

LA  
PLEGARIA  
SECRETA

**JOE VITALE**

*Tres pasos  
para atraer  
milagros*

EDICIONES OBELISCO



JOE VITALE

# LA PLEGARIA SECRETA

Tres pasos para atraer milagros



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

## **Colección Espiritualidad y Vida interior**

LA PLEGARIA SECRETA

*Joe Vitale*

1.<sup>a</sup> edición en versión digital: noviembre de 2016

Título original: *The secret prayer*

Traducción: *Mireia Terés Lorient*

Maquetación: *Compaginem, S.L.*

Corrección: *M.<sup>a</sup> Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2015, Joe Vitale

(Reservados todos los derechos)

© 2016, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN EPUB: 978-84-9111-177-1

Maquetación ebook: [emi@caurina.com](mailto:emi@caurina.com)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de

grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Al hermano Lorenzo*

*Existe un lugar donde puedes devolver la visión instantánea a los ciegos.*

*Existe un lugar donde puedes decir «Levántate» a los cautivos moribundos, atados a las cadenas de la noche.*

*Existe un lugar donde puedes acceder al oro acumulado y liberarlo por el Señor.*

*Existe un lugar, en alguna orilla lejana, donde puedes enviar al trabajador y a la Palabra.*

*«¿Dónde está ese lugar? –me preguntas–. ¿Dónde?».*

*Oh, alma, ¡es el lugar secreto de la plegaria!*

Alfred Lord Tennyson

# Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Cita

Prólogo

Agradecimientos

Hazte una promesa

Introducción

El primer paso: Gratitud activa

Iluminación

La pizarra divina

El misterio de la plegaria secreta

El secreto de la fe

La gratitud hace girar el mundo

Hazlo por amor

Plegarias purificadoras

Gratitud activa

¿Dónde rezas?

La fórmula de los tres pasos

La plegaría más difícil

El segundo paso: Petición aislada

¿Te parece bien?

Reza para conseguir ayuda angelical

Plegarias Cowboy

Reza y atrae el amor

La rueda de la plegaria

La oración de 3 minutos

Confiamos en Dios

La plegaria de un padre

Cómo detener un huracán  
La corredora rezadora  
Plegarias sin respuesta  
El lugar secreto de la plegaria  
Plegaria científica  
Cómo reforzar el poder de tus plegarias  
Rezar sin cesar  
Plegarias por escrito  
El tercer paso: Acción inspirada  
Reza y atrae dinero  
Reza y contempla milagros  
Reza y adelgaza  
Reza y olvídate de algo para siempre  
La plegaria es una buena medicina  
La promesa de Lincoln  
El poder de la mente vale por dos  
¿Dónde está Dios?  
El tren de Gayatri  
El mensaje olvidado  
Conversaciones de paz  
Afflatus (inspiración)  
El círculo del poder  
Reza por un futuro mejor  
Reza por los demás  
Epílogo  
Teléfonos de plegarias  
Bibliografía

# Prólogo

*Las oraciones de la mayor parte de las personas parecen una carta a Papá Noel.*

Obispo John Shelby Spong

Querido lector:

Antes de que inicies el viaje de la transformación que te aguarda en estas páginas, tómate un instante para hacerte tres preguntas:

## 1. ¿Cómo rezan las personas?

Los seres humanos son individuos distintos y únicos; sus vidas y pensamientos vienen definidos por diferentes circunstancias, culturas y religiones. Y, sin embargo, a pesar de todas estas influencias, las plegarias suelen ser muy parecidas en todo el mundo. Las plegarias de la mayoría de las personas varían ligeramente alrededor de esta muestra:

Querido Dios:

Por favor, dame, dame, dame.

Ah, y dame un poco más.

Gracias.

Amén.

En otras palabras, la mayor parte de las plegarias suplican a Dios que dé algo a la persona que reza, por ejemplo, más salud, un trabajo nuevo, una relación mejor, o una posesión material.

Incluso cuando nuestras plegarias son «para otras personas», la intención oculta de la petición a menudo también es a beneficio propio. Por ejemplo: «Querido Dios, por favor, ayuda a mi hermano a conseguir un trabajo» puede esconder el siguiente mensaje: «¡para que así deje de dormir en mi sofá!». A pesar de que, técnicamente, la plegaria es para tu hermano, *la dices porque te beneficia a ti*.

A lo largo de los siglos, sacerdotes o pastores airados han vilipendiado a sus congregaciones por el «pecado» de rezar dejándose llevar por el propio interés. Y muchas personas religiosas y devotas han entrelazado sus dedos con resignación al tratar el asunto de las plegarias tipo «dame».

Quizá, y sólo quizá, ha llegado el momento de considerar que el motivo por el cual tantas personas rezan así es que *para nosotros es natural expresar a nuestro Dios nuestros más secretos deseos y esperar que sean escuchados Y cumplidos*. En nuestro ADN está codificada la *certeza* de que la forma para conseguir una vida mejor (con salud, felicidad, amor, prosperidad, paz y satisfacción) es pidiendo a Dios que nos dé lo que queremos.

## 2. ¿Esa plegaria es eficaz?

Después de haber sido pastor durante más de una década, puedo asegurar que estas plegarias tipo «dame» casi nunca ofrecen los resultados deseados. De hecho, el cómico, filósofo y tábano social George Carlin dio en el clavo cuando observó que las plegarias a Dios y las plegarias al sol casi siempre obtenían el mismo resultado: 50-50.

Ésta es una muy mala predicción. Si la plegaria fuera una máquina expendedora, cuando introdujeras una moneda, una vez conseguirías la botella de agua y la otra, no. La mitad de las veces que tuvieras sed no podrías saciarla. Y des este modo, casi con seguridad, dejarías de utilizar los servicios de esa máquina expendedora.

Y, sin embargo, seguimos pidiendo cosas a Dios. Y cuando no recibimos lo que pedimos, lo racionalizamos con una sonrisa forzada y los dientes apretados y decimos: «Bueno, es la voluntad divina». Y luego rezamos y pedimos otra cosa; así de desesperados estamos para que el Padre, Madre, Dios Universo benevolente oiga nuestras peticiones y nos las conceda.

## 3. ¿Cuál es el secreto oculto?

Si para nosotros es muy natural pedir a la Divinidad que nos conceda los resultados, experiencias y posesiones que queremos y rezar no funciona, ¿qué ingrediente falta?

Es *La plegaria secreta*. En lugar de una única solución para cualquier conjuro que pretenda encender el poder del Universo a tu alrededor, *La plegaria secreta* es un cambio espiritual que enciende el poder del Universo en tu *interior*.

El filósofo danés Søren Kierkegaard apuntó en la dirección de *La plegaria secreta* cuando dijo: «La plegaria no cambia a Dios, sino que cambia a la persona que reza».

Estás a punto de experimentar un cambio profundo, duradero y positivo en todas las parcelas de tu vida.

Si estás dispuesto a convertir la plegaria en una demostración práctica, entonces

estás preparado para *La plegaria secreta*.

Recibe mis bendiciones,  
Reverendo Will Bowen

Autor de grandes éxitos internacionales y fundador de A Complaint Free World (.org) Y World Peace 092156 (.org).

# Agradecimientos

Como sucede con cada libro que escribo, hay muchas personas que me han echado una mano a lo largo de este proceso. Mathes Jones sentó las bases para este proyecto con su investigación y sus primeros escritos. Suzanne Burns, mi mano derecha desde hace ya más de diez años, ha supuesto un plus en la edición y el diseño. Tanya Brockett, de Hallagen Ink, se ha encargado de la revisión editorial. Kent Cummins nos ofreció su impagable opinión. Ted Angel creó la portada y la presentación del libro. Nerissa, mi esposa, me alimentó e hidrató durante todo el proceso. Os doy las gracias a todos, a los mencionados y a los no mencionados, que me habéis ayudado a crear este último libro. Espero que disfrutéis con él y lo compartáis con familia y amigos. Os lo ofrezco con todo mi amor.

## Hazte una promesa

*Que seas tan fuerte que nada pueda perturbar tu paz interior.  
Que hables de salud, felicidad y prosperidad con cada persona que conozcas.*

*Que hagas que todos tus amigos sientan que tienen algo especial.  
Que veas el lado bueno de las cosas y hagas realidad tu optimismo.*

*Que sólo pienses lo mejor, que trabajes sólo para lo mejor  
y que esperes sólo lo mejor.*

*Que te entusiasme tanto el éxito de los demás como el propio.  
Que olvides los errores del pasado y persigas los grandes logros del futuro.*

*Que siempre dibujes una expresión alegre con la cara y sonrías a todo el  
mundo.*

*Que inviertas tanto tiempo en mejorar como persona  
que no tengas tiempo de criticar a los demás.*

*Que seas demasiado grande para preocuparte, demasiado noble  
para enfadarte, demasiado fuerte para tener miedo y demasiado feliz  
para permitir la presencia de problemas.*

*Que pienses bien de ti mismo y lo proclames  
a los cuatro vientos, y no a gritos, sino con actos.*

*Que vivas en la fe de que el mundo entero está de tu lado,  
siempre que seas fiel a lo mejor que hay en ti.*

El Credo Optimista original fue escrito por Christian D. Larson en su libro de 1912 *Tus fuerzas y cómo usarlas*.

# Introducción

*La plegaria es el esfuerzo para conectar el alma humana con el infinito.*

William James Dawson

Por lo que veo, las plegarias han existido desde el inicio de los tiempos. Según *The Psychology of Prayer*, el 97 % de los estadounidenses rezan, como mínimo, una vez a la semana. Incluso los ateos admiten que rezan en alguna ocasión.

Pero, como ya sabemos, no siempre funciona.

¿Por qué?

¿Cuál es el secreto para que se cumpla una plegaria?

Eso es lo que descubrirás en *La plegaria secreta*, donde revelo una fórmula de tres pasos para atraer milagros a través de esta plegaria en concreto. Y me refiero a cualquier cosa que puedas etiquetar como «milagro».

Porque, pensándolo bien, ¿qué es imposible?

Puesto que estamos hablando de conseguir ayuda de «Algo» más grande que tú, ¿qué sería imposible atraer?

A menos que pretendas romper las leyes de la física o albergues la fantasía irreal de pasear sobre el sol a lomos de un unicornio, ¿acaso no puedes tener, hacer o ser *todo* lo que imagines? ¿Acaso los únicos límites son los que tú crees? ¿Acaso tus creencias no están abiertas a revisiones y cambios?

Sin embargo, también quiero ser realista. Muchos seguidores del movimiento New Age proclaman que «todo está bien». Y, aunque todo *esté* bien desde una perspectiva *divina*, desde una perspectiva física todavía tenemos que hacer mucho.

El mundo está lleno de problemas. Hay gente que sufre y pasa hambre. Puede que conozcas a alguien en esa situación. Tal vez seas uno de ellos. Obviar los problemas y los retos de la vida es una forma de negación y autosabotaje. Tienes que ser honesto y consciente de los problemas que tenemos ante nosotros.

Y, además, quieres ir más allá de los problemas, hasta el origen. Cuando te concentras en la paz que subyace al problema, empiezas a liberarte de las percepciones que crean y atraen el problema.

Y por eso *La plegaria secreta* es tan útil. Te ayuda a reconectar con la esencia de la vida, con lo divino de la vida, con el origen de la vida. Cuánto más dejes que la plegaria te acerque al corazón, antes anularás los motivos de la separación. Y

entonces podrás ver el milagro del ahora.

Me parece conveniente explicar cómo se me ocurrió *La plegaria secreta*. Quizá hayas leído mis libros, hayas escuchado mis audios o hayas visto mis apariciones en alguna película. Quizá me consideres una inspiración, porque escribo libros de autoayuda, o un engañabobos porque vendo ese tipo de libros. Puede que mis métodos te gusten o creas que sólo son diversiones mentales para esquivar una vida de trabajo duro y esfuerzo.

Lo que quizá no sepas es que busco en mi interior, como tú, y lo hago desde la década de 1960, cuando era un adolescente. Muchos jóvenes buscaban emociones en el exterior; yo buscaba despertares internos. Quería saber cómo funcionaba el mundo y quería enseñárselo a los demás. A medida que iba descubriendo cosas nuevas, como el Ho'oponopono, lo compartía en mis libros, como hice en *Cero límites* y *En el cero*. Sencillamente me veía como un aventurero en busca del oro. Y cuando lo encontraba, lo compartía. Y lo sigo haciendo.

Hace unos diez años, obtuve uno de mis doctorados al completar una disertación sobre los sanadores del Nuevo Pensamiento y cómo utilizaban las plegarias y el «tratamiento mental» para ayudar a los demás. Me pareció fascinante, pero no hice nada con toda aquella información.

Y entonces, después de que la película *El secreto* convirtiera *El poder de la atracción* en un superventas, convirtiéndome en un autor conocido en todo el mundo, me pregunté cómo encajaba aquel poder con la plegaria. Y había otros que también se lo preguntaban. La gente quería saber si creía en Dios, o si el poder de la atracción sustituía a Dios, y cosas así. Me llevó a preguntarme cómo utilizamos las plegarias, si es que las usamos, para alinearnos con Dios, o con lo que sea que conozcamos como Ser Superior, para obtener, hacer o ser lo que imaginamos.

¿Era posible?

Como siempre, continué investigando y meditando. Releí los libros de Emmet Fox, un escritor que siempre me ha gustado. Su *The mental equivalent* me ayudó mucho a darme cuenta de que todo empieza con el pensamiento vívido. Releer *La ciencia de hacerse rico*, el famoso libro de Wallace, me recordó que todo nace de un vórtice de gran energía, una energía que perseguimos en pensamiento y acción.

Leer las cartas del hermano Lorenzo, el adorado monje del siglo xvii que nos ofreció «la práctica de la presencia de Dios», y eso quiere decir invertir cada segundo buscando, sintiendo y amando el origen, me ayudó a darme cuenta de que el poder que hay detrás de toda manifestación era ese «Algo» Divino.

Y un día tuve una experiencia reveladora.

En alguno de mis libros, como por ejemplo en *The Awakening Course*, explico que podemos tener vivencias sobre Todo lo que Hay, y esos momentos, en algunas culturas, se llaman experiencias *satori*. Y yo tuve una. De alguna forma, la mezcla de plegaria y Poder de la Atracción produjo una nueva fórmula; una síntesis de ideas que creó un potente sistema nuevo para atraer virtualmente cualquier cosa.

Me emocioné con tanta intensidad como si me hubiera alcanzado un relámpago o el cielo se hubiera abierto y un Ser Superior se hubiera dirigido a mí. Esta plegaria nueva era poderosa. *Es* poderosa. Colgué un audio acompañando a la gente a través de *La plegaria secreta* en [www.TheSecretPrayer.com](http://www.TheSecretPrayer.com). Enseguida, miles de personas lo abrieron, lo utilizaron y empezaron a entusiasmarse.

¿A ti también te funcionará?

Sí.

¿Cómo lo sé?

Cuando descubres que *ya* eres merecedor y que *ya* estás viviendo un milagro por el cual estás agradecido (primer paso de la fórmula), no puedes detenerte ahí. *Ya* has atraído algo increíble. Pero si le añades los dos pasos siguientes, petición aislada y acción inspirada, está por completo garantizado que obtendrás más resultados.

He escogido el nombre plegaria «secreta» porque tus plegarias deberían quedar entre tu conexión interior con Todo lo que Hay y tú. He aprendido que compartir tus plegarias con otras personas puede debilitarlas. En lugar de dar pie a dudas o negatividades, guárdate las plegarias para ti. Deja que sea un «secreto» entre lo Divino y tú.

Exploraremos juntos todo esto a lo largo del libro. Para empezar, aquí tienes el guion básico de *La plegaria secreta*:

1. *Gratitud activa.*
2. *Petición aislada.*
3. *Acción inspirada.*

Si sólo has leído hasta aquí y, en futuras plegarias aplicas esta perspectiva, no te decepcionará. Aunque, claro, espero que sigas leyendo porque voy a analizar en profundidad cada uno de estos tres pasos, y ofreceré datos fascinantes que satisfarán tu curiosidad acerca de la plegaria.

La experiencia me ha demostrado que la mayor parte de la gente no cree en sus plegarias. Rezan sin la convicción real de que alguien les esté escuchando o la creencia de que vaya a suceder algo. Sencillamente, «lanzan» una oración al cielo, como el náufrago que lanza un mensaje en una botella a la inmensidad del océano.

Esperan que alguien lo recoja. Y luego, que alguien haga lo que les piden.

La desesperación es otro problema. La mayor parte de las plegarias son súplicas. La gente suplica ayuda, soluciones, milagros, curación, dinero y mucho más. Sin embargo, cuando rezan, lo hacen porque no ven otra salida y suplican una intervención.

Incluso cuando obtienen una respuesta o una inspiración, casi nadie reacciona. Es algo habitual en el mundo de la metafísica. La gente suele creer que rezar es la única acción que debe llevar a cabo. Puede que sea *una* acción, pero eso no garantiza los resultados. La plegaria es una forma de activar el Poder de la Atracción solicitando una intención e invitando a la inspiración.

Como he escrito y dicho en muchos lugares, no siempre es fácil distinguir de dónde nace una idea. ¿Es la voz de lo Divino? ¿O del avisado ego?

Pero esta vez no.

Cuando oí la llamada para escribir este libro, inmediatamente supe que procedía de lo Divino. Podía *sentirlo*. Y enseguida me puse manos a la obra. Sabía que quería que no sólo fuera un libro inspirador, sino también fresco, interesante, divertido y revelador; incluso juguetón. Cuando empecé, recibí todavía más acompañamiento e inspiración sobre cómo hacerlo (qué libros leer, qué historias explicar y a qué autores referirme, tanto conocidos como desconocidos). Este libro es el resultado de dicha petición.

Ahora mismo tienes entre las manos la respuesta a mi propia plegaria secreta.

Rezo para que te ayude con la tuya.

Espera milagros.

Con amor,

Dr. Joe Vitale

Austin, Texas

[www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

Enero 2015

PD: Te quiero.

## El primer paso: Gratitud activa

*Una broma...*

Cuando entras en la rueda de las plegarias, es bastante difícil salir de ella. Rezas. Normalmente para pedir algo por lo que luego estarás agradecido. Puedes recibirlo o no. Si es así, rezas y das las gracias. Si no, rezas y vuelves a pedir por lo que luego estarás agradecido. Lo acompañas con una genuflexión y lo repites hasta la muerte.

