

CREENCIAS Y ESPIRITUALIDAD

123456789012345678901234567890123456789012345678901234567890

GUÍA PRÁCTICA PARA QUE EL UNIVERSO CONSPIRE A TU FAVOR

CÓMO ACTIVAR



LA LEY DE LA

PARECE COSA DE MAGIA,
PERO QUIENES DEFIENDEN
LA EFECTIVIDAD DE LA
LEY DE LA ATRACCIÓN,
ASEGURAN QUE AL
MARGEN DE INFINIDAD
DE TESTIMONIOS QUE LA
AVALAN, CUENTA CON UNA
BASE TEÓRICA EN EL MARCO
DE CIENCIAS COMO LA FÍSICA
CUÁNTICA Y LA PSICOLOGÍA.
LA SENSACIONAL Y
ESPERANZADORA
PROPUESTA DEL PRESENTE
REPORTAJE ES QUE
SIGUIENDO UNOS SENCILLOS
PASOS, CUALQUIERA
PUEDE ATRAER CON SUS
PENSAMIENTOS AQUELLO
QUE DESEA...

TEXTO JOSÉ GREGORIO GONZÁLEZ

El concepto, ya fuese intuido, revelado o producto de la observación, parece antiguo y está incorporado al equipaje espiritual y trascendente del ser humano desde un tiempo difícil de precisar, tal vez como esperanza y recurso con los que ayudarnos a enfrentar las adversidades de la vida. Es indudable que la manera en la que la Ley de la Atracción describe el Universo: como una fuente o despensa inagotable de recursos y oportunidades de la que podemos servirnos con «tan sólo» desearlo, constituye un asidero motivacional estimulante. Quizás se deba a esa impronta ancestral que en los tiempos de la globalización y la tecnoesfera en los que vivimos, el concepto resuena como nunca antes y despierte un asombroso interés, sobre todo a raíz de su popularización en el libro *El Secreto* (Uranio). Más que un éxito editorial, esta obra de la escritora australiana Rhonda Byrne, que pivota sobre la Ley de la Atracción, puede ser calificada como un auténtico fenómeno sociológico cuyo alcance real difícilmente podemos aún calibrar. No en vano, desde su publicación a finales de 2006, dicha obra ha vendido la friolera de 30 millones de copias en 52 idiomas, además de encaramarse durante 190 semanas a la lista de éxitos del prestigioso diario *The New York Times*. De hecho, su autora está considerada una de las personalidades más influyentes del momento.

MATERIALIZANDO DESEOS

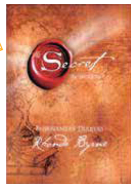
Estamos ante cifras inconcebibles para un libro. Algo que escapa por completo al control y a las estrategias de marketing de cualquier editorial... Simplemente el producto funciona, y lo hace de manera abrumadora, convirtiéndose el propio libro en el mejor ejemplo de la abundancia inherente a la Ley de la Atracción a la que se refiere. Una ley que sin haber sido enunciada como tal, ya había sido presentada de manera novelada en 1998 por Paulo Coelho en *El Alquimista* (Planeta), cuando en labios de uno de sus personajes

ATRACCIÓN



deslizaba la contundente afirmación de que «cuando realmente quieres que algo suceda, el universo entero conspira para que tu deseo se vuelva realidad». Este mensaje que el autor brasileño vistió de libro ha alcanzado a más de 65 millones de lectores en 150 países, convirtiéndose en una suerte de mantra moderno que ponen en práctica infinidad de individuos.

