsqueda pasaba por otros ámbitos. Había iniciado la carrera de Psicología para obtener el conocimiento que le permitiera brindar ayuda a los demás pero la formación académica solo le proporcionaba herramientas del propio sistema de creencias que producían descontento, frustración, angustia y enfermedad en las personas. Decididamente se abocó a una investigación continua y creciente en disciplinas que consideraban a la realidad y al ser de una manera diferente de cómo era estudiado por las ciencias formales.-

Estudió Terapia Floral, Coaching Ontológico, Rituales Chamánicos, Reiki, Larga vida y Sanación Zen, Numerología, Tarot, Energías contaminantes, Física Cuántica, Respiración Holotrópica, Metafísica y además es autora del libro “Conversaciones con uno mismo.”

En su constante búsqueda, investiga y profundiza en saberes alejados de las ciencias tradicionales, seleccionando el más genuino y honesto conocimiento para transmitirlo de forma simple y natural y de esta manera colaborar con aquellos que viven su existencia desorientados, confusos, sombríos, infelices

Más de veinte años de estudios unidos a una intuición especial permitieron que María Andrea se convirtiese en una facilitadora de Procesos de Crecimiento Espiritual.

¿Qué queremos decir con esto?

Simplemente que ella confía en que podemos estar bien y sentirnos plenos y ser felices.

Su libro habla de todo esto.

***Adrián Cocir***

Autor de dos novelas y una veintena de cuentos, es el encargado de otorgar prolijidad y una correcta sintaxis a todo el material brindado por María Andrea.

Solo eso, pero todo un honor el haber participado de este opúsculo.