# Iluminación

*Pero en realidad nuestras propias ideas sobre la lógica y cómo deberíamos llegar a conclusiones acerca de la naturaleza de la realidad se forman por las presuposiciones, que por lo general pasan desapercibidas, del mundo en que vivimos. Así pues, el primer paso cuando intentamos pensar en milagros es ver las presuposiciones que aportamos a nuestros pensamientos.*

Eric Metaxas, *Miracles*

A mediados de 2014, envié un correo electrónico para realizar una encuesta a mis suscriptores. Quería saber qué título les interesaría para un libro que versaba sobre el adelgazamiento. Yo había transformado mi cuerpo y quería compartir mis opiniones y vivencias en un libro. Pero no sabía cómo titularlo. Incluí varias opciones sobre salud, *fitness*, adelgazamiento y longevidad. Y, en un momento de pura inspiración, añadí un par de títulos más que se me ocurrieron: uno sobre visualización y el otro sobre plegarias.

Eran títulos inventados, insertados tan sólo para que nadie pensara que estaba amañando la encuesta para que sólo votaran por un libro de adelgazamiento. Y, a pesar de que era justo lo que estaba haciendo, me sorprendió que casi nadie quisiera leer un libro sobre adelgazamiento firmado por mí. La mayoría, en cambio, quería un libro sobre plegarias.

No había pensado demasiado en las plegarias. Yo rezaba cada día y lo sigo haciendo. Llevo años haciéndolo. Pero nunca me había planteado escribir un libro entero sobre ese tema. Para ponerme a prueba, escribí un artículo sobre una fórmula de tres pasos para obtener resultados mediante la plegaria. Los tres pasos surgieron de la meditación. Parecían inspiradores. El artículo me ofreció una visión de conjunto de los tres. Lo colgué en mi blog. Luego, envié un correo electrónico a mi lista de seguidores, y les invité a que lo leyeran. Lo hicieron y les encantó.

Era evidente que tenía que escribir un libro sobre la plegaria.

Empecé a reflexionar y decidí titularlo *La plegaria secreta*. Como he comentado en la Introducción, es «secreta» porque queda entre tu Creador y tú. Y luego lo vinculé con *El poder de la atracción* y con mi aparición en la película *El secreto* con el título y el subtítulo: *La fórmula de tres pasos para atraer milagros*.

No obstante, todavía no me sentía preparado para escribir un libro. Así que decidí contratar a un negro para que empezara el proyecto. Le pedí que escribiera capítulos breves sobre la plegaria y rezar. Dejé que la escritora generara sus propias ideas. Y, mientras lo hacía, yo me dediqué a reflexionar y a investigar. Empecé releendo antiguos libros sobre la plegaria, y leyendo alguno nuevo. Me sorprendió la cantidad de libros que se han publicado sobre este tema. Nadie parecía tener una forma concreta de rezar. Nadie ofrecía garantías sobre una manera de rezar. Me resultaron curiosos, pero vacíos.

Mientras tanto, mi escritora me entregó varios capítulos. Estaban muy bien escritos, y eran interesantes, pero no revelaban ningún gran secreto. Yo quería profundizar más. Quería descubrir las verdades que se encuentran ocultas detrás de la plegaria. Di las gracias a la escritora por sus servicios e inicié mi propio camino hacia las profundidades.

Mientras reflexionaba sobre la plegaria, descubrí libros tan interesantes como una biografía desconocida de Emmet Fox firmada por Harry Gaze. Fox fue el profesor del Nuevo Pensamiento que escribió grandes éxitos, incluido un importante cuadernillo titulado *The Mental Equivalent*. Fox me pareció fascinante. Parecía un hombre sincero, centrado y articulado a la hora de explicar que, para nosotros, la plegaria es la forma de hacer las paces con Dios, no la forma para que Dios haga las paces con nosotros.

En la biografía también se mencionaba a alguien llamado hermano Lorenzo y su mensaje de «practicar la presencia de Dios». Yo nunca había oído hablar del hermano Lorenzo pero, por lo visto, su práctica influyó mucho a Fox, así que seguí investigando.

Resulta que el hermano Lorenzo era un monje en el París del siglo xvii que había tenido un despertar a los dieciocho años. Estaba mirando una hoja (algunas historias dicen que estaba contemplando un árbol sin hojas) y, de repente, vio que contenía el pasado, el futuro, la muerte, la vida y todo lo demás. Fue el punto de partida de una experiencia que le permitió descubrir que Dios estaba en todo. A partir de ese instante vivió su vida, hasta su muerte con ochenta años, haciendo todo lo humanamente posible para ser consciente de la «presencia» de Dios en todo momento. Sus enseñanzas, disponibles en un pequeño cuaderno recopilado después de su fallecimiento y titulado *La práctica de la presencia de Dios*, todavía siguen influyendo en las personas.

Incluyéndome a mí.

Leí las palabras del hermano Lorenzo y, en cierto modo, desperté a la realidad de

lo Divino en nuestro interior y a nuestro alrededor. De repente, la vida resplandeció; una especie de luminosidad; una iluminación. Yo miraba el mundo con los mismos ojos, pero todo lo que veía tenía un brillo distinto, como si de repente todo hubiera adquirido vida y se hubiera empoderado de forma todavía más vital. Sonreí. Me despertó la sensación de querer y ser querido.

Y mientras escribo estas palabras, esa iluminación está justo a mi lado. Me he dado cuenta de que, mientras siga recordándome que la «presencia de Dios» me rodea, esa luminosidad persiste. En cuanto mi mente se desvía hacia la preocupación, la duda o se dispersa con las actividades del día a día, la luz se apaga.

En esos momentos de desconexión, siempre he podido volver a encender la luz pensando en el hermano Lorenzo y en Emmet Fox. Ambos nos recomendaron que nos detuviéramos y meditáramos sobre la presencia en el instante. Y eso me ayudó. Y si necesitaba más ayuda, practicaba la plegaria sanadora hawaiana Ho'oponopono: *te quiero, lo siento, por favor perdóname, gracias*. Sencillamente, repetía esas frases como una especie de plegaria de purificación.

Y, mientras lo hacía, me di cuenta de que toda la vida es una enorme representación teatral. El mundo que veía y en el que vivía era una película. Las personas eran personajes. El drama de la vida era el guion. Y, detrás de todo, dirigiendo el programa, está Dios/lo Divino/la Naturaleza/el Ser Superior. Y el objetivo de la obra era que Él se educara y se entretuviera a través de mí y, por supuesto, a través de ti.

Siempre que mi mente parecía desviarse o hacerse preguntas, me recordaba que el espectáculo estaba en marcha y que yo era un personaje de esa ficción. Lo único que me impedía ver la belleza del ahora eran sencillamente los datos/creencias /programaciones que me limitaban la visión. Cuanto más conseguía estar en el aquí y ahora y disfrutar de las cosas, y del espectáculo, mayor era el milagro en que se convertía la vida.

Cuando miraba a los demás, veía la programación invisible que hacía que se comportaran de aquella manera. Sus personalidades eran nidos de creencias. Se convirtieron en personajes interesantes, dirigidos como marionetas para decir y hacer lo que yo veía. Me di cuenta de que contemplaban sus vidas a través de filtros mentales. La mayoría se consideraba víctima y pocos sabían que la mentalidad de víctima derivaba de la programación de víctima. Estaban dando vida a sus creencias. Sus vidas externas eran una proyección de su mundo interior. Como escribió Emmet Fox en *Sparks of Truth*, «Todo lo que experimentes en la vida únicamente es el

reflejo de tus propios pensamientos y creencias». Sin embargo, pocas personas conocen de primera mano esa realidad.

Descubrí que, si era capaz de ver más allá de la caracterización y el personaje, podría ver la luz en el interior de todo el mundo. Podía ver lo Divino en el interior de las personas, seguramente como el hermano Lorenzo cuando vio que el mundo entero se desplegaba ante su mirada mientras observaba una hoja o un árbol desnudo.

Durante todo este tiempo, y mientras volvía a casa después de haber ido a visitar a mi familia, entré en una librería del aeropuerto. Y ahí, justo delante de mí, estaba un libro titulado *Miracles* («milagros»). Sonreí, y no me sorprendió. Cuando estás en el flujo, accedes al conocimiento. A veces, suceden pequeñas «coincidencias» que no orquestamos ni tú ni yo. El Ser Superior nos empuja para ayudarnos a avanzar en nuestro camino. A mí me empujó hacia una librería para que viera un libro. Fue una señal. Y tiene sentido: milagro, en griego, es *simaios*, que significa «señal».

Y, más tarde, mientras leía *Miracles* en el avión, me encontré con esta frase: «A pesar de que las plegarias no se rezan tan sólo para obtener un resultado, casi nadie duda de que la mayor parte de los milagros son el resultado de una plegaria».

El mensaje implícito es que debemos confiar mientras rezamos. Sabemos que todo es Divino, y hacemos nuestras peticiones basándonos en lo que *creemos* que es bueno para nosotros. No obstante, no podemos fingir que *realmente* sabemos lo que es bueno para nosotros. Si existe una inteligencia detrás de todo, llámala como quieras, tiene acceso a todas las posibilidades que, desde nuestra diminuta visión del mundo, es imposible que nosotros veamos. Y esa inteligencia tiene un plan mucho más grande para todos nosotros.

De modo que, con agradecimiento, ponemos en práctica la presencia de lo Divino (el primer paso), pedimos lo que queremos (el segundo paso) y, con todo, permitimos que esa presencia dirija el espectáculo a través de nosotros (el tercer paso).

Cuando algo nos apremia a actuar (lo que yo llamo acción inspirada, el tercer paso), actuamos. Eso también es una muestra de lo Divino, que vive a través de nosotros. Es lo Divino que nos da pie para que salgamos al escenario. Y, por extensión, la muerte es cuando lo Divino nos hace salir de escena. Ya hemos interpretado nuestro papel. Hacemos una reverencia y nos vamos. La representación continúa.

Ahora siento la «presencia de lo Divino» en cada instante, y puede que ésa sea la mayor plegaria secreta de todas.

Y lo mejor es que tú también puedes hacerlo.

Siente a Dios.

Deja que entre.

Exprésalo.

Si practicas esto como tu primer y único paso, ya estarás experimentando el milagro. Todo lo que venga después es un regalo; una continuación del milagro.

Mira a tu alrededor.

A ver si puedes localizar «la presencia» ahora mismo.

*Este instante* es el milagro.

*Tú* eres el milagro.

# La pizarra divina

*Consigue un equivalente mental y la cosa vendrá hacia ti.*

Emmet Fox

Desde 2005, aproximadamente, he venido usando el término «pizarra en blanco» para referirme al poder superior que llena de vida nuestras existencias. El motivo por el cual utilizo «pizarra en blanco» es porque mucha gente tiene tantos prejuicios con las palabras Dios o Universo que son incapaces de ver el enorme regalo que la está esperando. Está demasiado ocupada juzgándolo para utilizarlo.

Cuando hablo de la Pizarra en blanco de la vida, me refiero al «testigo» de fondo que hay detrás de todos tus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Quiero que lo entiendas, así que acompáñame en esta breve meditación:

Tienes pensamientos, pero no eres tus pensamientos. Puedes observarlos de modo que, en cierta forma, no estés unido a ellos. ¿Qué parte de ti observa tus propios pensamientos?

Tienes sentimientos, pero no eres tus sentimientos. Distingues cuándo estás triste o contento, de modo que no eres esos sentimientos. Si estás separado de tus sentimientos, ¿quién eres?

Tienes un cuerpo, pero no eres tu cuerpo. Puedes sentirlo, observarlo, notarlo y utilizarlo pero, de alguna forma, no eres tu cuerpo. Si lo usas, ¿quién es ese «tú» que lo emplea?

Dicho de otra forma, si no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, ni tu cuerpo, entonces, ¿quién es el observador o el testigo de todo esto?

El testigo de fondo es lo que yo llamo la pizarra en blanco. Es como el cielo y las nubes, que son los pensamientos que flotan por el aire. Es como el lienzo de un artista y lo que dibuja son los sentimientos que experimentas y observas el cambio.

La pizarra en blanco es el origen de la vida. Puedes lanzarle peticiones (mediante la plegaria secreta) y puedes recibir inspiración (también mediante la plegaria secreta).

Cuando te relajes para poner en práctica la plegaria secreta, va bien siempre tener en la mente la imagen de la pizarra en blanco. Te puedes imaginar dando las gracias al poderoso origen de la vida y también escribiendo peticiones en esa pizarra en blanco. Asimismo, te puedes imaginar que la pizarra en blanco te manda imágenes a

modo de inspiraciones.

La pizarra en blanco únicamente es una imagen neutral para ayudarte a utilizar la plegaria secreta con mejores resultados. No es para sustituir a Dios o cualquier otra palabra que tú uses para representar a esa poderosa fuerza de amor. Sólo es una opción; una herramienta más para ayudarte a concentrarte en dar las gracias, pedir y escuchar.

Y esto es muy importante porque todos los sanadores que he estudiado tiene una cosa en común: miran *más allá* del problema o petición y observan el testigo que hay detrás. Los sanadores puede que escuchen tu súplica de sanación o tu petición de una manifestación, pero ellos miran *detrás*, miran lo que yo llamo la pizarra en blanco.

Dicho de otra forma, muchos seguidores del movimiento New Age proclaman que «Todo está bien». Y, aunque todo *esté* bien desde una perspectiva *Divina*, desde una perspectiva física todavía tenemos mucho que hacer. El mundo está lleno de problemas. Hay gente que sufre y pasa hambre. Puede que conozcas a alguien en esa situación. Tal vez seas uno de ellos. Obviar los problemas y los retos de la vida es una forma de negación y autosabotaje. Tienes que ser honesto y consciente de los problemas que tenemos delante.

Y, además, quieres ir más allá de los problemas, hasta el Origen. Repito que, para mí, lo subyacente a todo esto es la pizarra en blanco. Cuando te concentras en la paz que hay detrás del problema, empiezas a limpiar las percepciones que crean y atraen el problema.

Y por eso la plegaria es tan útil. Te ayuda a reconectar con la esencia de la vida, con lo Divino de la vida, con el Origen de la vida. Cuanto más dejes que la plegaria te acerque al corazón, antes anularás los motivos de la separación. Cuanto más te identifiques con la pizarra en blanco, que puedes llamar Dios, Naturaleza, Energía, Universo o como quieras, antes podrás empezar a ver, sentir y experimentar el milagro del ahora.

Permite que te ofrezca otro punto de vista. Yo mismo creé un método de autoayuda llamado el espejo secreto para ayudarte a ir más allá de tus problemas. La idea es mirarte en un espejo, pero intentar mirar al interior de la imagen. Al principio, por supuesto, te verás a ti mismo, pero a medida que te vayas mirando a los ojos, empezarás a ver tu *esencia*. Y para tener, hacer o ser lo que imaginas, debes concentrarte en esta esencia. La esencia en tu interior es la pizarra en blanco.

Otra forma de mirar esta esencia interior es reflexionando sobre la palabra *pneuma*. En griego antiguo, significa «espíritu», «alma» o «el Dios interior». Recordé el término mientras leía un libro menos conocido de Emmet Fox, *The*

*Science of Living*, donde el autor se refiere a él como a nuestro yo Divino.

Todas estas palabras deben servirte para ir más allá del peso de las definiciones y alcanzar tu yo real; la esencia detrás de todo. Tu yo divino.

# El misterio de la plegaria secreta

*El secreto es ir de la mano del misterio.*

Doctora Judith Orloff

El otro día fui al cine a ver *Magia a la luz de la luna*, una película de Woody Allen ambientada en la década de 1920 y protagonizada por Colin Firth y Emma Stone. Me la recomendó una amiga, aunque sólo me comentó que me gustaría.

Al final, resultó que era distinta a como me la había imaginado, y no tanto por la historia sino por cómo me afectó.

Y explico por qué: ¿Cómo es posible que la película supiera que estaba escribiendo un libro sobre la plegaria?

Parece mentira, ¿verdad? Pues es lo que pensé cuando, hacia el final del filme, el personaje de Colin Firth, un ateo abrupto y egoísta que venera a la escuela de la lógica fría, empezó a rezar y a hablar del «poder de la plegaria».

De repente, esta comedia romántica alcanzó nuevos niveles de conversación y significado. Me quedé de piedra, inmóvil en la butaca.

Está claro que la película no «sabía» que estaba escribiendo un libro sobre esta materia, pero *algo* sí que lo sabía... algo en mi interior. Y ese algo me empujó a ver ese filme en ese momento para escuchar esa conversación en la pantalla.

Este fenómeno es lo que se conoce como *sincronicidad*, que el diccionario define como «la simultaneidad de dos sucesos vinculados por el sentido, pero de manera acausal».

Es decir: comedia romántica + soliloquio sobre la plegaria + espectador escribiendo un libro sobre plegarias = sincronicidad.

Según la doctora Judith Orloff, autora de *Sexto sentido*, «la sincronicidad es una señal de que estamos conectados de forma intuitiva no sólo a nuestra familia y amigos más cercanos, sino también al gran colectivo».

Dice que es «un estado de gracias», y estoy de acuerdo con ella.

En ese momento, supe que al escribir este libro iba por el buen camino. La idea se me había ocurrido en lo que yo sentí como un episodio de inspiración divina, y esto lo confirmaba.

He escrito mucho acerca de este estado de gracia, puesto que se refiere a ti y a tu relación con lo Divino, con lo que a veces he denominado Cero. Para mí, te sitúa de

lleno en el reino de la magia y los milagros.

Es un lugar muy poderoso.

Y ahora, la pregunta del millón de dólares: ¿cómo llegas hasta allí?

¿Cómo accedes a tu conexión única con algo que existe en tu interior, una fuente (lo llames Divino, Dios, Espíritu o como quieras) que te ofrece la respuesta a cada problema y cada deseo que puedas querer?

La respuesta es lo que yo llamo la plegaria secreta.

# El secreto de la fe

*Lo que experimentas en la vida sólo es el reflejo de tus propios pensamientos y creencias.*

Emmet Fox

En cualquier caso, ¿qué o quién dirige el planeta?

Cada cultura, cada religión y cada filosofía tienen una teoría. Incluso hay grupos que creen que no hay nada que dirija el planeta y que sólo somos un accidente de la naturaleza.

¿Quién tiene razón?

Al fin y al cabo, si tú o yo rezamos, ¿a quién rezamos?

En 1927, un publicista y escritor de grandes éxitos redactó el siguiente párrafo en su libro *What Can a Man Believe?*

Fe en los negocios, fe en el país, fe en uno mismo, fe en los demás; éste es el poder que mueve el mundo. ¿Y por qué es poco razonable creer que dicho poder, que es mucho más fuerte que cualquier otro, sea sencillamente un fragmento del Gran Poder, que dirige el universo?

Barton no tuvo necesidad de ponerle nombre a ese «Gran Poder» para que tú y yo estemos de acuerdo en que hay *algo* detrás de todo esto. Varias religiones y filosofías ponen nombre a este «algo», pero todos señalan en la misma dirección. Incluso los ateos, cuando dicen que lo único que dirige el mundo es la naturaleza, están llamando *Naturaleza* al «Gran Algo».