Regresando a **El Secreto**, es interesante observar que esta exitosa obra y sus motivadoras propuestas entraron en escena precisamente en los albores de la actual crisis económica, actuando quién sabe si como una vacuna colectiva frente al pesimismo y la desazón que terminarían expandiéndose como una pandemia anímica por todo el mundo. No perdamos de vista que fuimos arrastrados en masa a esta crisis y desposeídos de importantes conquistas sociales y amplias parcelas de bienestar, recibiendo como única justificación un mensaje culpabilizador por parte de quienes ostentan el poder y detentan buena parte de la responsabilidad de la crisis. Este escenario especialmente hostil, todavía vigente, no parece el más idóneo para que una propuesta tan venturosa como la Ley de la Atracción pueda triunfar y, menos aún, para ejercitarla y lograr que cristalice con facilidad. Sin embargo, innumerables personas están convencidas de su utilidad, de que activando sus mecanismos de forma adecuada y persistente, lograremos materializar nuestros deseos incluso en los momentos más adversos.



El Secreto, obra de Rhonda Byrne (a la derecha), ha vendido más de 30 millones de ejemplares en todo el mundo.



“**Debemos visualizar con la máxima nitidez aquello que deseamos conseguir**”

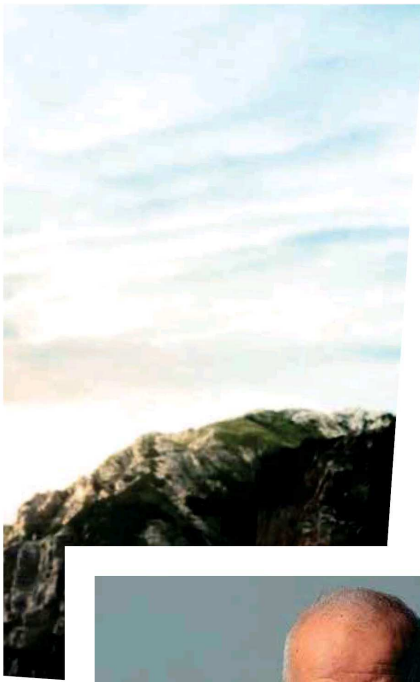


De acuerdo con la Ley de la Atracción, nuestros pensamientos, ya sean conscientes o inconscientes, crean nuestra realidad actuando en el tejido del universo para dirigir los acontecimientos y lograr que aquello en lo que pensamos con recurrencia se convierta en realidad tarde o temprano. El concepto «Universo» parece el más neutral a la hora de referirnos a algo indefinible y eterno, que mantiene un orden general aun cuando percibamos caos en lo individual, una fuente de la que formamos parte y con la que permanentemente estamos interconectados. Otros se encuentran más cómodos llamándolo Dios, Ángel de la Guarda, La Fuente, etc...

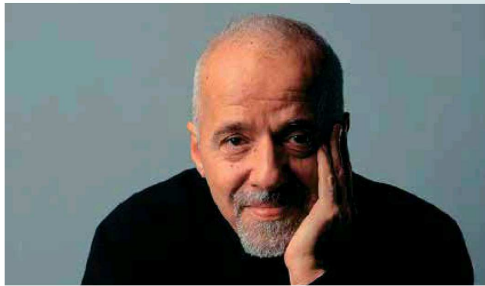
UN UNIVERSO DE RECURSOS INFINITOS

En el trabajo con la Ley de la Atracción parece esencial tener bien claro lo que deseamos y visualizarlo con la máxima nitidez para que el mensaje llegue alto y claro, sintiendo desde la gratitud que ya es una realidad en nuestras vidas. Parafraseando a Eckhart Tolle, autor del aclamado *El poder del ahora* (Gaia), «la abundancia llega a los que ya se sienten abundantes», de tal forma que si anhelamos un trabajo específico en una empresa concreta, con un reconocimiento y remuneración claras, hemos de visualizarlo con concreción, sentir la satisfacción de estar disfrutando de ello, agradecerlo y, en la medida de lo posible, exteriorizarlo en nuestro comportamiento. Cuando iniciamos el proceso y sintonizamos con un mínimo de conciencia con esa Fuente Creado-

CREENCIAS Y ESPIRITUALIDAD



Paulo Coelho
(abajo) es el autor de *El Alquimista*.



