



**el arte de vivir**

**CRECIMIENTO PERSONAL**

**'El secreto' sin secretos**

Las claves del libro de no ficción más vendido este Sant Jordi

POR **Gaspar Hernández**



El libro *El secreto*, de Rhonda Byrne (Urano), el más vendido en el apartado de no ficción este Sant Jordi, ya hace más de 40 semanas que ha dejado de ser un secreto, porque hace más de 40 semanas que encabeza las listas de los librerías catalanes y españoles. A pesar de que de él solo hemos hablado un par de periodistas. A pesar de que sus editores no se han gastado ni un euro en promoción. El boca oreja ha funcionado durante 40 semanas, pero solo en internet se ha hablado del asunto, porque *El secreto* es un manual de autoayuda, y la autoayuda en este país es sospechosa, aunque los autores llamados serios estén imitando sus esquemas, sus temas y sus títulos. ¿Cuál es el secreto de *El secreto*? La promesa de felicidad. Un final feliz. Y ya se sabe que hay muchas personas -entre las que me cuento- que detestan los finales felices. Nos sentimos engañados.

La base de *El secreto* -una revisión descarada del libro *La llave maestra*, de Charles F. Haanel- es la ley de la atracción, o sea, cómo atraer aquello que deseamos, ya se trate de dinero, amor o salud. El problema del documental y del libro es que es una americanada (declaraciones ampulosas, fuegos artificiales) protagonizada por testigos un poco inquietantes: el libro se sustenta en parte en las teorías de un «visionario», un «creador del programa *Riqueza más allá de la razón*», un «estudioso de los principios de la verdadera riqueza y prosperidad», y «el coautor de la exitosa serie *Sopa de pollo para el alma*».

El segundo problema es que el libro lanza alegremente la idea de que todo depende de nosotros, de que nuestra prosperidad o amor o desamor o mala salud depende única y solamente de nosotros, con lo cual genera fácilmente sentimientos de culpabilidad y frustración si uno no ha conseguido ser el prototipo de americano feliz. Joe Vitale, un metafísico que antes fue indigente -no es broma-, afirma en el libro y el documental: «**Todas las cosas que te rodean ahora mismo en la vida, incluso de las que**



**más te quejas, las has atraído. Sé que esta idea te parecerá muy molesta, pero yo te la digo a la cara».**

No obstante, si despojamos el libro de su envoltorio esotérico, hay afirmaciones que a mi entender son útiles para navegar por la vida; útiles e interesantes y de sentido común: la ley de la atracción es más vieja que el tira

pie. Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado: lo dice el libro y ya lo dijo Buda. Aquello en lo que pensamos, aquello en lo que nos enfocamos -pensando en ello y, lo más importante, sintiéndolo como si ya hubiese sucedido; es decir, con desapego- es aquello que atraeremos. Y también su contrario: la gente que está todo el día quejándose porque algo de su vida no funciona como tendría que funcionar tendrá más de aquello: genera negatividad a su alrededor, y recibirá más negatividad. Por eso hay personas que parecen atraer el éxito, el poder y la riqueza, mientras que otras no consiguen alcanzar nunca lo que ambicionan.

En el libro se dice que si nos levantamos con el pie izquierdo, ese día va a ir de mal en peor, ya que nos centramos en la botella medio vacía. Yo estoy de acuerdo, y también estoy de acuerdo en que somos un imán. Defiendo la mayoría de las ideas de fondo del libro, pero no el libro, su forma. Yo no he atraído quedarme sin un pelo. Ni el incendio -y tampoco es broma- que hace un mes quemó mi casa y solo dejó a salvo unos pocos libros, entre ellos *El secreto*.

**LAS CLAVES**

**1 la atracción**

La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante. Así, no te extrañe que tus pensamientos se conviertan en objetos.

**2 la abundancia**

Contéplate viviendo en la abundancia y la atraerás hacia ti. Siempre funciona. La fórmula favorece la consecución de objetivos.

**3 las emociones**

Las emociones son un don increíble que tenemos para saber lo que estamos pensando. Hay que favorecer su flujo.

**4 los contrarios**

Es imposible sentirnos mal y tener pensamientos positivos al mismo tiempo. Si un día empieza mal, irá de mal en peor por impulso propio.

**RECOMENDABLE**

Meditar es buscar el aquí y el ahora



Juan Manzanera fue monje budista. Durante 12 años consagró su vida a la práctica del budismo, recibiendo enseñanzas y realizando retiros en solitario. En 1993 dejó la vida monástica y regresó a España; hoy imparte conferencias, cursos de meditación y escribe libros como *El placer de meditar*. 15,50 euros.

**SABIDURÍA ORIENTAL**

**Hay que centrarse en el aquí y el ahora**

G. H.

Meditación es el arte de estar centrados en el aquí y en el ahora. Nuestra conciencia está casi por completo preocupada por el pasado y el futuro, y no nos damos cuenta de que nunca hubo ni hay ni habrá ninguna otra experiencia que la presente, de manera que si estamos fregando platos esta actividad es ahora la más importante de nuestra vida, y podemos aprender a hacerla con atención. *meditacionalmente*, en vez de estar pensando en el momento de después, un momento en que tampoco estaremos presentes. Vivimos fuera de contacto con la

realidad. Confundimos la realidad con lo que pensamos (hemos perdido la mirada adhesiva de cuando éramos niños) y ya se sabe que muchas veces el pensamiento es neurótico y nada bueno sale de él: dudas, miedos, enfados, obsesiones y fantasías que no son la realidad. El pensamiento incontrolado puede ser frenado con la práctica de la meditación y el establecimiento de la atención en la vida cotidiana. El Dhammapada dice: «**El que está atento está vivo, pero el que no lo está es como si ya hubiera muerto.**

Una vez reconozcamos que los pensamientos están vacíos, la mente dejará de tener el poder de engañarnos. No somos lo que pensamos. Mediante la meditación, según Ramiro Calle, se



» Un ejercicio de meditación.

reorganiza la psique, se superan esquemas y modelos, se renueva la conciencia y se purifica la perceptividad: «**La meditación ordena la mente, la estabiliza, la pone bajo el control de la persona, previene su dispersión y favorece la concentración.**

¿Cómo podemos meditar? Hay muchas técnicas, y todas útiles. Pero si quieres comprender tu mente, siéntate y obsérvala. El propósito de una buena práctica no es no tener pensamientos, sino no perderse en ellos, no entredarse con ellos. Con el tiempo los pensamientos se disuelven con rapidez, precisamente porque no nos hemos perdido en ellos y no los hemos alimentado de un modo inconsciente. Ser conscientes de nuestros pensamientos tendrá un impacto significativo, puesto que con frecuencia no solo estamos perdidos en ellos sino que también los expresamos. Gran parte del sufrimiento del mundo proviene de personas que actúan a partir de pensamientos de odio; sus pensamientos como bolsas de basura. ■