En resumen, todos estamos de acuerdo en que hay algún tipo de poder misterioso detrás de todo lo que vemos. Puede que sea invisible, pero lo sentimos. Y aunque puede que sea invisible a simple vista, es inteligente y nos da la vida.

Por eso, el primer paso de la plegaria secreta es tan importante. La Gratitud Activa se refiere al momento en que nos damos cuenta de que se nos da la vida. No la hemos pedido ni la hemos comprado. Nos la han *dado*.

Y la vida en sí misma, el «Gran Algo», nos ayuda controlando el planeta, ofreciéndonos oxígeno y luz solar, evitando que salgamos volando gracias a la gravedad y muchas más cosas. Incluso nuestros cuerpos se regulan con flujo sanguíneo y actividad del sistema nervioso, a pesar de que ni lo pedimos ni lo hemos comprado. Eso también nos lo han *dado*.

Incluso si no estás de acuerdo en cómo o por qué la vida te está ayudando, y quién o qué está detrás de todo eso, debes admitir que pasan muchas cosas de las que no eres responsable de manera consciente. Te las han dado.

La Gratitud Activa es el paso más importante de la fórmula, porque es todo lo que necesitas para atraer más cosas buenas a tu vida. Si mostrases una actitud de auténtica gratitud hacia tu vida, incluso por los malos momentos, empezarías a atraer más cosas buenas por las que deberías dar las gracias.

Por favor, no creas que es una tontería. La idea de que crece aquello en lo que te concentras pertenece a William James, el gran psicólogo. Éste afirmó: «La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, al cambiar las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar aspectos externos de sus vidas».

El «Gran Algo» ya te ha dado la vida. Dale las gracias y recibirás más cosas buenas... de forma automática, fácil, sin esfuerzo y de manera natural.

# La gratitud hace girar el mundo

*Si la única plegaria que rezas en tu vida es «gracias», con eso basta.*

Meister Eckhart

Cada noche sigo el mismo ritual.

Lo llamo mi hora de la gratitud.

Durante ese tiempo, me meto en el jacuzzi exterior bajo las estrellas de Texas y doy las gracias a lo Divino por todo lo que me sucede en la vida. Incluso por las cosas menos buenas. A veces, hablo con las estrellas y susurro una plegaria Ho'oponopono hawaiana, que consiste en estas sencillas cuatro frases:

*Te quiero. Lo siento. Por favor, perdóname. Gracias.*

Uno de los objetivos de esta hora es crear un espacio para recibir, un espacio que inicio con gratitud. Es el secreto para atraer cualquier cosa que quieras. Por eso es el primer paso de la fórmula de la plegaria secreta.

¿Y cómo funciona?

Para empezar, no puedes encontrar gratitud en tu corazón y no cambiar a nivel físico. Es el gesto más poderoso que puedes hacer para transformarte en cualquier momento, independientemente de dónde estés. Si tienes un problema, dar las gracias es una forma de reconocer a lo Divino por encargarse de él. Es la puerta para perdonarte a ti mismo y a los demás, porque todos estamos conectados de forma divina.

La gratitud es el mayor purificador de la mente.

Pero todavía es más...

Marca el camino hacia los milagros.

Cuando entras en un estado activo de gratitud sincera, todo tu ser se ilumina y se te acelera la energía, y esta vibración alta actúa como un imán para atraer cosas buenas a tu vida. Si tuviera que explicar cómo sucede todo esto, diría que cuando te encuentras en un estado de gratitud, quieres dar de forma natural: alabar, amar, incluso cosas materiales. Y, mientras das, creas un vacío o espacio para que lo Divino lo llene. La gratitud, y dar y recibir van de la mano.

También tiene la capacidad de situarte o centrarte en el momento presente, donde vas a encontrar todo lo bueno. En mis llamadas de Miracle Coaching, empezamos con una plegaria de gratitud y una meditación. Es un método muy intenso para

conectar a todas las personas del grupo. Y lo haces cuando escoges algo de tu mundo más cercano de lo que te rodea y concentras en eso en tu gratitud. Aquí tienes un ejemplo de una de las llamadas que uno de los usuarios de Miracles Coaching hizo una noche:

Esta noche quiero dar las gracias especialmente por mi mujer. Hoy he tenido el privilegio de cuidarla, porque ha estado enferma, y de encargarme de los niños. Sin mi mujer, sería menos la persona que soy. Doy las gracias por su sonrisa. Doy las gracias por su luz y su paciencia. Doy las gracias por su personalidad, su amor y su compasión. Doy las gracias por sus creencias y su apoyo.

Doy las gracias por los momentos de silencio, de conversación y de risas. Doy las gracias por cómo me mira cuando quiere indicarme que me estoy equivocando, y por cómo me mira cuando quiere que sepa que está total y absolutamente enamorada de mí. Doy las gracias por cómo cría a nuestros hijos, cómo los educa y cómo une a toda la familia. Doy las gracias por mi maravillosa mujer.

¿Te puedes imaginar cómo se siente la mujer de esta persona a consecuencia de esa gratitud? Ella no tiene por qué estar delante ni oírlo, aunque siempre es positivo expresar tu gratitud a las personas que quieres. Tanto si lo haces como si no, lo perciben a través de la conexión divina que todos compartimos.

Y, al mismo tiempo, no siempre debes dar las gracias por lo más obvio. Puedes dar las gracias por lo que sea, incluso por algo que pueda parecer insignificante. Es increíble la alegría y servicio que el más minúsculo objeto aporta a nuestra vida y a la de las personas que contribuyeron a crearlo, como puedes observar en la siguiente plegaria de gratitud. Este usuario de Miracles Coaching escogió un pequeño cuenco de cerámica:

Gracias, cuenco, por estar en mi vida y por estar en esta esquina de la mesa para iluminar y embellecer esta esquina de mi vida. Estoy profundamente agradecido por tu rojo intenso, que me recuerda a la manifestación y al chakra raíz. Doy las gracias por tu color rojo, pequeño cuenco de cerámica.

Gracias por recordarme lo íntimamente conectados que estamos con la tierra mientras pienso en la arena que el ceramista utilizó para crearte y moldearte, precioso cuenco de cerámica.

Muchas gracias por acoger estas piedras sanadoras que resuenan con unas vibraciones que tanto agradezco, disfruto y percibo. Estoy muy

agradecido de que estés en mi vida, pequeño cuenco de cerámica.

Gracias al ceramista. Gracias por aportar tu energía a este cuenco, de modo que yo pueda tener este cuenco de cerámica embelleciendo la esquina de mi mesa. Te agradezco que lo hayas creado con amor y por aportar ese amor a mi vida cada vez que miro este precioso cuenco de cerámica. Gracias. Gracias por este momento y por cómo percibo que mis vibraciones alcanzan el nivel de gratitud mientras te sujeto con conciencia.

Gracias. Gracias. Gracias.

¿No te anima leer estas plegarias de gratitud? Son las vibraciones de la gratitud.

A medida que vas explorando y profundizando en tu propia gratitud por todo lo que tienes en la vida, notarás que tu cuerpo, tu mente, tu actitud, tu perspectiva y tu paradigma cambian. Ese instante se convierte en un instante inspirado, un instante en el que estás presente por completo. Es el escenario que preparas para el segundo paso de la fórmula de la plegaria secreta: la petición aislada. A partir de este estado vital, tus siguientes momentos serán todavía más bonitos, y empezarás a atraer más cosas, más experiencias y más momentos por los que dar las gracias.

La gratitud es la respuesta a todo.

# Hazlo por amor

*La plegaria es el deseo sincero del alma, silencioso o expresado.*

Antiguo canto

Después de leer un artículo de *ABC7News* donde decía que los tatuajes estaban al alza entre los profesionales, decidí iniciar una búsqueda en Google para descubrir por qué había tantas personas dispuestas a soportar horas de dolor a cambio de un tatuaje. Las respuestas eran las habituales: identidad personal, honrar a seres queridos, e incluso sacar un beneficio (un espacio para ubicar publicidad está muy bien pagado).

Pero, ¿para rezar?

Pues por lo visto, sí, y la mayoría de arte en la piel relacionado con este tema es la conocida oración de la serenidad o la imagen de las manos juntas rezando. Tampoco fue una sorpresa, puesto que ambas referencias son muy habituales. Y sin querer menospreciar los tatuajes, dudo que haya una tienda de *souvenirs* en Texas donde no vendan estos dos mensajes en un marco o una taza.

Y entonces conocí a Michael Franti.

Es un individuo de metro noventa y cantante del grupo Spearhead, conocido por el mensaje positivo que transmiten sus letras. Aparte de ser un músico muy concienciado, también es un gran activista con su propia fundación: Hazlo por amor.

Me emocioné mucho cuando descubrí que tenía no uno, sino dos tatuajes. Cuando comprendí la inspiración que había detrás de ambos, no pude evitar obsesionarme con ellos, y estoy seguro de que a ti te sucederá lo mismo.

En el brazo izquierdo, lleva tatuadas las palabras: «Hoy rezo por \_\_\_\_\_». La línea está incluida en el tatuaje y, cada día, él o su pareja Sara llenan el espacio con un rotulador. A veces, reza por algo o alguien en concreto, como «mi madre», o «un amigo». O si tiene concierto, a lo mejor deja que algún fan escriba por qué quiere que rece.

«Es algo positivo –afirma–. Hay personas que vienen a nuestros conciertos que no son demasiado positivas o están pasando una mala racha, y quieren experimentar esa sensación a través de nuestra música. Creo que [llenar el espacio de su tatuaje] es otra forma de ayudar a que alguien se muestre positivo ante cualquier situación que esté viviendo».

Por si estas palabras no te han parecido bastante inspiradoras, también lleva tatuada la imagen de un pájaro que se convierte en pez y luego en plegaria, representada por una flecha, en ambos brazos desde el codo hasta el dedo meñique. Él lo denomina «una plegaria de abundancia» que nace de una historia de Tahití.

En Tahití, los pájaros viven en los árboles y, por la mañana, bajan al agua. El pescador observa desde la orilla y ve en qué punto los pájaros se lanzan sobre el agua para pescar, en qué ángulo y cuánto tiempo tardan en volver a la superficie. Y luego, con toda esa información, los pescadores saben por dónde acercarse a los peces sin asustarlos y a qué profundidad lanzar las redes. Así que si observas las señales en tu vida, conseguirás lo que necesitas, obtendrás tu recompensa. Observa y, a veces, no te muevas.

Me encantan la plegaria y la historia. No sólo explica claramente las bases para conseguir el alimento necesario cada día, sino que además demuestra de qué forma tan única las distintas culturas del mundo ven la verdad de las cosas en el mundo que las rodea. Aunque no seas pescador, entiendes a la perfección la analogía y el mensaje de prestar atención a las cosas.

En otras palabras, no es cuestión de que lo Divino nos dé cosas, sino de saber estar quieto y prestar atención.

Éstas son las raíces de las que nacerá tu plegaria secreta.

## Plegarias purificadoras

*La mayoría de los problemas de las relaciones humanas desaparecerían si las personas implicadas rezaran plegarias de liberación en lugar de intentar convencer a los demás para que acaten su mensaje y sus formas.*

Catherine Ponder

Hace varios años leí una historia increíble acerca del amor incondicional escrita por mi buen amigo Barry Neil Kaufman, conocido como «Bears». Aparte de ser autor de grandes éxitos, su esposa Samahria y él son los cofundadores del Option Institute International Learning & Training Center, donde ofrecen programas de crecimiento personal aplicando su Proceso Option®.

En el artículo, el autor compartía una experiencia que había tenido con una madre y su hija pequeña, que habían acudido al centro en busca de ayuda. Por lo visto, esta niña sufría anorexia (un desorden alimenticio) desde el día que había nacido y las habían ido derivando de un médico a otro a ver si conseguían que comiera. Al final, habían tenido que recurrir a la alimentación a la fuerza.

Barry le explicó a la madre que, en el instituto, la metodología aplicada se basaba en honrar la voluntad del niño o niña, y eso significaba que la madre tendría que apartarse y dejar que su hija decidiera. ¿Estaba dispuesta a hacerlo con independencia de lo que pudiera pasar? Al principio dijo que no; ¿y si su hija moría? La madre siguió dándole vueltas durante varias semanas y, un día, fue a ver a Barry y le comentó que por fin estaba en paz con todo, que podía aceptar a su hija incondicionalmente.

Justo en ese instante, y sin ellos saberlo, *la niña ingirió su primer pedazo de comida por voluntad propia en una habitación al otro lado del campus.*

¿Cómo había podido pasar?

En el libro *The Dynamic Laws of Prayer*, Catherine Ponder dice que tus plegarias sin respuesta a menudo son fruto de sentimientos sin resolver u hostiles que albergas o a la «posesividad» que expresas hacia otra persona. Es una energía emocional que se canaliza de forma inadecuada y se aleja de tu vida. Para poder liberarlos, rezas una plegaria purificadora.

En mi libro *En el cero*, hablo de Morrnah Simeona, que creó la versión actual del Ho'oponopono. Morrnah creía que las *cuerdas de Aka* nos unen a la gente y que lo

Divino únicamente puede actuar a través de nosotros a partir del momento en que somos capaces de cortar esos vínculos emocionales. También tenía una plegaria para hacerlo.

### **Plegaria purificadora**

Espíritu, Superconcienciado, por favor, localiza el origen de mis sentimientos y pensamientos sobre \_\_\_\_\_ (completa el espacio con tus creencias, sentimientos o pensamientos).

Lleva todos y cada uno de mis niveles, capas, áreas y aspectos de mi ser a ese origen.

Analízalo y resuélvelo según la verdad de Dios.

Atraviesa todas las generaciones de tiempo y eternidad, cura cada incidente y cada apéndice basándote en el origen.

Te ruego que lo hagas de acuerdo con la voluntad de Dios hasta que vuelva a estar en el presente, lleno de luz y verdad, con la paz y el amor de Dios, habiéndome perdonado por mis percepciones incorrectas y habiendo perdonado también a cada persona, lugar, circunstancia o acontecimiento que ha contribuido a estos sentimientos y pensamientos.

Ella utilizaba esta plegaria en múltiples situaciones, incluso para liberar el espíritu de alguien cuando ya había fallecido. En cada caso, repetía la plegaria cuatro veces.

Puedes utilizar las plegarias purificadoras para cualquier ámbito (negocios, matrimonio, amistad, salud, riqueza) siempre que necesites equilibrar la armonía en tu interior. Por ejemplo, si mantienes una relación donde abundan las discusiones por el asunto que sea, podrías decir: «Te libero plena y completamente. Sé que lo Divino está trabajando en ti y a través de ti, y yo me aparto. Eres libre, y yo también».

Aunque no siempre vas a querer utilizar la plegaria purificadora por culpa de personas negativas. También podría darse el caso de que necesites liberar el pasado al que te aferras. O quizá necesitas perdonarte por algo que hiciste o no hiciste. O a lo mejor necesitas liberar una creencia o una necesidad que tenías. Recuerdo que una vez oí cómo Louise Hay sugería que dijéramos algo así: «Libero la necesidad de (cada uno debe completar el espacio en blanco)». Por ejemplo:

Libero la necesidad de estar decepcionado.

Libero la necesidad de sentirme inseguro.

Libero la necesidad de estar enfadado.

Libero la necesidad de ser pobre.

Libero la necesidad de estar solo.

Aristóteles dijo: «La Naturaleza aborrece el vacío» y ésta es la base para utilizar una plegaria purificadora. Cada vez que sueltas algo, a nivel emocional o físico, interna o externamente, te estás purificando a ti y a tu vida y, por tanto, estás creando un vacío o un espacio para que llegue algo mejor.

Para mi libro *En el cero*, escribí una plegaria purificadora para que me ayudara en el proceso de escritura. También lo incluí en el paratexto del libro para que continuara con su labor de purificación:

Oh, Mente Divina Infinita,  
a través de mi amado Yo Superior,  
limpia esta unidad de toda negatividad,  
tanto por dentro como por fuera,  
para que pueda ser el recipiente perfecto para  
Tu Presencia.

Otra forma muy sencilla, elegante y eficaz de purificar cualquier tipo de negatividad que haya en ti es repitiendo las cuatro frases del ho'oponono, el método que el doctor Hewe Len utilizó para curar a un pabellón de enfermos mentales peligrosos, algo de lo que hablo en *En el cero*. Las cuatro frases son:

Lo siento.  
Por favor, perdóname.  
Gracias.  
Te quiero.

Cuando repites sin cesar estas palabras, se acaba convirtiendo en un mantra presente en cualquier actividad que hagas, ya sea mantener una conversación con alguien, preparar un pastel, crear una empresa o cualquier otra cosa. Decides liberar de continuo tus pensamientos y opiniones a fin de permitir que lo Divino trabaje a través de ti en tu nombre y en el de los demás para el bien de todos. Si se usa así, vendría a ser una especie de abreviatura, igual que la poesía se podría considerar una abreviatura de la literatura.

Por otro lado, también se podría decir que existe una versión literaria o extendida de estas cuatro frases. Por ejemplo, si estás ante una situación en concreto que quieres arreglar, como una discusión con tu pareja, quizá podrías decir algo así:

«Lo siento. No sé qué me ha pasado que ha provocado una discusión con mi pareja pero, por favor, perdóname por no ser consciente de mi propio patrón de pensamiento. Gracias por encargarte de esto, y te quiero».

En esta plegaria, me dirijo directamente a Dios, a lo Divino. Lo que más me gusta de la sencillez de estas palabras es que cubres todas las bases de la fórmula de los tres pasos:

1. Gratitud activa: dar las gracias a lo Divino.
2. Petición aislada: la intención está implícita, porque no estarías pronunciando esta plegaria si no tuvieses la intención de recuperar la armonía con tu pareja.
3. Acción inspirada: permitir que lo Divino se encargue de esto a través de ti y otros.

De igual manera que una plegaria purificadora crea un vacío en el universo, descubrirás que abre un espacio en tu propia mente, un espacio que después se puede llenar con una sensación de alivio, relajación y paz. Aleja tus energías del problema y las libera para que vayan donde tú preferirías que fueran.

Tanto si necesitas anular, solucionar o dar un paso, las plegarias purificadoras pueden eliminar cualquier obstáculo en el camino por tu bien.

# Gratitud activa

*Vivimos en un universo que se mueve por creencias.  
Cambia de creencias y obtendrás un universo distinto.*

Doctor Joe Vitale

Cada mes, respondo preguntas de personas distintas en mi programa Miracles Coaching®. Hace años que lo hago. Las preguntas siempre son honestas, profundas, frescas, sinceras y, a menudo, sorprendentes. Por ejemplo:

- ¿Cómo puedo seguir siendo positivo cuando la gente que me rodea es negativa?
- ¿Cómo descubro el propósito de mi vida cuando no sé lo que quiero?
- ¿Cómo atraigo dinero en esta economía en crisis?
- ¿Cómo atraigo a mi alma gemela?
- ¿Cómo mejoro mi percepción de mí mismo?
- ¿Cómo ayudo a los demás?
- ¿Qué puedo hacer cuando todo parece perdido?