ra, comenzamos a percibir señales bajo la forma de sincronicidades que refuerzan nuestra confianza en el propio proceso, dotando de mayor poder a nuestros pensamientos. Entramos en una corriente creadora por la que cada vez fluimos con mayor facilidad, por lo que debemos estar bien atentos a esas señales, a los guiños que nos van orientando y retroalimentando. En este proceso, nuestros deseos vendrían a ser como semillas que depositamos en el suelo más fértil que seamos capaces de imaginar, y que una vez allí sólo demandan de nosotros que las reguemos a través del pensamiento intencionado. Si las regamos con un agua de calidad en la dosis y frecuencia adecuadas, terminarán dando sus frutos, y si no lo hacemos se marchitarán o ni siquiera llegarán a germinar. Eso explica, a la luz de quienes defienden la viabilidad de la Ley de la Atracción, que todo lo que deseamos fugazmente a diario y a lo largo de nuestra vida, obviamente,

no termine de cristalizar. Además, hay que tener bien presente que el Universo es un terreno fértil que no distingue entre las semillas que pueden dar las más hermosas flores y aquellas que harán brotar yerbajos. Este aspecto es importante, dado que explica que puedan tomar forma en nuestras vidas pensamientos que no necesariamente reflejen aquello que conscientemente anhelamos y deseamos para nosotros, de manera que siguiendo con nuestra metáfora en vez de gardenias tengamos el jardín dominado por las malas hierbas.

La buena noticia es que de acuerdo con la Ley de la Atracción todos podemos ser jardineros y reconducir la siembra si nos lo proponemos y actuamos siguiendo ciertas pautas, una tarea sencilla de expresar pero difícil de llevar a buen puerto.

Félix Torán, quien se ha destacado en los últimos años como uno de los autores en habla hispana más lúcidos y expeditivos a la hora de





“ La Atracción está basada en que el Universo posee una abundancia ilimitada ”

leyes universales los efectos pueden tardar más o menos, puesto que dichas leyes operan en un plano en el que no existe el tiempo y el espacio, y lo que experimentamos es su reflejo en el plano material. Pero antes o después, se recoge de lo que se siembra».

Con su discurso coincide Romain Liebs, entusiasta orientador y alumno directo de Eckhart Tolle. Liebs, quien tras años de estudio y experimentación con el asunto ha creado su propio Taller de la Abundancia, no pone en duda la existencia de la Ley de la Atracción y también apela a los ritmos del Universo para que cristalice lo que deseamos. Desde su punto de vista, «la Ley de la Atracción funciona si se aplica desde la abundancia. Si se visualiza una posible salida fortuita con toda la alegría que eso implica, la atraemos. Atraemos porque al mismo tiempo confiamos en la incommensurable abundancia del Universo, produciéndose lo que podríamos denominar una especie de 'reconocimiento'. Así, todo lo que es reconocido, comienza a vibrar. Es como si activáramos un interruptor y la plena confianza, el amor y el agradecimiento nos convirtiera en recipientes de la riqueza en su sentido más amplio. Confianza implica también que aceptamos el ritmo y la forma que el



Félix Torán
(arriba) ha escrito exitosos libros que explican cómo actúa la Ley de la Atracción.

hablar de la **Ley de la Atracción**, asegura sin titubeos que «como ley universal y por definición, funciona siempre, en todo lugar y bajo cualquier circunstancia». Otra cosa muy distinta, apostilla, «es que den los resultados esperados. Eso no depende de las leyes universales, sino de cómo las utilizemos». Torán, que es doctor en ingeniería electrónica y trabaja desde 2000 en la Agencia Espacial Europea, ya abordó la Ley de la Atracción en 2008 en su exitoso *La respuesta del Universo* (Gaia), un asunto presente en la docena de libros que ha publicado desde entonces y sobre el que también vuelve en su inminente *Cuestión de talento*, cuyo lanzamiento está previsto para este 2016. Una voz sin duda autorizada para poder encajar

desde la comprensión una de las grandes evidencias con las que cualquiera se encuentra cuando se aproxima a este tema: habitualmente no parece funcionar del todo.