Grabamos cada llamada, y las mejores preguntas y respuestas aparecen en una serie de libros titulados *The Miracles Manual*. De momento, la serie cuenta con dos volúmenes, aunque el tercero ya está casi listo.

Hace poco, me preguntaron:

—Si tuviera que olvidarse de cualquier aprendizaje y sólo pudiera enseñar un principio durante el resto de su vida, ¿cuál sería el más importante para usted?

—Puedo responderte en dos palabras —repliqué.

—¿Ah, sí?

—Gratitud activa.

—¿Gratitud activa?

—Si todos y cada uno de nosotros practicara la gratitud por el instante presente —continué—, desaparecerían todas las preocupaciones, se resolverían todos los problemas y los milagros sucederían con más facilidad. De hecho, si *realmente* practicáramos la gratitud por el instante presente, nos daríamos cuenta de que *ya* somos felices, *ya* estamos en paz y *ya* estamos viviendo nuestro milagro.

La gratitud activa significa *darse cuenta de lo bueno en cada momento*. Si realmente te pusieras las gafas de la gratitud, no juzgarías el momento como malo o

bueno porque te darías cuenta de que el jurado todavía está deliberando; de modo que *cada* momento se puede vivir como *bueno*.

La gratitud activa significa que vives en un espíritu de agradecimiento, descubriendo que todo lo que tienes ahora mismo es un regalo y un milagro en sí mismo.

La gratitud activa significa que tu meditación es gratitud, tu proceso es gratitud, tu plegaria es gratitud y tu técnica es gratitud.

La gratitud activa significa dar las gracias en todo momento por el momento.

Si cada uno de nosotros practicara la gratitud activa, cambiaríamos, y también el planeta, y con seguridad invitaríamos a la iluminación instantánea.

En cada momento, el Universo constantemente nos está dando cosas que apenas agradecemos; nos mantiene vivos sin necesidad de una plegaria ni tener que hacer nada. Si reconociéramos esta verdad mediante la gratitud activa, nos sentiríamos abrumados con amor.

La gratitud activa nos abriría los ojos y veríamos el milagro del ahora mismo.

Y a partir de la práctica de la gratitud activa, aumentaríamos nuestras vibraciones, de modo que todo lo que atrajéramos en los momentos futuros fuera cada vez mejor y dejara el listón de la belleza del ahora cada vez más alto.

Hay un motivo por el cual la gratitud es el primer paso de la fórmula de la plegaria secreta: es un agradecimiento a todo lo que se te ha concedido y que poco a poco crea una especie de campo magnético que atrae más cosas por las que estar agradecido.

¿Y por qué no practicamos la gratitud activa?

Porque tenemos miedo.

De forma subconsciente, nos planteamos una versión de la siguiente creencia: «Si soy feliz y acepto este instante como bueno, no haré nada para mejorar mi vida».

Pero, ¿es cierto?

He descubierto que cuando soy feliz, estoy satisfecho y en paz, tiendo a perseguir mi llamada, mi camino vital y mi misión vital.

Cuando convivía con el miedo, la desesperación y la supervivencia, sólo atraía más de lo mismo.

La puerta secreta para huir del tormento mental del sufrimiento es empezar la práctica del elogio.

Es decir, mira a tu alrededor, localiza aquello por lo que estás agradecido y exprésalo en voz alta.

Sí, si me arrinconaran y me dijeran que sólo puedo enseñar una cosa, enseñaría la gratitud activa.

Y también estaría agradecido.

¿Más preguntas?

## ¿Dónde rezas?

*«Hola, Dios. ¿Cómo estás? Soy Liz. Encantada en conocerte». Exacto, estaba hablando con el creador del universo como si nos acabaran de presentar en una fiesta. Sin embargo, en esta vida trabajamos con lo que conocemos, y éstas son las palabras que siempre utilizo al principio de una relación.*

Elizabeth Gilbert, *Comer Rezar Amar*

Cuando pronunció estas palabras, Elizabeth Gilbert estaba tendida en el suelo del baño. Teniendo en cuenta que el libro fue un éxito de ventas, supongo que sirve para demostrar que puedes rezar en cualquier sitio. Sin embargo, no todas las relaciones son así. Tanto si estás arrodillado en el baño, en una iglesia o sinagoga, junto a la cama, en la mesa o si ni siquiera te arrodillas, lo Divino lo capta.

Creí que la discusión terminaba aquí, pero entonces oí hablar de los «espacios delgados». Parece algo sacado de una novela de ciencia ficción, ¿verdad? En cuanto oí esas palabras, mi curiosidad despertó, y al final descubrí que había motivo para ello: puede que haya unos sitios «mejores» que otros para rezar. En cualquier caso, espacios más delgados.

Según mi investigación, un espacio delgado es un lugar físico y real de la Tierra donde la separación entre este mundo y lo eterno, o «el otro mundo», parece mínima. En un artículo publicado por el *The New York Times*, el escritor Eric Weiner dice que «los antiguos celtas paganos y, más adelante, los cristianos utilizaban este término para describir lugares tan fascinantes como la isla Iona, azotada por el viento, o la cresta rocosa del Croagh Patrick. Hay una frase celta que dice: “El cielo y la tierra están separados por menos de un metro, pero en los espacios delgados, esa distancia se acorta todavía más”».

Un espacio delgado se puede considerar sagrado o no, como Weiner acaba de describir, o también podría ser una antigua mezquita o ruinas de la antigüedad. Una amiga me dijo que cuando era niña y crecía en Turquía, su familia y ella solían visitar un lugar llamado «Cielo e Infierno», un emplazamiento de los primeros cristianos. En ese sitio, hay dos cráteres en el suelo; uno se utilizaba para lanzar a la gente desde la cima hasta un abismo aparentemente sin fin (Infierno) y el otro tenía un estrecho y empinado camino en zigzag al que sólo se podía acceder a pie y que llevaba hasta una pequeña iglesia escondida dentro del cráter (Cielo).

Lo más destacable de un espacio delgado es cómo te *sientes* cuando estás en uno

de ellos. Es una sensación palpable de misterio, de la presencia o el poder de lo Divino o, como Weiner lo llama, el «Infinito Lo Que Sea».

Mindie Burgoyne, que escribe sobre los espacios delgados y organiza visitas por dichos espacios, los describe así: «Los espacios delgados cautivan nuestra imaginación y, sin embargo, relativizan nuestra existencia. Nos hacemos muy pequeños, pero ganamos conexión y pasamos a formar parte de algo mucho más grande de lo que percibimos».

Para algunas personas, la noción de los espacios delgados se puede hacer extensiva a un espacio en tu mente; esos estados del ser que te permiten experimentar lo Divino de forma íntima. Para otras, como Burgoyne, eso es una ofensa, e insisten en que los espacios delgados son siempre y únicamente lugares terrenales reales. Bougoyne añade: «Los espacios delgados no deberían confundirse con momentos delgados, que son esos instantes en que uno siente ese misterioso poder durante una experiencia en particular o una sincronización de acontecimientos...».

Algo en lo que todos están de acuerdo es que, con independencia de cómo experimentes un espacio delgado, o si viajas con los pies o con la mente, te ofrecen una visión de la vida cotidiana más allá de los detalles mundanos. Weiner dice: «En los espacios delgados, nos convertimos en nuestro yo más esencial».

Teniendo en cuenta que son lugares físicos, los espacios delgados no tienen por qué ser siempre antiguos o históricos. Por lo visto, pueden estar en todas partes, incluso en una librería, algo que me alegró mucho. Sin embargo, puedes estar en uno y, dependiendo de tu nivel de apertura espiritual, no darte cuenta. A lo mejor tienes que estar sintonizado de alguna manera con lo Divino. ¿Cuánto? No se sabe. Me gusta cómo lo expone Weiner.

Si Dios (lo definas como lo definas) está en todas partes y en todo momento, ¿por qué hay espacios delgados y otros que no lo son? ¿Por qué el mundo entero no es un espacio delgado? A lo mejor lo es y somos demasiado gruesos para reconocerlo. O tal vez los espacios delgados ofrecen una visión no del cielo, sino de la tierra tal y como es, sin filtros. Sin máscaras.

Lo bueno de la plegaria es que es portátil, de modo que si algún día estás en un espacio delgado, sería el momento perfecto para rezar, para comulgar con lo Divino. Seguramente no habrá una experiencia mejor. Aunque quizá puede que, como le sucedió a Elizabeth Gilbert, el suelo del baño sea perfecto. Como dijo Confucio: «No importa dónde vayas, siempre estarás allí». Y puede que sea un espacio delgado.



## La fórmula de los tres pasos

*Cuando te pones a ti mismo en el estado del deseo concedido, y piensas a partir de ahí, estás rezando y, en cierto modo, tu mente racional no lo sabe, tu deseo se convertirá en una realidad en tu mundo. Puedes ser el hombre o la mujer que quieras ser, cuando sepas cómo rezar.*

Neville Goddard

¿Quién sabía que había una forma correcta de rezar?

Cuando la gente me pregunta: «¿Hay alguna plegaria que funcione siempre, una especie de plegaria total?», mi respuesta es un inequívoco: «Sí».

Yo la llamo la plegaria secreta.

¿Significa esto que las otras plegarias no funcionan? En absoluto. Sólo significa que, con el tiempo, he aprendido que determinados elementos parecen conseguirme los resultados que deseo cuando rezo. Y también he descubierto que, cuando la utilizan otras personas, a ellos también les funciona.

La fórmula de los tres pasos de la plegaria secreta se basa en tres cosas:

Paso uno: gratitud activa.

Paso dos: petición aislada.

Paso tres: acción inspirada.

Mi opinión sobre la plegaria es que tienes que rezarla desde la gratitud, no desde la súplica, y de una manera sincera. Puedes hacer peticiones en las que no pidas nada, pero necesitas el espíritu de abandono con confianza y fe. Es decir, el «Mi voluntad no, la tuya» se convierte en la base de todo.

Desde mi punto de vista, empezar con un espíritu de gratitud es fundamental. De hecho, si tuviera una fórmula de un paso para rezar, sería ésta.

La gratitud es la clave para abrir todas las puertas. Dar las gracias por cosas concretas, y hacerlo de corazón, es la plataforma de lanzamiento. Por ejemplo, mis conversaciones con los ángeles durante el día son para dar las gracias antes de pasar al siguiente paso. Sentarme en el jacuzzi cada noche es una plegaria de agradecimiento. Si todos sintiéramos más gratitud por lo que tenemos, incluso por aquello de lo que nos quejamos, cambiaríamos nuestro punto de vista, nuestras mentes, nuestros pensamientos, nuestras energías, nuestros espíritus, nuestras direcciones, nuestras acciones y mucho más.

El primer paso es crucial. La gratitud por el ahora es lo primero para iniciar una plegaria. Es un agradecimiento por el milagro que ya está aquí: este momento. Cuando lo haces con sinceridad y lo sientes, también puedes detenerte en este paso. Es así de poderoso. Si nos limitáramos a hacer eso, todo lo demás encajaría solo.

Pero a los humanos nos gusta complicarlo todo, así que...

Solicitar cómo te gustaría que fuera, sin pedirlo, es la segunda clave.

Pedirlo es como la pataleta de un niño. Es como suplicar. Tu ego exige un resultado concreto. Finge que lo sabe todo, pero no es así. Apenas conocemos un pequeño porcentaje de lo que sucede en nuestro mundo personal, de modo que no podemos conocer el contexto o la historia completa.

Un enfoque más inteligente es solicitar algo al tiempo que reconoces que algo mejor sería más apropiado. Solicitar es decir: «Esto estaría muy bien, pero tú (que eres más inteligente que todos) a lo mejor tienes otra idea». Se necesita un tono desenfadado, no desesperado. Es como ir de escaparates y soñar despierto. Es darse cuenta de que la vida es grande tal y como es, pero que sería todavía mejor con algunos retoques.

Al mismo tiempo, cuando solicitas algo, es importante saber que quizá llega algo mejor. Puedes hacerlo añadiendo la siguiente coletilla a tus solicitudes: «Eso o algo mejor». Aunque esto requiere fe.

El último paso es rendirte y abandonarte mientras actúas acorde a los enfoques, las inspiraciones y la intuición que recibes. Juntos cocreamos resultados. El Poder Divino (Dios, lo Divino, el Universo o como quieras llamarlo) trabaja *a través* de ti.

Cuando recibas una inspiración, síguela.

Cuando veas una oportunidad, aprovéchala, aun cuando no existan pruebas claras de adónde te llevará.

Igual que en *El factor de atracción*, en el último paso te liberas de las ataduras psicológicas, pero también asumes acciones inspiradas. Lo Divino trabaja a través de ti, de modo que no puedes quedarte sentado. *Eres el ingrediente que falta en la mayoría de resultados de las plegarias.*

¿Te acuerdas de aquella broma del hombre que pedía que le tocara la lotería y al que tuvieron que recordar que comprara un billete?

No seas ese hombre...

Gran parte del motivo por el cual creo que la fórmula de la plegaria secreta es tan eficaz es que te coloca a ti (el «rezador») en un estado para realmente *recibir* respuestas. Puedes rezar lo que quieras, pero, si no estás receptivo, puede que ni siquiera te des cuenta de que has obtenido una respuesta. Todos estos pasos se basan

en ti, el «rezador». Son actitudes que aportan a la plegaria, que elevan tu energía y vibración.

Literalmente, te elevan.

¿Qué mejor manera de conectarte con el Poder de la Atracción?

# La plegaria más difícil

*El dinero no tiene creencias sobre ti. Tú tienes creencias sobre el dinero.*

Doctor Joe Vitale

¿Cuál es la plegaria más difícil para todos?

Desde que empecé a enseñar la plegaria sanadora hawaiana del ho'oponopono, que básicamente consiste en decir «Te quiero. Lo siento. Por favor, perdóname. Gracias», siempre he oído la misma queja:

«¡No quiero decir “Lo siento”!».

«¿Por qué debería disculparme? ¡No he hecho nada malo!».

Por lo visto, la plegaria más difícil para todos es pedir perdón. Y la gran ironía es que, hasta que no te perdones a ti mismo y a los demás, permanecerás anclado en los mismos patrones inconscientes y las mismas experiencias vitales. No podrás dejar entrar cosas buenas en tu vida, porque las paredes y los prejuicios impedirán que entren. Tienes que liberarlo, dar las gracias y estar aquí ahora para poder experimentar el milagro. Y me refiero *AL MILAGRO*.

Voy a intentar explicarme.

En la tradición Ho'oponopono, dices «Lo siento» y «Por favor, perdóname» no porque hayas hecho nada malo, sino porque no fuiste consciente de lo que hiciste y lo que no hiciste. En decir, nuestros hábitos, modos de pensar, paradigmas y creencias ocultas nos manipulan como si fuéramos marionetas. Casi todo lo que hacemos está basado en la programación pasada, no en la conciencia actual. No tenemos la culpa, pero somos responsables.

Solicitar una purificación a lo Divino es admitir nuestra inconsciencia. Estamos diciendo: «Siento mucho haber sido inconsciente de mis creencias sobre el dinero» (si has tenido algún problema económico), o «Por favor, perdóname por mis patrones ocultos, que me han impedido atraer al amor de mi vida» (si has tenido un varapalo romántico). Repito que no te sientes culpable ni te echas la culpa. Sólo eres consciente de la desconexión entre lo Divino y tú.

Dicho de otra forma, la plegaria no persigue cambiar la mente del Universo, sino cambiar *tu* mente para que se alinee con el Universo.

Quiero estar seguro de que lo dejo muy claro. A lo largo de mi investigación sobre la plegaria y las enseñanzas de cuerpo-mente-espíritu, el denominador común

ha sido una palabra: perdón.

Hasta que no perdonamos, no estamos alineados con el milagro de este momento.

Hasta que no perdonamos, no podemos ver las bendiciones que ya estamos recibiendo.

Hasta que no perdonamos, el resentimiento agota nuestro propio sistema de energía.

Hasta que no perdonamos, nos castigamos a nosotros mismos con la esperanza de que, de alguna manera, acabará golpeando a otro.

Entiendo que el perdón puede ser difícil. Todas las personas que conocen han vivido alguna historia donde se han sentido heridas, traicionadas, violadas, decepcionadas y más. Sin embargo, el dolor no ayuda al presente. El dolor mantiene viva esa historia y esa historia evita el milagro del ahora mismo.

Como dijo la magnífica escritora Marianne Williamson, «el perdón no siempre es fácil. A veces, perdonar a la persona que nos hirió duele más que la herida original. Y, sin embargo, la paz no es posible sin el perdón».

El primer paso de la plegaria secreta está basado en la gratitud, pero tal vez te cueste estar agradecido si todavía sientes dolor o incluso odio. Sé que para mí es muy fácil sentarme aquí y escribir «Libéralo». Ya sé que eres tú quien debe liberar ese sentimiento. Sólo quiero recordarte que valores el peso de alimentar el resentimiento. Si eres capaz de darte cuenta, de una forma lógica, de que esa ausencia de perdón te está impidiendo ser feliz, entonces debes liberar el dolor ahora mismo.

Como escribió una vez el gran psicólogo suizo Carl Jung, «No soy lo que me ha pasado, sino lo que decido ser».

Y tú también puedes decidir. No mires atrás. No volverás al pasado. Mira hacia delante. Te diriges al futuro, que estará creado por lo que piensas y sientes ahora mismo.

Pero si necesitas más ayuda, ten en cuenta esta plegaria:

Doy las gracias por mi vida, mi cuerpo, mi mente, mi espíritu y mi conexión con el Gran Algo que nos mantiene a todos vivos.

Con todo mi amor solicito que se curen todos mis males, que me libere de todos mis resentimientos y que me ayuden a alejarlos todos.

Prometo seguir las inspiraciones y las oportunidades que vea para ayudarme a soltar todo lo que me duele y así poder ser libre para experimentar los milagros de este momento.

Gracias, gracias, gracias.

El milagro de la vida es ahora mismo. Por eso, el primer paso se basa en la gratitud. Sé agradecido, agradecido de corazón, por todo lo que tienes en la vida, incluidas las personas y las cosas que te gustaría cambiar, y serás uno con el mayor poder de todos: lo Divino.

Como dijo alguien una vez: «¡Si no eres feliz ahora, te estás perdiendo una gran oportunidad!».

## El segundo paso: Petición aislada

*Una broma...*

La gente se toma la plegaria demasiado en serio. Básicamente, sólo estás hablando contigo mismo. Sin embargo, es la única forma de locura aceptada a nivel social. Y no es que la plegaria sea de locos. Por lo visto, hay un efecto meditativo y calmante cuando dices: «¿Por favor, por favor?».