COMPRENDER LAS LEYES CÓSMICAS

«La Ley de la Atracción, insisto, es una ley universal que siempre se cumple –asevera Torán–. Otra cosa es cómo la utilizemos. Recordemos que en el plano material también opera la ley de causa y efecto. Y recordemos también que tenemos libre albedrío. Nosotros decidimos las causas que creamos. Las leyes universales operan. Y los resultados aparecen en consonancia con las causas creadas. Con las leyes físicas los efectos son inmediatos. Con las

SUS BASES CIENTÍFICAS

¿Existe base científica para fundamentar la Ley de la Atracción? Este ha sido uno de los aspectos más polémicos y debatidos, en gran medida porque está basada en ciertos conceptos de la física cuántica que regirían su funcionamiento. Apelando a generalidades, se habla del efecto observador, que en la mecánica cuántica implica que el mero hecho de observar un fenómeno subatómico incide en el resultado del mismo. Este hecho, aplicado al mundo de los grandes cuerpos, implicaría que podemos crear nuestra realidad empleando nuestros pensamientos.



Universo, por llamarlo de alguna forma, tiene en darnos sus regalos».

CÓMO COMBATIR EL AUTOBOICOT

El factor «tiempo» parece fundamental, máxime en la vertiginosa época de la inmediatez y del aquí y el ahora en la que vivimos. Pero los impedimentos no parecen reducirse a ese único aspecto. Liebs apunta directamente «a la desconfianza, al miedo y a la preocupación» como los principales obstáculos, mientras que para Torán la lista es más larga. A su juicio, entre las principales armas de nuestro auto-boicot, además de las resistencias mentales, se encuentra no visualizar correctamente y no hacer caso a las emociones, «que son una guía de inestimable ayuda». Otras causas son «no per-



manecer alerta ante el fenómeno de la sincronicidad e intentar explicarlas (las emociones), así como no entrar en acción y no ser proactivos».

Por tanto, a la paciencia para que cristalice lo que deseamos hemos de añadir la convicción, la confianza en que es posible y, además, la certeza de que somos merecedores de ello. «Deshacer limitaciones es otro factor fundamental –añade Liebs–. Nuestro subconsciente alberga antiguos instintos de auto-protección, miedos y preocupaciones. Ganar conciencia acerca de ellos y disolverlos es importante. No puedes pretender atraer dinero, si una parte de ti piensa que la gente adinerada no es honesta». En opinión de Priscila González, *coach* y cofundadora del Instituto Innov-arte Coaching & PNL,

La creencia

en que nuestros objetivos son posibles es uno de los pilares de la Ley de la Atracción, según creen millones de personas.

uno de los mayores obstáculos que tenemos los seres humanos es nuestra forma de interpretar la realidad, influenciada por nuestros valores y creencias: «Las personas no tenemos problemas con la realidad sino con la forma subjetiva de interpretar los sucesos que ocurren en nuestro día a día. Eso es lo que realmente nos hace infelices, nos desmotiva, nos roba la energía, la ilusión y nos produce miedos».

En consonancia con lo señalado por Liebs, el auto-boicot se alimenta de dudas en forma de «peros» que, según los expertos, envían señales contradictorias que bloquean o cambian el rumbo de los acontecimientos, evitando que cristalicen nuestros deseos. Por ejemplo, podemos desear un trabajo ideal

tos. Para ello debemos aceptar que todo está interconectado, lo que nos remite a lo que los físicos denominan entrelazamiento cuántico. Consiste en que dos partículas subatómicas que han estado en contacto, conservan para siempre una conexión, de modo que se ven afectadas mutuamente independientemente de la distancia que las separe. No obstante, expertos como Félix Torán no dudan en reconocer que lo que ocurre con la Ley de la Atracción no se puede explicar desde la ciencia: «Hablando con el debido rigor, la respuesta es no. ¡Es imposible! No puede existir una base científica, por una razón muy simple: dicha ley no es compatible con el método

científico. Pero eso no significa que no exista. Como dijo Albert Einstein, ni todo lo que se puede demostrar existe, ni todo lo que existe se puede demostrar. Existen realidades que sobrepasan los límites de la ciencia. De hecho, cosas tan al orden del día como los rayos X o la radiación cósmica de fondo podrían haber sido consideradas como no científicas y simplemente inaceptables hace unos siglos, cuando siempre han estado ahí... Y la ciencia solo se centra en el plano material, pero para mí no hay duda de que existen otros planos de los cuales, el material, es tan solo un reflejo».