## ¿Te parece bien?

*Rezar es cuando hablas con Dios. Meditar es cuando escuchas.  
Tocar el piano te permite hacer ambas cosas al mismo tiempo.*

Kelsey Grammer

Imaginemos por un momento que ya has dejado de poner excusas y de quejarte, y que estás concentrado en lo que tienes con gratitud.

Y ahora, ¿qué?

¿Qué te parece un poco de diversión?

Es de lo que se trata (pedir) en este siguiente paso, y te recomiendo que lo hagas con un espíritu de diversión. Desde el sentimiento de gratitud absoluta, empiezas a soñar despierto con lo que más te gustaría. Y luego, sin dejar de dar las gracias por lo que tienes, afirmas:

«¿No estaría bien si, en los siguientes instantes, pudiera atraer (lo que quieras en cada momento)?».

¿Quieres más dinero, un trabajo mejor, tu propio negocio, una relación, más salud o una casa nueva? El truco es que es mucho mejor crear cuando estás satisfecho con lo que ya tienes. Es parecido a buscar trabajo; por lo general, la gente suele encontrar trabajo más rápido si ya está trabajando en otro sitio.

Es la misma idea: todo atrae a un similar y tener atrae tener más.

Cuando estás agradecido por todo lo que tienes, es como si lo Divino dijera: «Vaya, me alegro que te guste. Te mandaré más. De hecho, creo que esto te gustará todavía más».

El paso dos es donde la gente suele cometer el error de ponerse demasiado serio, que equivale a cuando un globo se deshincha. Aunque, en este caso, *tú eres* el globo. Debes mantenerte en el mismo nivel de energía que de gratitud, y eso sólo se consigue con un espíritu feliz. Nunca lo obtendrás si te enfrentas a ello demasiado serio. «¿No estaría bien...?» es mucho más ligero y divertido que pedir «Quiero esto», y es ese espíritu de diversión el que libera la energía para que tu petición se manifieste más deprisa.

A veces, estoy hablando con una persona que cree que entiende todo el juego de la atracción y, en un momento dado, dice algo como: «Necesito atraer esta cantidad de dinero para el sábado».

Y así, sin más, su energía cambia.

Cuando sucede algo así, enseguida pregunto: «¿Por qué haces esa petición?». Y la hace porque en algún lugar, y de alguna manera, se está convenciendo de que quizá no funcione. En su mente inconsciente, tiene la creencia que «Puede que no consiga el dinero y pasará algo malo».

Es increíble lo mucho que esa palabra («Necesito...») puede revelar acerca de tus creencias ocultas. Por lo general, puedes liberarlas siendo consciente de ellas. Te dices: «Oye, que si dejo de pagar un mes ya lo solucionaré. No pasará nada».

Por supuesto, puede que existan creencias subyacentes más complicadas de las que ni siquiera eres consciente, como «No me lo merezco» o «No quiero recibir ese dinero porque el dinero es malo». La paradoja es que liberar la creencia te permite recibir lo que quieres, pero antes debes eliminar la energía de la desesperación.

Esto me recuerda la historia de una amiga cuya hija pequeña fue a la guardería. Siempre que alguno de los niños pegaba o hacía daño a un compañero, la maestra le decía: «Acarícialo», y el niño o niña en cuestión acariciaba al compañero en el brazo o la mano, como acariciarían a un cachorro, y volvían a jugar juntos.

*Cuando utilizas un lenguaje que te libera para poder ser divertido, estás «acariciando» tu petición.*

¿Quieres un aumento de sueldo? Pues di: «¿No estaría bien que el viernes me subieran el sueldo?». ¿Un automóvil? Pues di: «¿No estaría bien conseguir el vehículo que quiero el mes que viene?».

Cuando trasladas tus peticiones a lo Divino de este modo, barajas varias posibilidades, al tiempo que mantienes la sensación de aislamiento, confianza y fe, y dejas que todo esto acompañe al sentimiento de lo que realmente te gustaría tener. Apoyar tus peticiones en la actitud correcta es el secreto del millón de dólares para la manifestación de milagros.

Es un cambio mental.

Y ahora que ya lo sabes, ¿te parece bien?

## Reza para conseguir ayuda angelical

*Hay muchos ángeles sin trabajo. No les pedimos que hagan nada.*

Doctor Joe Vitale

Un día, le expliqué a una amiga que había hecho que lloviera.

—¿Ah, sí? —me dijo.

—Sí —respondí yo—. Hace tres días que el césped estaba seco, así que lo pedí. Los dos primeros días no llovió, pero hoy sí. O sea, que ahí lo tienes.

—¿Y no crees que a lo mejor ha sido una coincidencia?

—Bueno, ¿quieres que provoque otra coincidencia para ti?

Ella me miró mientras se preguntaba si lo decía en serio o en broma.

Yo lo decía en serio.

—De acuerdo, haz que vuelva a llover —me desafió.

Debes recordar que vivo en el centro del estado de Texas, donde el clima suele ser cálido y húmedo y, en los últimos años, la lluvia ha escaseado. Los niveles de los lagos están tan bajos que puedes cruzarlos a pie.

Y hace apenas unos años, una oleada de incendios destruyó miles de hectáreas y hogares. En ese momento, yo regresaba de Ohio y vi el fuego desde el avión. Era una pared de fuego. Fue surrealista. Parecía una película de Hollywood sobre algún desastre natural, pero era verdad.

De modo que hacer que llueva en Texas no es una misión fácil. Y decir que tuve algo que ver con eso fue atrevido y escandaloso.

Por supuesto, yo tuve poco que ver con todo eso.

Me limité a realizar una petición aislada, el segundo paso de la plegaria secreta, y esperar a que sucediera el resto.

Y lo hice así: he aprendido a recurrir a la ayuda de los ángeles.

Creo que cada uno de nosotros tiene ángeles a su alrededor, esperando a que les pidamos que hagan algo. No podemos verlos y ellos no pueden leerlos la mente, de manera que tenemos que ser explícitos con lo que queremos. En la actualidad, con noventa años, mi padre habla con sus ángeles e insiste en que la única forma de hacerlo es en voz alta. «No pueden leerte la mente», dice.

Por tanto, suelo recurrir a mis ángeles y pedirles algo. Como, por ejemplo: «Queridos ángeles, os pido la solución más benevolente para nuestra necesidad de

llovía hoy. Por favor, danos lluvia. Gracias, gracias, gracias».

Verás que primero llamo la atención de mis ángeles expresando que quiero que hagan algo. Después, hago mi petición, intentando ser claro y directo. También utilizo la palabra «benevolente» porque quiero que la solución sea la mejor para todos. Y termino con tres «gracias», puesto que es mi código para finalizar con gratitud.

Utilizo esta plegaria cada día, y siempre para pedir algo que me gustaría obtener ese mismo día. Mi intención siempre es una petición «aproximada», porque prefiero inspirarme que verme restringido por mi propia intención. Quiero que lo Divino sepa que estoy abierto a algo mejor que quizá soy incapaz de ver en ese mismo momento.

Por ejemplo, mientras iba en automóvil hacia el estudio de grabación para empezar mi primer álbum de música de saxofón, recé para que mis ángeles me guiaran. Dije algo así:

«Hola, ángeles, os solicito la solución más benevolente para mi actuación de saxo hoy en el estudio. Quiero tocar con gracia y naturalidad, con arte, confianza e inspiración. Esto o algo mejor. Gracias, gracias, gracias».

Y, en el estudio, toqué con tanta alegría que mi productor, Daniel Barrett, me mostró una sonrisa enorme. En un momento determinado, estaba tan emocionado con mi música que encendió la cámara y me grabó tocando el saxofón barítono durante varios minutos.

Después, me dijo: «Tienes una conexión casi sobrenatural con el saxofón».

Mi plegaria se hizo realidad. Grabé un álbum de saxofón, acompañado de poemas hipnóticos originales que sentí la inspiración de grabar. El disco se llama *Afflatus*.

Y cuando recé para que lloviera, utilicé el mismo patrón para solicitar la ayuda de mis ángeles. Los llamé, les pedí la solución más benevolente y liberé mi plegaria después de darles las gracias tres veces.

¿Llovió?

Permíteme que me detenga aquí y te pregunte algo importante: ¿tú qué crees?

¿Crees que llovió?

¿Crees que los ángeles escucharon mi petición e hicieron que el cielo se abriera?

Tu respuesta es importante porque revela tu auténtica opinión sobre la plegaria.

Si tu respuesta es: «¡Sí! ¡Creo que sí que llovió!», seguramente tienes fe en que todas tus plegarias serán escuchadas.

Si tu respuesta es: «No, creo que no llovió» o incluso «No sé si llovió o no»,

estás demostrando muy poca fe en el barómetro de las creencias.

Aquí, lo importante no es si llovió o no a consecuencia de mi plegaria, sino si lo crees o no.

¿Qué opinas? Mientras reflexionas sobre este capítulo y sobre mi plegaria concreta para que lloviera, ¿crees que acabó lloviendo?

# Plegarias Cowboy

*Son una comunidad religiosa. No tienen otro remedio.*

Ree Drummond

Mi rincón del mundo es tierra de *cowboys*, lejos de la música de Nashville, con tiendas Whole Foods, botas y espuelas. Aparte de la música, la gente suele sentirse atraída a Austin por el subyacente componente New Age, que recoge muy bien la frase «Que Austin siga siendo raro».

Así es Austin. El resto de Texas es bastante directo, muy parecido a lo que se pudiera esperar. Pero Austin está llena de música *country* antigua, sombreros de *cowboy* y botas y espuelas que, en realidad, se utilizan en el rancho.

A primera vista, Austin y el resto de Texas parecen mundos distintos, y en cierto modo lo son. He descubierto que Austin tiene un rincón en el reino espiritual. Y los *cowboys* también. De hecho, tienen su propia iglesia.

La iglesia de los *cowboys*. Es verdad.

Con más de 200 sólo en Texas, estas reuniones dominicales se suelen organizar en estadios de rodeo, establos y otros edificios típicos de esta zona, y los suelen bautizar en bebederos para ganado.

Y eso no es todo... También tienen su propio género de plegarias, reales, sencillas y honestas como los *cowboys*. A pesar de que estoy seguro de que existe un número indeterminado de plegarias privadas que nunca oiremos rezar en voz alta, durante mi investigación descubrí unas cuantas muy conocidas. Algunas se leen como la poesía, y otras son poesía pura.

No obstante, la mayoría no deja nada a la imaginación. Por ejemplo:

Que tu caballo nunca desfallezca,  
que tus espuelas nunca se oxiden,  
que no se quejen tus tripas,  
y que no se te rompa la cincha.  
Que no te hagan daño las botas,  
que no se te destruya la cosecha,  
que comas muchas alubias,  
y que no vayas a la cárcel.

Autor desconocido

Seguramente, una de las más famosas es *A Cowboy's Prayer*, escrita por Badger Clark y que se publicó por primera vez en 1906. Con los años, se convirtió en inspiración para muchos «cowboys cantantes».

### **Oración de un *cowboy***

Oh Señor, nunca he vivido donde crecen las iglesias.  
Prefiero la creación  
tal y como estaba ese lejano día en que la terminaste  
y miraste tu obra y diste tu aprobación.  
Sé que algunos te encuentran en la luz  
que atraviesa los cristales tintados,  
y, sin embargo, yo te siento muy cerca esta noche  
bajo el brillo silencioso de las estrellas sobre las llanuras.  
Te doy gracias, Señor, por la excelente ubicación,  
por haber hecho que mi libertad sea completa,  
por no ser esclavo de silbato, reloj o campana,  
ni prisionero gris de la pared y la calle.  
Déjame vivir la vida como he escogido  
y dame trabajo al aire libre;  
hazme compañero del viento y del sol,  
y no pediré una vida más cómoda ni lujosa.  
Haz que trate bien al hombre que sufre;  
haz que sea claro y generoso con todos.  
A veces soy imprudente, Señor, cuando voy a la ciudad,  
¡pero no permitas nunca que digan que soy bruto o pequeño!  
Hazme grande y abierto como las llanuras,  
honesto como el caballo que llevo entre las rodillas,  
limpio como el viento que sopla tras la lluvia,  
y libre como el águila que vuela en círculos.  
Perdóname, Señor, si a veces lo olvido.  
Comprendes los motivos que están ocultos.  
Sabes las cosas que me irritan y me molestan;  
me conoces mejor que mi propia madre.  
Vigila todo lo que haga y diga  
y corrígeme, a veces, cuando me desvíe,  
y guíame por el camino largo y sombrío que tengo por delante  
Y que ha de llevarme hasta la Gran Divinidad.

Esta idea de oración de los *cowboys* ha llamado la atención de muchos cantantes de country a lo largo de los años, y la música y las películas la han introducido en el reino del imaginario de Estados Unidos. Una búsqueda rápida en Internet resultará en multitud de versiones con un título igual o parecido, y con letras que giran alrededor de los caballos, las mujeres y la vida.

¿Y quién no ha visto a James Steward en el clásico *Shenandoa* rezando en la mesa con su familia?

«Señor, hemos limpiado esta tierra. La hemos arado, sembrado y cultivado. Hemos cocinado la cosecha. Y no estaría aquí, y no nos la estaríamos comiendo si no lo hubiéramos hecho nosotros mismos. Hemos trabajado muy duro por cada miga y cada bocado, pero igualmente te damos las gracias, Señor, por esta comida de la que vamos a disfrutar. Amén».

Los *cowboys* permanecen durante mucho tiempo al aire libre. Su vida depende de la naturaleza de una forma que la mayoría de nosotros, que estamos en despachos trabajando con el ordenador, jamás sabremos. La conexión de los *cowboys* con el Infinito y, al mismo tiempo, con el sentido de la mortalidad siempre los acompaña mientras trabajan y deambulan por las llanuras.

Roy Rogers, uno de los *cowboys* más famosos de la cultura estadounidense y conocido por su carismático programa de televisión, siempre recitaba este poema en todas las reuniones del Rider's Club. Imagina a miles de jóvenes seguidores y telespectadores escuchando estas palabras:

### **La oración del *cowboy***

Oh, Señor, sé que no soy demasiado yo solo.  
No hago muchas de las cosas que debería hacer.  
Pero, Señor, cuando los caminos sean empinados y los collados sean altos,  
ayúdame a llegar hasta el final.  
Y cuando, en el anochecer de mis días, reciba la llamada,  
no me importa cuántas flores me envíen.  
El camino más feliz sería  
que me dijese: «Vamos, amigo».  
Amén.

Los *cowboys* también rezan en las competiciones de rodeo, que son tan propias de su cultura como los gigantescos sombreros. Clem McSpadden, cuyo tío abuelo fue el

humorista Will Rogers, ofició en rodeos de todo el país durante más de sesenta años. Lo conocían como «la voz del rodeo profesional». Según el *New York Times*, siempre que abría una sesión de rodeo, «presidía un momento de silencio y recitaba la oración de *cowboy* que había escrito. Se convirtió en su sello de identidad».

A continuación, presento la versión de Clem de una oración de *cowboy*:

### **Una oración del *cowboy***

Muy cordial y celestial Padre,

Nos detenemos en mitad de esta ocasión festiva, conscientes de la orientación que nos has dado.

Como cowboys, Señor, no pedimos ningún favor en especial, sólo pedimos que nos dejes competir en este estadio, así como en la vida.

No te pedimos no romper nunca una valla, ni una ronda de novillos difíciles de capturar, ni un caballo peleón o un toro imposible de montar.

Sólo te pedimos que nos ayudes a competir con la honestidad de los caballos que montamos y de forma limpia y pura, como el viento que sopla en esta gran tierra nuestra.

De modo que cuando cabalgemos hacia el final inevitable para todos, hasta ese lugar ahí arriba donde la hierba es verde, sana y alta, y el agua corre fría, clara y rápida...

Mientras entremos cabalgando nos dirás que la entrada ya está pagada.

Eso te pedimos. Amén.

Debo decir que admiro la simplicidad y la claridad a la hora de expresar lo que quieren. No piden nada especial, sólo poder seguir haciendo lo que se sienten más inspirados para hacer. No lo decoran ni piden imposibles (aunque eso no tiene nada de malo), sólo quieren la libertad para hacer y vivir de acuerdo con lo que tienen frente a ellos.

Y cuando llegue la hora de dejarlo todo o, como dicen ellos, «cabalgemos hacia el final inevitable», eso también les parece bien. Aceptan y viven con la realidad y los riesgos de su trabajo; de la vida.

A su manera, dicen: «Mi voluntad no, la tuya».

## Reza y atrae el amor

*El mundo es un reflejo de tus creencias. Para atraer algo nuevo, cambia tu mundo interior, no el espejo.*

Doctor Joe Vitale

La pregunta más habitual entre mis lectores es (adaptándola a cada caso): «Estoy enamorado/a de alguien del trabajo, ¿cómo puedo atraerlo/a?». Algunas variaciones son: «Mi marido me ha dejado. ¿Cómo puedo recuperarlo?» o «Mi amante me ha dicho que ya no me quiere, pero yo lo sigo queriendo. ¿Cómo puedo hacer que vuelva conmigo?».

Estas personas viven en una visión limitada del mundo. Al fin y al cabo, en el mundo hay, al menos, siete mil millones de personas. Seguro que hay alguien que los complementa a la perfección.

Cuando rezas pidiendo a alguien en particular, lo dices desde el ego. Tu maravilloso ego cree que sabe lo que quieres. Incluso parece que lo sepa. Pero no es así. No puede saberlo. Con miles de millones de personas en el mundo, muchas de ellas solteras y disponibles, sería imposible que lo supiera.

En cambio, lo Divino sí que lo sabe.

Hace años, una mujer que conozco decidió que quería encontrar a la pareja perfecta. E hizo algo muy inteligente. Realizó una lista de todas las cualidades que quería en esa persona. No escribió una lista de personas. Prefirió hacer una relación de las cualidades que quería en su persona ideal. Y esa lista se convirtió en su plegaria. Dado que había realizado una petición clara, encontró a su pareja al cabo de unos meses. Se casaron y en la actualidad siguen juntos.

En 1912, Emmet Fox acuñó la expresión «equivalente mental». Lo explicó en un cuadernillo escrito en 1932 que todavía se sigue imprimiendo. En pocas palabras, Fox sugería que todos nos formamos una imagen mental de lo que queremos. Esta imagen es la realidad interna o representación de lo que deseamos. La imagen es el equivalente mental de lo que quieres atraer.

Fox escribió: «Hace unos veinte años, acuñé la expresión “equivalente mental”. Y ahora quiero añadir que para cualquier cosa que desees en la vida (un cuerpo más sano, una vocación satisfactoria, amigos, oportunidades y, por encima de todo, la comprensión de Dios) debes crear un equivalente mental. Si lo consigues, lo que

deseas te será concedido».

Es decir, rezar por el amor es pedir una persona con las cualidades que más admiras. Piensa en todas las personas que conoces o has conocido. Haz una lista con las cualidades que más te gustan de cada una de ellas. Esa lista es el principio de tu equivalente mental.