con la máxima concreción posible en cuanto a empresa, sueldo y funciones, e inmediatamente después vemos invadidos por las dudas acerca de cómo sucederá, si alguien perderá su puesto por nosotros, en qué situación quedará la empresa que dejamos atrás, etc. En este punto es aconsejable no desviar la atención y hacer nuestra la sentencia del empresario y escritor Mike Dooley: «Los 'cómos' son asunto del Universo. Éste siempre conoce los atajos y la forma más rápida y armoniosa entre tú y tu sueño». No es una cuestión de egoísmo o inconsciencia, sencillamente la propuesta radica en confiar en que el Universo obrará de forma generosa. Torán sostiene que «las leyes universales sólo entienden de abundancia y de unión. Si buscamos separarnos de los demás y beneficiarnos a costa de que ellos pierdan, estaremos actuando en contra de las leyes universales y, por tanto, no recibiremos su ayuda».

Al respecto, Priscila González recurre al concepto de «ecología personal» –usado en los ámbitos del *coaching* y la Programación Neurolingüística (PNL)– para referirse a este importante asunto, lo que implica «tomar conciencia de en qué medida nuestras metas están alineadas con nuestros valores personales haciéndonos unas sencillas



Romain Liebs

opina que la alegría es uno de los ingredientes fundamentales de la Atracción.

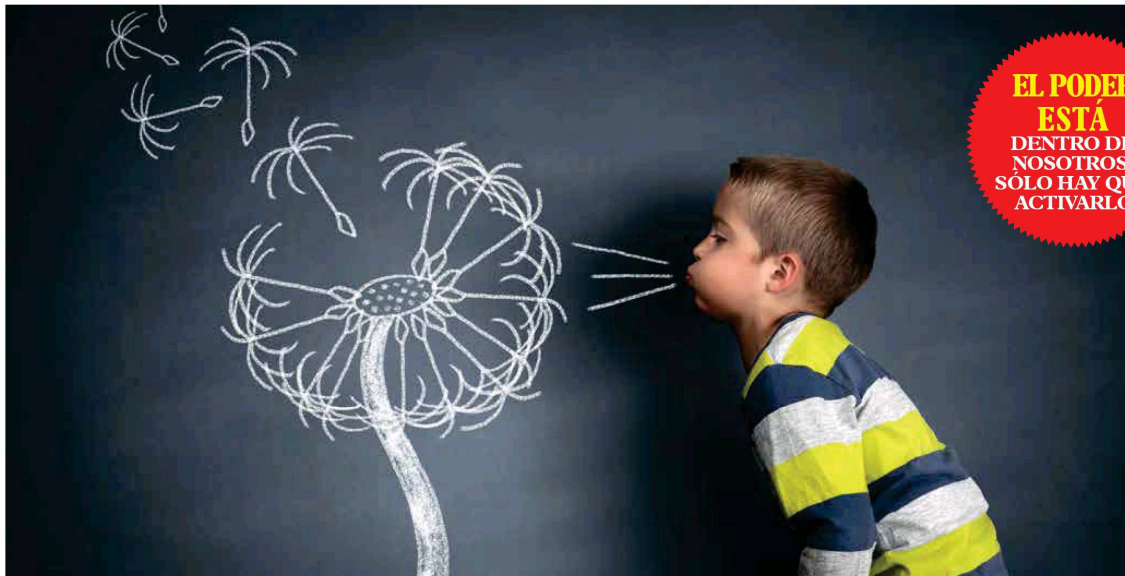
preguntas como: ¿Qué sería lo mejor que podría pasar si se cumple/no se cumple mi objetivo? ¿Y lo peor que podría pasar si se cumple/no se cumple mi objetivo?».