Después, da vida a esa descripción en tu mente. Hazte a la idea de cómo sería esa persona. Quizá no puedas ponerle un nombre o una cara real. No pasa nada. No debes concentrarte en una persona. Quieres que lo Divino escuche tu plegaria y que inicie el proceso para que los dos os conozcáis. Como le sucedió a mi amiga, pronto os encontraréis.

No obstante, todo empieza ahora, con el equivalente mental de lo que quieres. Y no te olvides de que debes seguir trabajando en los tres pasos de la plegaria secreta:

- Da las gracias por tu vida y por todos aquellos que forman parte de ella.
- Realiza una petición aislada (equivalente mental).
- Pasa a la acción inspirada.

De modo que ahora debes mirar a tu alrededor y agradecer lo que ya tienes, rezar por lo que deseas con el equivalente mental muy presente y, después, pasar a la acción con las ideas y las oportunidades que se presenten.

Hazlo y te aseguro que atraerás el amor a tu vida.

# La rueda de la plegaria

*Un objetivo debería asustarte un poco y emocionarte mucho.*

Doctor Joe Vitale

¿Existe una forma sencilla de tener en mente tus plegarias?

¿Qué puede ser más sencillo que repetir tus plegarias durante todo el día?

Pues una solución es la rueda de la plegaria.

Una rueda de la plegaria es un concepto antiguo, seguramente recogido por primera vez por los budistas de China. Y todavía se sigue utilizando. Puede ser pequeña como el plato de un perro o un dedal o grande como un barril de whisky o una caldera de aceite. En realidad, sirve cualquier cosa.

La idea de la rueda es tener una imagen visual que represente tus plegarias. En el pensamiento tradicional, eso significa que las plegarias están escritas en la rueda. Cuando la miras, tanto si está estática como dando vueltas, ves tus plegarias. Cuando gira como un reloj, cada revolución cuenta como una plegaria rezada.

Aunque, por supuesto, es mucho más que esto. La imagen visual de la rueda se comunica con tu cerebro, que hoy sabemos que es cómo manifestamos nuestras vidas. No creamos de fuera hacia dentro, sino de dentro hacia fuera. Dicho de otra manera, tu realidad externa se visualiza primero en tu interior. Eres como un proyector de cine, y todo lo que ves a tu alrededor sale de tu mente.

Cuando miras una rueda de la plegaria, estás mirando la realidad que *quieres* manifestar. Estás realizando tu petición aislada al Ojo que Todo lo Ve de Todo lo que Hay. En primer lugar, entra en tu mente y después, esta información pasa a lo Divino. Es una forma de comunicar tus deseos a lo Divino.

Plantéatelo así: en la actualidad, muchas personas hablan de un panel de visión. Es un panel donde escribes afirmaciones o cuelgas fotos de lo que quieres tener, hacer o ser en tu vida. Es algo muy popular. Cuando me invitaron al programa de Oprah en 2007, lo primero que me preguntaron los miembros de producción fue: «¿Utilizas un panel de visión?». (Sí que lo utilizo). Incluso Oprah sabía que era una de las claves del éxito.

Una rueda de la plegaria es un panel de visión. Puedes crear una rueda y colocar la plegaria o imagen que quieras. También puedes hacer tu propio panel de visión. Es tan sencillo como realizar una lista con todo lo que quieres tener, hacer o ser (tus

plegarias) y, después, buscar las fotos o frases que mejor resuman lo que quieres. A continuación, cuelgas todas esas frases y fotos en tu panel.

Colócalo donde lo veas a menudo, en el espejo del baño o en la nevera, por ejemplo. También puedes hacer copias del panel y colgarlo por todas partes. Aunque te recomiendo que sea tu pequeño secreto. No hay ninguna necesidad de colgar tu rueda de las plegarias o tu panel de visión en internet. No quieres recibir negatividad, críticas o comentarios que reduzcan tu energía.

Una cosa más: no tengas miedo de modificar tu panel. Es decir, si aparece algo mejor, añádelo. Si decides que ya no quieres algo, bórralo. Lo vas adaptando a medida que vas recibiendo información nueva.

A continuación, un ejemplo. En 2012, decidí que quería un Mercedes-Benz Gullwing SL300 de 1955. Es un coche muy bonito, muy rápido y ya no quedan muchos. El actor Clark Gable había tenido uno igual (y había paseado a Marilyn Monroe en él) y lo subastaron, si no recuerdo mal, por un millón de dólares. Había visto uno en una tienda de coleccionista y lo vendían por medio millón de dólares. Me quedé mirando aquellas puertas tan sexys abiertas hacia el cielo (sí, seguro que las puertas de tu vehículo se abren hacia delante, como en la mayoría de los automóviles, pero las del Gullwing no; éstas se abren hacia arriba) y decidí que quería uno.

Lo añadí a mi panel, lo miré, pensé en él, recé por él, pero nunca lo recibí. No me molestó, puesto que estaba realizando una petición aislada, pero tenía curiosidad. ¿Por qué no lo atraía?

Y entonces, un día, recabando datos sobre ese vehículo por diversión, descubrí que no tenía aire acondicionado y que las ventanillas no se podían bajar. Vivo en Texas. Aquí hace calor. Eso quiere decir que el automóvil sería un horno. Un *spa* con ruedas. Me derretiría ahí dentro. No me extraña que, en 1955, la gente condujera esos vehículos y, ante un semáforo o una señal de stop, abrieran las puertas. Se estaban ahogando.

Con esa información nueva, eliminé el automóvil de mi panel. Ya no lo quería. No lo había atraído porque no era para mí. Aunque, claro, al principio no lo sabía. Sin embargo, algo mucho mayor que yo sí que lo sabía. No atraer a ese Gullwing me ahorró mucho tiempo, energía, dinero y, por supuesto, sudor.

Así pues, si creas una rueda de la plegaria o un panel de visión, añade sugerencias de tus deseos, no deseos reales. Deja que el Universo te entregue lo que sea más indicado para ti. Puede que sea lo que habías imaginado, o puede que sea algo mejor. Debes tener fe y confiar.

Ésta es otra forma de trabajar el segundo paso de nuestra plegaria secreta: la petición aislada.

Además, si a Oprah le funciona, a ti también puede funcionarte, ¿no?

# La oración de 3 minutos

*Si es necesario, hazlo temblando, ¡pero hazlo!*

Emmet Fox

Antes, me asombraba ver a gente con una actitud cínica o negativa. Y todavía me confundía más cuando veía que era cínica o negativa acerca del poder de la atracción, la película *El secreto*, mi libro *Cero límites*, o incluso acerca de mí. Jamás lo entendí.

Sin embargo, hace poco experimenté una revelación que aclaró las dudas y me demostró la cordura que hay detrás de la locura. En pocas palabras, a las personas que son cínicas o negativas les *gusta* serlo. Se sienten bien cuando encuentran defectos en los demás.

Pero, ¿por qué?

La respuesta es que obtienen una explosión de serotonina en su cerebro cuando se sienten superiores a otros. Es una aceleración relacionada con la condición. Para ser sincero, son felizmente cínicos.

No obstante, ese enfoque «pesimista sonriente» de la vida presenta un problema. Y lo entendí a la perfección cuando la doctora Loretta Breuning me envió sus libros. Me escribió un correo electrónico diciéndome que me enviaba sus tres últimos libros: *Beyond Cynical*, *Meet Your Happy Chemicals* y *I, Mammal*. Todos parecían fascinantes y tenía muchas ganas de tenerlos. Sin embargo, poco sabía que el primero que leí me abriría la mente y me conduciría a una visión profunda del comportamiento humano, tanto del mío como del tuyo.

*Beyond Cynical: Transcend Your Mammal Negativity* me enganchó en cuanto leí la contraportada: «El cinismo nos gusta porque activa los componentes químicos del cerebro que nos hacen felices. Activa la dopamina haciendo que las cosas parezcan predecibles. Activa la serotonina haciendo que te sientas superior a “los tontos”. Estimula la oxitocina reforzando las alianzas sociales. El cinismo libera cortisol mientras tú experimentas una respuesta de estrés agudo en tu cerebro. La negatividad es algo natural, pero si quieres, puedes superarla».

¡Vaya! Todas esas personas negativas y cínicas en realidad *disfrutaban* de sus diatribas porque su cerebro las inundaba con componentes químicos para que fueran felices. Por supuesto, nadie era consciente de que la negatividad era como un

subidón de cocaína, y casi igual de adictiva. Sencillamente, la percibían como algo natural.

Y cuanto más negativos eran, más componentes químicos liberaba su cerebro, y conseguía que quisieran seguir con esa actitud, a pesar de que la negatividad y el cinismo herían a otras personas. Eran adictos a la sensación de felicidad que acompañaba a hacer sentir mal a los demás. El problema es que este enfoque cínico de la vida no la mejora.

Y tanto tú como yo lo hacemos.

Interfiere en nuestras plegarias porque nos mostramos cínicos con la plegaria, la vida y con cada uno de nosotros.

En *Beyond Cynical*, la doctora Breuning escribe: «Quizá crees que tu indignación sirve para un bien mayor, pero sólo es un hábito instalado en tus neuronas. Si la ignoras, serás capaz de hacer más por ti y por el mundo».

La buena noticia es que la negatividad y el cinismo se pueden sustituir por algo mucho más sano, feliz y más productivo. Como comenta la doctora Breuning, al fin y al cabo, ser cínico no te ayuda ni a ti ni al planeta de forma constructiva. Ella defiende que te convierte en una persona impotente. Una solución mucho más inteligente sería entrenarte para ser una persona realísticamente optimista.

En el mundo de la doctora Breuning, esto se llama PARE (Personal Agency and Realistic Expectations).<sup>1</sup> Lo explica de la siguiente manera:

La Agencia Personal es la conciencia de que puedes lograr tus necesidades reales mediante tus propias acciones. Las Expectativas Realistas son la certeza de que las recompensas son impredecibles y que la frustración no es una amenaza de supervivencia. Cuando aplicas el PARE, disfrutas de la sensación de que logras tus necesidades en lugar de lamentar que el mundo no las consiga por ti.

Continúa explicando que puedes adquirir un hábito de PARE «en seis semanas si, tres veces al día, piensas en algo bueno durante un minuto».

Parece muy sencillo.

Yo puedo destinar tres minutos al día a esto.

Y tú, seguramente, también.

Puedes tomártelo como una plegaria nueva y sencilla.

Sin embargo, según la autora del libro, puede ser complicado olvidarnos de una vieja costumbre. Al fin y al cabo, la autopista de las neuronas para la negatividad casi con seguridad se pavimentó y terminó antes de que cumplieses los seis años. A

veces, para trazar un nuevo camino, tienes que «salirte de la pista». No obstante, cuando lo hagas, la nueva costumbre tendrá una autopista nueva y entonces tu nueva actitud positiva será natural y automática.

Y lo sé por experiencia.

En 1974, un día estaba sentado en las escaleras de la casa de la Kent State University donde vivía, sintiéndome muy infeliz. Pasó una pareja y me vio tan enfoscado que la mujer me dijo: «Pareces el hombre más infeliz del mundo». Luego, le expliqué la historia a un amigo de la universidad que me respondió: «Sólo eres naturalmente deprimido».

En la actualidad, nadie me dice que parezco infeliz, negativo, deprimido, cínico ni nada por el estilo. Con el tiempo, he ido entrenado a mi cerebro para que viera el lado positivo de la vida y para que los componentes químicos del cerebro reaccionaran ante el optimismo. Hoy en día, la gente me dice: «Qué suerte. Eres naturalmente feliz».

Hmmm.

Un día era *naturalmente* infeliz.

Y hoy soy *naturalmente* feliz.

¿Cuál de las dos es la cierta?

Parece que lo «natural» se puede crear y que, *a partir de entonces*, se ve como algo natural.

Aunque la doctora Breuning no se refiere al poder de la atracción, sí que explica que obtenemos lo que esperamos. Dice: «No nos vemos escudriñando el mundo en busca de pruebas que confirmen nuestras expectativas. Sin embargo, el cerebro está diseñado para hacerlo».

Si esperas que el mundo sea un lío y esté lleno de malas personas, encontrarás pruebas de sobras. Tu cerebro «lo atraerá» y te hará creer que es obvio.

Sin embargo, y por la misma regla de tres, si esperas que el mundo sea un lugar de abundancia y lleno de buenas personas, ese mismo cerebro «lo atraerá» y filtrará todo lo que no concuerda con tus expectativas.

O puedes esperar que tus plegarias sean escuchadas y, ¿adivina qué?, tu cerebro buscará las pruebas que demuestren que efectivamente han sido escuchadas.

Otro capítulo de *Beyond Cynical* que dispara la dopamina describe todos los asuntos sobre los que la mayoría de la gente se queja en la actualidad, como la crisis del cambio climático, la crisis económica y la crisis social, y las pone en perspectiva con una visión más objetiva e histórica que demuestra que, hoy en día, las cosas están mejor y están mejorando.

La doctora Breuning no dice que el mundo sea perfecto; admite que hay problemas que requieren una actitud PARE para resolverlos. Pero afirma que las cosas *han mejorado*. Un cínico no verá la mejora, y puede que nunca vea cómo mejorar las cosas. Ellos también obtendrán lo que esperen.

Como destaco en mi libro *Cero límites*, y en la secuela *En el cero*, tu cerebro no puede procesar los 11.000.000 de datos que recibe cada segundo, y aprende a filtrar lo que no necesitas saber. No obstante, el filtro que aplica se basa en lo que tú esperas.

¿Y qué esperas?

Y, concretando todavía más, cuando rezas, ¿qué esperas?

Hasta que no seas consciente de cómo trabaja tu cerebro, seguirás esperando lo que te han enseñado a esperar. Para la mayoría, es un simple miedo. Para ir más allá, tienes que volver a entrenar a tu cerebro para que vea otra cosa. Tienes que aprender a empezar desde la fe.

Me encanta el libro *Beyond Cynical* porque soy consciente de cómo funciona mi cerebro. Gran parte del libro está basado en investigaciones sobre el comportamiento animal, algo que tiene sentido, porque, en definitiva, somos animales con billetera. La doctora Breuning cita a Robert Audrey, que dice: «No somos ángeles caídos, sino simios mejorados».

Seguramente, si lees *Beyond Cynical* (y los otros libros de la doctora Loretta Breuning) descubrirás muchos aspectos reveladores sobre ti mismo y sobre los demás. Siempre, claro, que no adquieras una actitud cínica al respecto.

---

<sup>1</sup> La traducción de las siglas PARE sería Agencia Personal y Expectativas Realistas. (N. de la T.)

# Confiamos en Dios

*Los hombres consiguen lo que quieren de tres maneras:  
planificando, trabajando y rezando.*

General Patton

Gran parte de la historia de Estados Unidos se basa en raíces espirituales desde el grupo de gente que surcó los mares a bordo del *Flor de mayo* en busca de libertad religiosa hasta las primeras guerras que tuvieron que librar para establecerse en esas tierras.

Ellos confiaron en Dios.

Por lo visto, en aquella época, las plegarias formaban parte del proceso público. Durante mi investigación, descubrí un discurso de Benjamin Franklin con el que se dirigía a la asamblea en la Convención Constitucional de 1787. El grupo de debate llevaba cinco semanas reunido y estaba en un punto muerto, incapaz de desatascar la situación. El viejo Ben, que por aquel entonces tenía ochenta y un años, les sugirió:

Al principio de la contienda contra la Gran Bretaña, cuando éramos conscientes del peligro, realizábamos una plegaria diaria en esta sala para pedir protección divina. Y nuestras plegarias, Señor, fueron escuchadas, y fueron respondidas con generosidad...

Señor, he vivido muchos años, y cuantos más años vivo, más pruebas convincentes veo de esta verdad, de que Dios gobierna en los asuntos de los hombres. Y si un gorrión no puede caer al suelo sin que Él lo sepa, ¿cómo es posible que se levante un imperio sin Su ayuda?

Y, por tanto, suplico permiso para avanzar; pido que, a partir de ahora, esta Asamblea organice una plegaria matinal antes de las sesiones implorando la ayuda del cielo y su bendición en nuestras deliberaciones, y pido que uno o más de los clérigos de la ciudad oficien estos servicios.

La moción se vio secundada, pero, por lo visto, se levantó la sesión sin haber votado el asunto.

George Washington, que entonces era presidente de Estados Unidos, presidió la convención. Supongo que estuvo de acuerdo con el plan, puesto que era conocido por rezar mañana y noche sobre una Biblia abierta. De hecho, algunos creen que fue

la «plegaria secreta» del presidente lo que acabó declinando la balanza en la Revolución estadounidense cuando decidió liderar al ejército continental contra las tropas británicas.

Durante la batalla de Valley Forge, las tropas revolucionarias estaban atrincheradas en el campo de batalla, muertas de frío y de hambre. Un día, un granjero que vivía por los alrededores acercó las ansiadas provisiones a las tropas y, de camino de regreso a su casa por el bosque, oyó una voz. La siguió hasta que llegó a un claro, donde vio a un hombre arrodillado, rezando en la nieve. El granjero regresó a casa y, muy emocionado, le dijo a su mujer: «¡Los estadounidenses conseguirán la independencia!». Su esposa le preguntó: «¿Por qué lo dices?». Y el granjero respondió: «He oído a George Washington rezar en el bosque, y seguro que el Señor escucha sus plegarias. ¡Seguro que sí! Tranquila, que sí». Por supuesto, el resto es historia.

Muchos artistas han reflejado la imagen de Washington rezando de rodillas en Valley Forge y, según ushistory.org, «En las décadas de 1920 y 1930, había un guía que organizaba visitas y enseñaba el punto exacto donde el general se arrodilló para rezar». Aunque se ha debatido mucho sobre el hecho de que Washington rezara al aire libre, sí que se sabe que era un hombre que rezaba. Yo también apuesto a que rezó en Valley Forge.

Después, durante la guerra civil, era habitual que los soldados rezaran juntos. Como escribió el soldado confederado William M. Dame: «A veces, varios soldados se unían para rezar mientras los demás disparábamos. Varias veces [...] nos reuníamos bajo el fuego cruzado [...] y organizábamos esa hora de plegaria al día, al atardecer, durante toda la contienda».

A continuación, muestro un poema sobre la plegaria escrito por un soldado de dicha guerra.

**No siempre obtenemos aquello por lo que rezamos**

(Soldado anónimo, guerra civil estadounidense)

Pedí fuerza a Dios, para poder conseguir cosas.

Me hicieron débil, y debo, humildemente, aprender a obedecer.

Pedí salud para poder hacer grandes cosas.

Recibí enfermedad para poder hacer cosas mejores.

Pedí riquezas para ser feliz.

Y recibí pobreza para ser astuto.

Pedí todo para disfrutar de la vida.