**MANOS A LA OBRA:
EL PROCESO CREATIVO**

González ilustra sus palabras con un ejemplo: «Imaginate que tu sueño es alcanzar un puesto directivo en la empresa para la que trabajas, y que además la familia es tu pilar fundamental en la vida. Una de las cosas que podría ocurrir es que al alcanzar ese cargo tengas obligaciones y responsabilidades que demanden tiempo, viajes, etc. De modo que dejarías de disfrutar de tiempo y energía para tu familia. Es entonces cuando tu objetivo y tus valores entran en conflicto. Este es el motivo por el

que muchas veces no funciona la Ley de la Atracción, porque deseamos atraer realidades a nuestra vida que entran en conflicto con nuestros valores fundamentales (familia, salud, integridad, etc.)». Rhonda Byrne utilizó en *El Secreto* el concepto de «proceso creativo» para referirse al acto de poner en acción la Ley de la Atracción. Lo cierto es que no lo pudo sintetizar más, ya que lo concretó en tres acciones: pedir, tener fe y recibir, ideas que hemos ido deslizando desde el comienzo del artículo y que ahora estamos en disposición de recapitular:

1. La acción de pedir hemos de ejercerla con rotundidad, sin mensajes confusos. Debemos tener claro lo que queremos poseer, ser o hacer sin plantearnos los «cómos» ni cuestionar si somos o no merecedores de ello, si es mucho lo que anhelamos, etc. Nuestro objetivo tiene que ser claro, específico y formulado en positivo. Si, por ejemplo, enunciamos nuestra meta como «no quiero volver a pasar necesidades económicas», estaremos enfocando nuestras energías en lo que no deseamos o en aquello de lo que nos queremos alejar. Sería mucho más útil focalizar nuestra atención en lo que pretendemos alcanzar de forma específica, como por ejemplo, «quiero tener un salario que me permita vivir holgadamente». Incluso





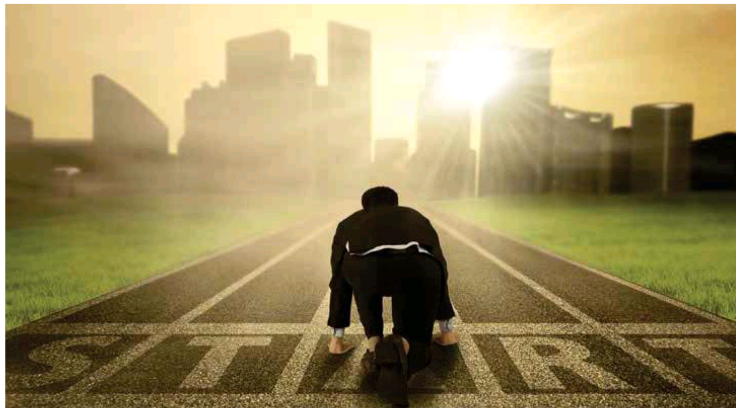
MODELO GROW: FIJAR METAS, SUPERAR RETOS

Una de las herramientas más conocidas y efectivas que nos proporciona el *coaching* a la hora de fijar metas y superar retos es el modelo GROW («crecer» en inglés), un acrónimo cuyas siglas marcan el proceso a seguir: *Goal* («Meta»), *Reality* («Realidad»), *Options* («Opciones») y *Will* («Voluntad/Compromiso»). Al trabajar nuestros objetivos a través de estas cuatro etapas, el modelo GROW aumenta la conciencia de las propias aspiraciones de la persona e incrementa la comprensión de su situación actual; las posibilidades y oportunidades que tiene a su alcance y las acciones que podría llevar a cabo para alcanzar sus metas, tanto personales como profesionales.