Y recibí la vida para disfrutar de todo.

No recibí nada de lo que pedí, sino todo lo que deseaba.

Aunque no me lo creyera, mis plegarias fueron respondidas.

Yo, entre todas las personas, soy el más bendecido.

A mí, que soy una persona que nunca ha formado parte del ejército ni ha participado activamente en una guerra, me fascina ver la importancia de las plegarias en una situación así, desde generales a soldados. Tanto el general Douglas MacArthur como el general George Patton tuvieron funciones muy importantes en dos grandes guerras (la primera y la segunda guerra mundial, respectivamente) y los dos eran hombres de fe.

A pesar de ser soldados condecorados del más alto rango, supieron comprender el precio que sus hombres tenían que pagar en la guerra. Una vez, MacArthur dijo: «El soldado, más que cualquier otra persona, reza por la paz porque es él quien debe sufrir y soportar las heridas y cicatrices más profundas de la guerra».

Una película de PBS explica una historia sobre MacArthur después de sufrir «la mayor derrota de la historia del ejército de Estados Unidos» en 1942. Tuvo que hacer que se rindieran a más de 70.000 soldados que vigilaban la bahía de Manila. Juró que regresaría a por ellos y, al final, mantuvo su palabra. Aunque para entonces ya sólo quedaban 30.000 hombres. Cuando regresó a Manila, una ciudad que adoraba y en la que había vivido con su mujer y su hijo pequeño durante años antes del inicio de la guerra, lo hizo con el corazón tan compungido que «MacArthur no pudo terminar su discurso. Se derrumbó y recitó la plegaria del Señor».

También fue durante aquellos días tan tristes cuando escribió su famoso poema.

## La plegaria de un padre

*Dame, oh, Señor, un hijo que sea lo bastante fuerte para saber cuándo es débil, y lo bastante valeroso para enfrentarse consigo mismo cuando sienta miedo; un hijo que sea orgulloso e inflexible en la derrota honrada y humilde y magnánimo en la victoria. Dame un hijo que nunca doble la espalda cuando debe erguir el pecho: un hijo que sepa conocerte a Ti... y conocerse a sí mismo, que es la piedra fundamental de todo conocimiento. Condúcelo, te lo ruego, no por el camino cómodo y fácil, sino por el camino áspero, aguijoneado por las dificultades y los retos. Allí, deja que aprenda a sostenerse firme en la tempestad y a sentir compasión por los que fallan. Dame un hijo cuyo corazón sea claro, cuyos ideales sean altos; un hijo que se domine a sí mismo antes que pretenda dominar a los demás; un hijo que aprenda a reír, pero que también sepa llorar; un hijo que avance hacia el futuro, pero que nunca olvide el pasado. Y después que le hayas dado todo eso, agrégale, te lo suplico, suficiente sentido del humor, de modo que no siempre se tome a sí mismo demasiado en serio. Dale humildad para que pueda recordar siempre la sencillez de la verdadera grandeza, la imparcialidad de la verdadera sabiduría, la mansedumbre de la verdadera fuerza. Entonces yo, su padre, me atreveré a murmurar «No he vivido en vano».*

Existe otra historia famosa sobre una plegaria durante la segunda guerra mundial. Por lo visto, llovía desde hacía muchos días y el general Patton llamó al coronel James H. O'Neill, capellán castrense de la tercera división, y le dijo: «Soy el general Patton, ¿tiene alguna plegaria para el tiempo? Si queremos ganar la guerra, tenemos que conseguir que deje de llover». O'Neill dijo que buscaría algo y, cuando no encontró nada, se dispuso a escribir una. El 8 de diciembre de 1944, el general George Patton envió una felicitación de Navidad con la ahora famosa «Plegaria de Patton» a todos los hombres que sirvieron bajo sus órdenes en la tercera división:

«Dios todopoderoso y Padre misericordioso, humildemente te suplicamos tu gran bondad para que puedas detener estas copiosas lluvias con las que hemos tenido que lidiar. Danos buen tiempo para la batalla. Escúchanos con gracia como los soldados que te invocan que, armados con tu poder, podamos avanzar de victoria en victoria, y

aplastar la opresión y la maldad de nuestros enemigos, y establecer la justicia entre los hombres y las naciones. Amén».

Después de que O'Neill escribiera la plegaria, se la entregó al general Patton para que le diera el visto bueno, y Patton le ordenó que imprimiera 250.000 copias. Después, Patton se sentó en su silla y dijo: «Capellán, siéntese un momento; quiero hablarle de este asunto de las plegarias».

A continuación, añadió: «Me gustaría que preparase una carta de preparación sobre esto para todos los capellanes castrenses; escriba sobre esto, sobre la importancia de rezar... Tenemos que conseguir que rezen no sólo los capellanes, sino también todos los hombres de la tercera división. Debemos pedir a Dios que detenga estas lluvias. Son el margen que separa la victoria de la derrota. Si rezamos todos, será como lo que dijo el doctor Carrel, será como introducirnos en una corriente cuyo origen está en el cielo. Creo que la plegaria completa el circuito. Es el poder».

Patton estaba haciendo referencia al doctor Alexis Carrel, laureado con un premio Nobel, que apenas unos días atrás había descrito la plegaria como «una de las formas de energía más potentes que el hombre puede generar». No es de extrañar, pues, que enviara la plegaria a sus 250.000 hombres.

¿Y consiguió que dejara de llover?

El 20 de diciembre, las lluvias cesaron y salió el sol, cosa que le permitió ganar la batalla contra los alemanes conocida como «el asedio de Bastoña». Más tarde, Patton diría a O'Neill: «Bueno, Padre, nuestras plegarias han dado sus frutos. Sabía que funcionarían».

Su fe en Dios les fue muy bien.

# Cómo detener un huracán

*La plegaria es una fuerza tan real como la gravedad terrestre. Como físico, he visto, después de que cualquier otra terapia fracasara, a hombres alejarse de la enfermedad y la melancolía mediante el esfuerzo sereno de la plegaria. Únicamente en la plegaria alcanzamos la unidad completa y armoniosa de cuerpo, mente y espíritu que concede al frágil ser humano su fortaleza inquebrantable.*

Doctor Alexis Carrel

En el mundo, suceden cosas tan sobrecogedoras y perturbadoras (guerras, hambruna, asesinato y muchas otras) que nos dejan con un sentimiento de angustia y tristeza. Las personas, incluido yo, nos quedamos confundidos y furiosos. ¿Y quién puede culparnos?

Aun así, sé que tienes que ser fuerte en tiempos duros. Tienes que acudir a tu fuerza interior para ayudar a los que más lo necesitan. Debes priorizar la fe al miedo. Y, si de verdad quieres cambiar las cosas, tienes que pedir a un grupo numeroso de personas que recen en ese sentido.

Así es como detuvimos un huracán.

En 2005, pedí a mi lista de suscriptores de correo electrónico que me ayudaran a detener al huracán Rita, que venía directo hacia Texas después de que el Katrina destruyera Nueva Orleans. A continuación, comparto el mensaje que envié a los suscriptores:

Ayúdame a detener a Rita

Doctor Joe Vitale

[www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

Mientras escribo estas palabras, la gente de Houston se está preparando para abandonar la ciudad. El alcalde ha ordenado que se evacúe a mucha gente. El próximo huracán, el Rita, es más grande y más peligroso que el Katrina, y se dirige hacia aquí.

Sí, nuestra zona también está en el trayecto del huracán.

Con suerte, cuando llegue a tierra, habrá pasado de categoría 5 a categoría 1. En casa nos estamos abasteciendo de aprovisionamientos, como todo el mundo.

Mientras el mundo todavía se está recuperando de los efectos del Katrina, aquí

nos estamos preparando para algo igual, o peor.

Mientras escucho las noticias, y miro a la gente, la palabra clave que todos parecen decir o respirar es «víctima».

Somos víctimas de la tormenta.

Somos víctimas de la casualidad.

Somos víctimas de la mala gestión del gobierno.

Somos víctimas de los precios del gas, de los cortes de gas, de la inflación, de la recesión, de los impuestos, de las guerras y ahora, lo peor de todo, de la madre naturaleza.

Voy a decir algo poco habitual. Puede que haya quien se moleste. Sólo espero que te inspire: *Tienes más poder del que crees*.

Aunque seguro que no te apetece quedarte esperando a Rita, no tienes que esconderte debajo de la cama.

Por muy extraño que parezca, creo que si nos unimos lo suficientes y pensamos en positivo, podemos crear una especie de tormenta para contrarrestar. Nuestros pensamientos pueden protegernos a nosotros y a nuestros seres queridos.

Describí y demostré esto en la investigación que *añadí al final de mi libro El factor de atracción*. Había diecinueve estudios que «demostraban» que cuando un grupo grande de personas albergan intenciones positivas, dichas intenciones se emiten y se convierten en una realidad.

No, no estoy diciendo que ignoremos las advertencias sobre el huracán. Sólo que no nos dejemos llevar por el miedo que esas advertencias suelen provocar.

Si crees que la tormenta te atrapará, ya te ha atrapado. Vives con miedo. Tu vida es oscura, tenebrosa y enjaulada. Los medios de comunicación hacen un trabajo excelente para transmitirnos ese miedo.

De modo que sugiero que ignoremos a los medios. No es información, es propaganda. Consigue que grandes grupos de personas piensen en negativo y, por supuesto, ese pensamiento se hace realidad.

¿Por qué no podemos hacer lo contrario?

¿Por qué no podemos conseguir que grandes grupos de personas piensen en positivo?

También en este momento, mientras yo escribo este mensaje y tú lo lees.

¿No te parece?

¿Acaso no estás bien?

¿Acaso no estás a salvo ahora mismo?

Por supuesto, asegúrate de que tienes pilas, agua y comida.

Pero cerciórate de que tu despensa mental también esté llena.

¿Vives con miedo o con confianza?

¿Te estás concentrando en lo negativo o estás haciendo algo para crear un pensamiento positivo?

Siempre podemos escoger.

Mi intención es que los lectores de mi *newsletter*, tú, se detendrán un instante, respirarán y se concentrarán. Rezarán o, de forma positiva, mandarán una energía que nos ayudará a disolver el miedo que nos invade y nos rodea.

Te pido que lo hagas el sábado, el día que está previsto que el huracán Rita llegue a Texas.

Mientras terminaba este mensaje, UPS me acababa de traer dos libros. Ambos muy oportunos, y merece la pena mencionarlos.

*Unconditional Bliss* defiende que puedes encontrar la felicidad en la privación.

Y me parece relevante. Mientras los medios nos invitan a morirnos de miedo, podemos elegir cuidarnos a nosotros y a los demás sin dejar de ser felices.

La felicidad es una opción.

El otro libro parece igual de fascinante. Es *Megatrends 2010* de Pat Aburdene.

Para mi sorpresa (y deleite), el libro declara que el futuro se centrará más en el espíritu.

Bueno, pues empecemos a crear el futuro desde ahora mismo.

Centrémonos en el espíritu.

Te estoy pidiendo que seas feliz ahora mismo. Sonríe. Desprende energía positiva hacia Texas. Convéncete de que todo está bien porque, en realidad, todo está bien.

De hecho, puedes ponerte en la piel del ojo del huracán. Es el punto donde todo está en paz. Sé esa paz y proyéctala desde el mismo ojo del huracán, e imagina que consigues reducir la intensidad.

Podemos cambiar el mundo.

Todo empieza en ti.

¿Qué eliges pensar?

¿Funcionó? Juzga por ti mismo: el Rita pasó de categoría 5 a categoría 3. En mi zona, que corría un peligro tal que tuvieron que evacuarla casi por completo, ni siquiera llovió.

Pero no me detuve ahí. Desde entonces, he pedido a mi lista de suscriptores ayuda para:

- Limpiar el desastre petrolero del Golfo. Poco después de mi correo electrónico, las cosas empezaron a mejorar.
- Detener a los incendios forestales de Texas, que ya habían destruido más de mil casas. A los pocos minutos de enviar el correo electrónico, en algunas zonas empezó a llover. De hecho, sobre mi casa cayó un auténtico aguacero. Se extinguieron todos los incendios.
- A mi madre, que estaba moribunda y postrada en la cama. Una semana después, salió de la cama, sin ayuda, se sentó en la silla de ruedas y dijo que quería ver la televisión. La he visto este fin de semana. Quiso que nos sentáramos y habláramos un rato. Fue algo milagroso.

Y ha habido varias más, como ayudar a salvar Internet, ayudar a salvar el mundo, y ayudar a la ciudad de Newtown, en Connecticut.

La intención y la plegaria en grupo funcionan.

Más de veintitrés estudios científicos han demostrado que cuando grandes grupos de personas meditan con la misma intención positiva, son capaces de provocar resultados positivos en el mundo que los rodea. Cuando trabajas con el inconsciente, también participas de un inconsciente colectivo compartido por todos nosotros. A este nivel, como grupo, podemos cambiar cualquier cosa de «ahí fuera» que nos parezca que no está bien.

Al fin y al cabo, en el origen todos estamos conectados.

A pesar de que creas que la plegaria no puede funcionar en casos así, ¿qué daño puede hacerte concentrarte un minuto para pensar en positivo y ofrecer una intención a lo Divino?

¿Qué pasaría si, por casualidad, ayudara a mejorar mínimamente la situación?  
¿Qué ocurriría si curamos la Tierra y, de paso, a ti también?

Está claro que vale la pena intentarlo, ¿no?

## La corredora rezadora

*Los días en que no puedo salir a correr no me siento «yo», y la persona como la que me siento no me gusta tanto como la otra.*

Joyce Carol Oates

Tengo una amiga que me dijo que, para ella, correr era como una meditación para rezar. Siempre que su marido y ella discutían por lo que fuera, salían a la calle y, en lugar de hablar, empezaban a correr en silencio. Defiende que este método siempre les ha funcionado para eliminar la energía negativa y que, cuando vuelven a casa, sólo sienten gratitud y amor hacia su pareja.

Y yo me pregunté: «¿Es el acto de correr o el acto de rezar?». Y, después de investigar un poco, decidí que eran ambos.

Correr como forma de rezar no es algo nuevo. Hace siglos que forma parte de la mitología de los indios hopi. Creían que «los antepasados y los animales enseñaban a hombres y mujeres indios a correr, y que esas carreras míticas ayudaban a organizar el mundo».

En términos prácticos, corrían para capturar a animales de caza para comer mucho antes de disponer de caballos y eran famosos por cubrir distancias muy largas a velocidades de récord. Según narra una historia, «en 1903, George Wharton James dio un dólar a Charlie Talawepi de Oraibi para que llevara un mensaje hasta Keams Canyon. Talawepi corrió los 116 kilómetros y regresó con una respuesta en treinta y seis horas».

Con el tiempo, aparecieron otros motivos para correr, como los relacionados con la salud. Por ejemplo, los hopi creen que correr «borra la infelicidad, refuerza el cuerpo y rejuvenece la energía de la persona». También solían hacer carreras (y lo siguen haciendo) por motivos espirituales y ceremoniosos. «Mientras rezábamos en grupo para pedir lluvia y prosperidad durante ceremonias como los bailes de la Serpiente y la Cesta, las carreras suponían una ceremonia a la misma altura que las demás... Los juegos [de carreras] se organizaban para pedir lluvias y cultivar las cosechas».

Me intriga la idea de que correr se convirtiera, con el tiempo, en un factor relacionado con la espiritualidad y la salud en su cultura. Supongo que será por los efectos positivos por dentro y por fuera, y el hecho de que lo sigan combinando con

la plegaria es sintomático.

También puede que la plegaria te convierta en un *mejor* corredor.

Según comenta el doctor Larry Dossey en su libro *Palabras que curan*, un investigador médico de la escuela de Medicina de Harvard, Herbert Benson, descubrió que había una correlación positiva entre correr y rezar, y que «los cuerpos de los practicantes eran más eficaces». A partir de dicha investigación, desarrolló la idea del «rezador aeróbico», que enseñó a corredores y caminantes. Quizá esta idea fue el motivo que había detrás de la increíble carrera de Eric Liddell en 1924.

Liddell fue el famoso escocés representado en la película *Carros de fuego*, que ocupó todos los titulares por negarse a correr una carrera que se celebraba en domingo debido a sus creencias religiosas. Como consecuencia de esta decisión, se perdió la oportunidad de correr los 200 metros, por los que era famoso, pero ese año acabó ganado la medalla de oro olímpica en la distancia de 400 metros. Al cabo de un tiempo, dijo: «El secreto de mi éxito en los 400 metros es que corro los primeros 200 lo más deprisa que puedo. Después, con la ayuda de Dios, corro los segundos 200 todavía más deprisa».

Otro corredor llamado Jeff Grabosky quería profundizar en su vida de plegarias y ayudar a los demás, así que decidió rezar mientras cruzaba Estados Unidos, literalmente. En 2011, corrió los 5.920 kilómetros que separan Oceanside, en California, y Long Island, en Nueva York, tan sólo acompañado de un rosario en la mano. Aparte de sus propias intenciones, como las llamaba, también aceptaba peticiones de plegaria de otras personas, que se las dejaban plasmadas en su página web, en el correo electrónico o a las que iba conociendo por el camino.

Y rezó *mucho*.

Durante su recorrido, en una entrevista con el *Washington Times* dijo: «He acudido a Dios con cerca de 2.000 intenciones que, a década por intención, vendrían a ser 20.000 avemarías».

A veces, algunos corredores se sienten inspirados y escriben sus plegarias, como ésta que escribió Louis B. Smith Jr.:

Éta es mi oración de correr, Señor.

Corro en tu honor.

Te honro con mi movimiento.

Sostienes mi respiración

para que yo sostenga tus elogios.

Toda la creación unida

y nada de la creación está estático.

Mi mundo avanza mientras lo atravieso corriendo.  
El cielo se mueve mientras corro debajo de él.  
Todo se mueve en un elogio.  
Mientras corro, me muevo.  
Corro un camino de bendiciones,  
dando y recibiendo.  
Mientras corro me siento bendecido,  
con la humedad del aire  
que enfría mi cuerpo,  
con plantas y árboles que alimentan mi aliento,  
para que llegue más lejos.  
Con el canto de los pájaros que me animan.  
Nos unimos en una plegaria infinita  
con el alentador murmullo  
del riachuelo que fluye.  
Con pasión en brazos y piernas,  
con fuego en el pecho,  
para que sepa que estoy vivo,  
para tener más motivos para honrarte.  
Voy dejando bendiciones a mi paso.  
Agua para las plantas,  
aire para los árboles.  
Puede que la carrera acabe.  
Pero la plegaria no lo hará.  
Puede que reduzca el ritmo,  
pero te seguiré honrando.  
Tu elogio me empuja.  
Hasta los límites de mi cuerpo y más allá.  
Con las manos extendidas en alabanza,  
corro y acumulo generosas bendiciones.  
El ritmo del pavimento canta  
una poderosa canción de percusión.  
No sobre mi poder.  
No sobre mi fuerza.  
Sino sobre la persistencia de Tu espíritu.  
Un ritmo regular de melodía irregular  
respira un ventoso contrapunto

pero sigo corriendo.  
Y sigo rezando  
siempre que la plegaria avanza.