– **Meta.** Define tu objetivo. ¿Qué deseas? ¿Qué quieres conseguir?
 – **Realidad.** Explora la realidad presente. ¿Qué está ocurriendo ahora? ¿Dónde estás? ¿Cómo es la realidad actual con respecto a tu objetivo?
 – **Opciones.** Analiza las opciones y oportunidades que puedes tener para conseguir tu objetivo. ¿Qué puedes hacer? ¿Qué necesitas para dar el salto de la situación actual a la situación deseada? Realiza una «lluvia de ideas», enumerando todas las ideas que se te ocurran.
 – **Voluntad/compromiso.** Es el momento de establecer acciones que te lleven a dar los pasos necesarios para alcanzar tu meta. ¿Qué pasos vas a dar? ¿Qué acciones vas a realizar que te permitan acercarte a tu objetivo? Haz una planificación, establece plazos temporales y prevé posibles obstáculos.

El modelo GROW nos proporciona un mapa o ruta a seguir para alcanzar cualquier meta que una persona se proponga, promoviendo la confianza, la automotivación, la productividad, la satisfacción y el éxito personal.

PRISCILA GONZÁLEZ



PROACTIVO

No basta con poner toda nuestra fe en el poder de la mente, sino que también hay que actuar.

podríamos ser más específicos, definiendo exactamente la cantidad que consideramos holgada.

2. Es necesario ser sólidos con nuestra fe, con la certeza de que desde el momento en el que lo estamos pidiendo, empieza a ser nuestro, a cristalizar en nuestra realidad. Esta confianza debemos alimentarla sintiendo que ya es un logro alcanzado, visualizando cómo se manifiesta en nuestras vidas, actuando como si fuese realidad, sin margen a la duda. La Programación Neurolingüística define esta capacidad del ser humano como «simulador mental», la herramienta más poderosa que tenemos para generar emociones. Se trata de crear en la mente la «película» completa de nuestros sueños, con todos sus colores, olores, sabores, sensaciones y pensamientos. Como explica Priscila González, «el cerebro humano no distingue entre lo que imaginamos y lo que realmente percibimos con nuestros sentidos, todo lo interpreta como real. De

manera que siendo constantes en orientar nuestro simulador mental, a modo de proyector de cine, hacia nuestros objetivos, podremos ver, escuchar y sentir nuestros sueños y enseñar a nuestro cerebro cómo es la realidad que queremos construir».

3. Recibir. Ese paso debe ir acompañado de vivenciar sentimientos de alegría, de felicidad por haber alcanzado lo deseado, siempre junto a la gratitud inherente al obtener algo que queremos. Como señala Byrne, «pide una vez, cree que ya lo has recibido y lo único que tienes que hacer es sentirte bien. Cuando te sientes bien, estás en la frecuencia de recibir. Estás en la frecuencia de que te lleguen todas las cosas buenas y de recibir lo que has pedido. No pedirías nada si no fuera porque quieres sentirte bien, ¿no es cierto? Sitúate en la frecuencia de sentirte bien y recibirás». Byrne recomienda, además, vivir dicho deseo como un «ahora», usando expresamente esa palabra en frases del tipo: «Ahora ya estoy recibiendo; estoy recibiendo todo lo bueno que hay en mi vida ahora. Estoy recibiendo (pide tu deseo) ahora».

A pesar de todo lo expuesto, es probable que mantengamos reservas sobre la viabilidad de la Ley de la Atracción. Ante esta situación y antes de renunciar, quizás sea recomendable aspirar inicialmente a logros de menor entidad e ir incrementando la importancia de los mismos. Prueben. ¿Qué pueden perder? ■

La coach Priscila González asegura que «no vale con lanzar al universo 'quiero conseguir un trabajo', debemos implicarnos activamente con la consecución de nuestra meta y generar las oportunidades que nos permitan colocarnos en el lugar y el momento adecuados para conseguirlo, sin esperar que esto ocurra simplemente por intervención divina».



¿SABÍAS QUÉ...?