Sea lo que sea lo que inspira al corredor, parece que es una experiencia interna aunque común. En un artículo en línea para el *New York Times*, la corredora y escritora Jamie Quatro describe este espacio de meditación mientras corre como «una tercera capa» de conciencia o de «conciencia rezadora».

Afirmó: «Es una paradoja; sólo empiezo a experimentar la ausencia de mí misma cuando estoy completamente presente en mi cuerpo». Y continuó comparándolo con el yoga: «Cuanto más conscientes somos únicamente de la respiración que fluye y que da vida al cuerpo, menos parecen importar las historias sobre nosotros mismos que solemos crear en nuestras mentes». Es muy interesante, porque es el mismo tipo de presencia del cuerpo entero que mi amiga, que también es profesora de yoga, experimenta cuando corre. Ambas definen esa experiencia como de «profunda gratitud», y tal vez ése sea el denominador común que lo une todo.

Ya he escrito antes que la meditación y la gratitud, o cualquier otra herramienta, te ayudan a calmarte, te permiten ser más sensible y alinearte con Dios o lo Divino, y te permiten sentirte *más unido a la naturaleza*. Por lo visto, correr es una manera sencilla de hacerlo al situarte en un estado meditativo que te permite ser consciente de la naturaleza. El resultado natural de esta experiencia es la sensación de gratitud. No se necesitan las palabras.

Cuando corres, tu atención se concentra en lo exterior y tus sentidos se agudizan. Empiezas a desconectar la mente preocupada, y eso calma tu mundo interior y te permite alinearte con el mundo exterior. A medida que te vas relajando, entras en el momento del «ahora», el único momento que existe. Y ahora ya eres uno con lo Divino.

¿Quién habría dicho que podrías estar tan inmóvil mientras te movías?

# Plegarias sin respuesta

*Cuando los dioses quieren castigarnos, responden a nuestras plegarias.*

Oscar Wilde

El éxito de Garth Brooks *Unanswered Prayers* estaba basado en una historia real del propio cantante (aunque, como él mismo explica, no se encontró a su antigua novia en un partido de fútbol en su ciudad natal, sino en un acto para recaudar fondos, pero en la canción no encajaba tan bien). Dijo que, durante los dos primeros años de su matrimonio, siempre creyó que su novia del instituto era su chica ideal.

Ya sabes, aquella con lo que la cosa no salió bien...

Pero, al final, acabó dándose cuenta de que perder a la chica de sus sueños fue lo mejor que le podía haber pasado. «La felicidad no es conseguir lo que quieres, sino querer lo que has conseguido». El estribillo de la canción dice así:

A veces, doy gracias a Dios por las plegarias sin respuesta.

Cuando hables con El de Ahí Arriba recuerda

que sólo porque no conteste no significa que no le importa.

Algunos de los mejores regalos de Dios son plegarias sin respuesta.

¿Y a ti qué te parece? ¿Qué opinas de las plegarias sin respuesta? En mi experiencia, he visto que la gente les da todo tipo de interpretaciones y significados.

Por ejemplo, hay quien cree que lo Divino tiene un «plan» para tu vida, de modo que lo que tú creas que necesitas importa poco, pues ninguna ruta alternativa te habría llevado a un sitio mejor. Un hombre me dijo que su hermana quería tener un hijo, pero que su marido murió al cabo de poco tiempo. El hombre me comentó: «Dios sabía que no podría haber superado aquella situación».

¿Quién sabe? A lo mejor tienen razón. Con independencia de la explicación que le demos o de lo conscientes o inconscientes que seamos, las cosas siempre salen como se supone que tienen que salir. Discutir con la realidad no produce nada bueno.

John Wooden, el famoso entrenador de baloncesto de UCLA, una vez afirmó: «Debes tener fe en que las cosas acabarán como deberían acabar, que no siempre coinciden en cómo quieres que acaben, pero las cosas irán como deben ir siempre que, por supuesto, hagas lo que debes hacer para contribuir a que se hagan realidad».

Y esto nos devuelve al paso tres, a liberarnos y realizar la acción inspirada que te

venga, como continúa diciendo Wooden: «Creo sinceramente que, a veces, todos somos culpables por querer que las cosas sucedan de una determinada manera pero, en cambio, no hacemos todo lo que podemos para ayudar a que ese deseo se haga realidad. Sólo queremos que se cumpla. Y la vida no es así. La vida no debería ser así».

Es verdad que en ocasiones las cosas no salen como las habías planeado, incluso cuando has hecho lo que crees que deberías haber hecho. Ésta es la parte de la rendición en la que te das cuenta de que tu felicidad no depende de que algo concreto salga bien. En estos momentos es cuando eliges confiar en que te espera algo mejor. Y es la mejor opción porque, en un mundo en el que nuestros sentidos reciben once millones de datos por segundo, sería imposible abarcar todo el conjunto. Al menos, de forma consciente.

Y lo más importante: ¿por qué ibas a querer hacerlo cuando no lo necesitas?

Para entenderlo, busca algo en tu vida que, en su momento, te pareció negativo pero que ahora sabes que te acabó beneficiando. Puede que todavía te beneficie. Como sugiere el escritor Kurt Vonnegut, y lo parafraseo: ¿te has dado cuenta de que un año, o dos, o cinco después de que ocurriera algo malo le has encontrado un punto de humor o el lado positivo? Si esta conclusión ha sido posible cinco años después, ¿no habría sido también posible justo en el momento en que sucedió?

Bernie Siegel, un médico conocido a nivel internacional que ha escrito mucho sobre la relación que existe entre el cáncer y la curación, ha demostrado que las enfermedades que sufrimos son regalos. Mediante un cuestionario a cientos de pacientes, descubrió que la enfermedad los estaba beneficiando.

Todos sabían, de una forma u otra, que era verdad, a pesar de que no eran conscientes de ello hasta que se lo preguntó. A veces, las personas querían apartarse de su vida, o de una relación en concreto. A veces, necesitaban una versión más fuerte de ellos mismos. Y el método fue éste.

Por suerte, no tienes que sufrir una enfermedad para ver lo positivo en lo negativo. Puedes hacerlo ahora mismo.

Cuando aprendas a confiar en que hay algo o alguien trabajando entre bambalinas para ti en todo momento, llegarás al punto en que verás milagros por todas partes. Y no te parecerán malos porque sabrás que no se termina el mundo, sino que hay una razón profundamente espiritual para todo, aunque no lo parezca. Y a veces, cuando la luz se ha apagado y las heridas han cicatrizado, lo explicas como una historia divertida o como una historia con una lección que te cambió la vida.

Es lo que les sucedió a unos amigos míos que se quedaron helados cuando

encontraron la casa de sus sueños, pero otros compradores se les adelantaron. Y, al final, descubrieron que la casa tenía moho y problemas estructurales cuando, un año después, el programa *Home Makeover* la derribó entera y erigió una nueva mansión para los propietarios. Aunque al final todo el mundo acabó feliz y satisfecho, mis amigos se dieron cuenta de que no comprar esa casa en su momento había sido lo mejor, y estaban agradecidos por ello.

En todas tus plegarias, confía en que lo Divino te está cuidando y que todo sucede por tu propio bien. Si las cosas no salen como a ti te gustaría o, como canta Garth Brooks, la chica de tus sueños se te escapa, anímate. En palabras de Byron Katie, escritor y profesor de un proceso llamado *The Work*: «Eso que te ahorras».

# El lugar secreto de la plegaria

*Hay más cosas que se han conseguido mediante la plegaria  
de lo que este mundo imagina.*

Alfred Lord Tennyson, *La muerte de Arturo*

¿Tú qué crees que es una plegaria?

Alfred Lord Tennyson, poeta laureado de Gran Bretaña e Irlanda en el siglo xix, describió la plegaria como «el lugar secreto»:

Existe un lugar donde puedes devolver la visión instantánea a los ciegos;  
existe un lugar donde puedes decir «Levántate» a los cautivos moribundos, atados a las cadenas de la noche;  
existe un lugar donde puedes acceder al oro acumulado y liberarlo por el Señor;  
existe un lugar, en alguna orilla lejana, donde puedes enviar al trabajador y a la Palabra.

¿Dónde está ese lugar?, me preguntas. ¿Dónde?

Oh, alma, ¡es el lugar secreto de la plegaria!

Tanto si es algo que practicas como si no, la mayoría hemos crecido con una idea de qué es la plegaria. Todos hemos estado en contacto con ella. Aunque no creas en ella, no puedes ignorarla, porque estás rodeado de personas que sí que creen.

Mi experiencia con más de mil personas me ha permitido descubrir que casi todo el mundo se hace preguntas acerca de la plegaria y que esas preguntas son el principal motivo para no creer.

Pero no creer, ¿en qué?

La plegaria es, básica y principalmente, un acto de comunicación; un vehículo para expresar algo en ti. Es algo sobre tu conexión con tu vida y con lo que sea que te sustenta en tu propia vida, con independencia del nombre o la forma que le des. Algunas personas se refieren a ella como «inteligencia infinita», otras simplemente la llaman «energía divina». Poco importa si crees en un «Dios» personal. No tienes que hacerlo. Aquí se trata de creer en el bien o en algo todavía más allá.

Incluso Einstein, que se declaró agnóstico en público, escribió: «todo aquel que está muy implicado en la carrera científica acaba convencido de que en las leyes del universo se manifiesta algún tipo de espíritu, uno muy superior al del hombre».

La plegaria sólo es una forma de estar en comunión con dicho espíritu que lo impregna todo, y eso significa que cualquiera puede rezar y, teniendo en cuenta el poder de la plegaria, quizá debería hacerlo. Y digo «poder» no como consecuencia de los resultados, las manifestaciones o los milagros que puede conseguir, sino por los cambios que experimentas a nivel interno.

El verdadero poder de la plegaria es que te permite conocerte.

A través de la plegaria sincera te liberas de la falsa sensación de ti mismo y te conviertes en la mejor versión de ti mismo. En otras palabras, te apartas de tu propio camino.

Según defiende Catherine Ponder en *The Dynamic Laws of Prayer*, «En sánscrito, la palabra para “plegaria” era *pal-al*, que significa “juzgarse a uno mismo como a un ser hecho de forma maravillosa”. Reconocerte como una expresión maravillosa de Dios y luego vivir acorde a esa naturaleza interna de Dios está entre las mejores formas de rezar».

¿Te imaginas levantarte cada día con la idea de que eres una obra maravillosa y de que Dios está en tu interior?

- ¿Qué intentarías conseguir?
- ¿Qué crearías?
- ¿De qué te liberarías?
- ¿Con quién mantendrías una conversación?
- ¿Cómo te presentarías ante el mundo?
- ¿Qué cambiarías?

Y por último: ¿qué diferencia habría en tus plegarias?

Me atrevo a decir que, como mínimo, dejarías de suplicar o pedir. Si lo Divino está en ti, ¿de qué serviría? Además, casi con seguridad disfrutarías de una mayor paz interior. Y, si tuvieras eso, seguramente dejarías de rezar por la mitad de cosas por las que ahora rezas. *Sólo* eso ya supondría un gran alivio.

Cuando hablamos de plegarias, el mejor objetivo puede que sea la paz, al menos en los casos de «plegarias científicas» (o «tratamientos», como los definen en el Nuevo Pensamiento). De hecho, este tipo de plegarias suelen ser mucho más eficaces cuando trasladan a la persona que reza, al «practicante», a un lugar de paz. Es el mismo principio en el que se basa el Ho’oponopono, que pretende ayudar a las personas a cambiar y a estar en paz consigo mismas, no cambiar a los demás ni las situaciones.

Este concepto de trabajar por la paz desde el interior se basa en el concepto de

que todo es energía. En otras palabras, no hay ningún sitio en el que Dios no esté. Y puesto que está en ti, cuando cambias el «aquí», también lo hace el «allí».

De modo que «aquí» es el lugar secreto de la plegaria.

# Plegaria científica

*La plegaria es básica para la felicidad.*

Ernest Holmes

La expresión «Nueva Era» abarca un gran territorio.

Uno de los movimientos culturales que suele estar vinculado a ella es el «Nuevo Pensamiento», que personalmente he estudiado durante varios años. Sin embargo, por lo que he podido descubrir, existe una diferencia capital: en el seno de la Nueva Era existe mucha disensión, algo que el Nuevo Pensamiento parece evitar. Supongo que es porque la Nueva Era aporta ideas que a veces estiran la imaginación de las personas más allá de sus fronteras actuales, incluidas modalidades de curación alternativas y palabras que les parecen demasiado místicas.

El Nuevo Pensamiento, en cambio, se centra por completo en la «ciencia de la mente».

Ernest Holmes, un profesor espiritual que escribió *The Science of Mind*, ayudó mucho a este grupo durante el siglo xx y desarrolló una especie concreta de «plegaria científica» que denominó tratamiento mental espiritual.

Yo he utilizado ambas cosas con frecuencia y puedo asegurar que no hay nada místico en ellas ni en los resultados.

Holmes comprendió que manifestábamos, o «demostrábamos» como decía él, nuestra vida y las cosas que había en ella *basándonos en nuestras creencias*.

Te resulta familiar, ¿verdad?

Como solía decir: «Sin embargo, hoy podemos tener la esperanza de demostrar o recibir una respuesta a nuestras plegarias acorde a nuestras creencias y la personificación de éstas». Para él, «la esencia del poder de la plegaria es la fe y la aceptación». Éstos eran los preceptos sobre los cuales creó el tratamiento mental espiritual.

La principal diferencia entre una plegaria científica y otra tradicional era el enfoque. Si pensabas en Dios como en un «Ser lejano», que podía o no responder a tus plegarias, eso se consideraba una plegaria tradicional y no era demasiado efectiva. Para él, recibir lo que deseabas sólo era cuestión de permanecer con una idea el tiempo suficiente. Como escribió en mayúsculas: «SI DIOS HA RESPONDIDO ALGUNAS PLEGARIAS, LO HARÁ CON TODAS».

Aquí no se deja demasiado a la imaginación...

En una plegaria científica, no hay espacio para dudas, súplicas o peticiones. La verdad es que no «pides». Utilizas tus palabras de forma directa y concreta, al mismo tiempo que eres consciente de que *tus palabras tienen poder*. «Estás hablando con una Inteligencia –nos advertía–. De modo que hazlo con inteligencia.» Y creo un método sistemático para hacerlo.

Un tratamiento empieza con el reconocimiento del espíritu como omnipotente, omnisciente y omnipresente. Siempre poderoso. Siempre consciente. Presente en todas partes.

«La vida es un espejo y devolverá al pensador lo que piense de ella», dijo, de modo que es primordial que empieces por el reconocimiento de Dios dentro, a través y alrededor de ti. Después, mientras continúas rezando, el objetivo es que alcances un nivel de unidad y perfección con lo Divino, así como tu propia fe y aceptación.

A continuación, muestro un ejemplo de un tratamiento mental espiritual:

Hay una vida divina, omnipotente, omnipresente, omnisciente, y esta vida es ahora mi vida. Ahora atraigo una salud perfecta, una fortuna perfecta y un amor perfecto. Soy uno con todo el mundo, con todas las cosas, con toda la vida, y no hay nada que se me pueda escapar. Estoy rodeado por lo mejor que puede ofrecer la vida y estoy agradecido por todo lo bueno que es mío. Y así es.

Como con cualquier plegaria, puedes ofrecer tratamientos para ti mismo y para los demás, a pesar de que todas las demostraciones y curaciones se basan en tu comprensión. Puesto que existe un espíritu en el que «vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser», el tratamiento sólo requiere que lo hagas dentro de ti.

Emmet Fox fue otro profesor del nuevo pensamiento que coincidía en esto. En la biografía de Fox firmada por Harry Gaze, el autor cita al gran escritor con estas palabras: «Tu plegaria funciona al cambiar la parte subconsciente de tu mente. [...] Cada condición de tu vida es el reflejo de una creencia en el subconsciente».

Piénsalo. Todas las condiciones de tu vida (las buenas, las malas y las feas) son «reflejos» de un sistema interno de creencias en tu subconsciente. Y esto no debe ser motivo de culpa o remordimiento, sino de plegaria. Y la plegaria te puede ayudar a, digamos, recoger el lío.

Fox también dijo: «Entonces, la plegaria no actúa directamente sobre tu cuerpo ni sobre tus circunstancias; te cambia la mentalidad, tras lo cual, por supuesto, también debe cambiar el reflejo exterior».

Lo que mueve las cosas, lo que «pone en movimiento la causalidad», es tu propio pensamiento.

La ciencia de la mente de Holmes explicaba que nos daba un enorme empujón para aprender a utilizar la conciencia para pensar y rezar. Como escribió la doctora Jean Houston en el prólogo del libro de Holmes, es para «todas las eras».

Para la Nueva era... o no.

# Cómo reforzar el poder de tus plegarias

*La magia sólo es una ciencia que todavía no hemos comprendido.*

Arthur C. Clarke

Es extraño el día que no hablo del impacto que las creencias tienen en tu realidad. Bien escribo sobre ello, lo expreso desde un escenario, en un plató de televisión, realizo una grabación sobre ello o mantengo una conversación personal con alguien al respecto. Cuando lo asumes, lo que crees que es cierto (de forma consciente o inconsciente) crea tu vida como la conoces.

Permíteme que te haga una pregunta. ¿Crees en la magia? Espero que hayas respondido que sí, porque los milagros y la magia son compañeros de clase.

¿Y acaso los milagros no son por lo que rezas?

¿Existe alguna diferencia entre el enfoque de la plegaria y el enfoque de la magia? En realidad, no, aunque, por favor, recuerda que no estoy hablando de delirios ni ningún otro problema psicológico; eso es otro asunto muy distinto. He descubierto que cuando las personas no creen en la magia, suele ser porque han perdido la *fe en las fuerzas ocultas*, las llames como las llames. Todo lo que «saben», su principal foco, se encuentra en sus condiciones y circunstancias actuales limitadas. Y creen en *eso*.

Y por eso yo llevo una mala.

Mi mala, hecha con semillas de rudraksha, me recuerda quién soy realmente. Es un recordatorio para convertirse en un ser espiritual en un cuerpo y una condición humanos, un recordatorio para seguir conectado con el espíritu.

Según los antiguos textos hindúes, estas semillas tienen unos profundos poderes espirituales y en la actualidad se siguen cultivando para fines curativos y terapéuticos. Algunos de los poderes que se han estudiado incluyen un apoyo en las siguientes áreas mentales y físicas:

- Concentración y memoria.
- Claridad y paz mental.
- Estrés y ansiedad.
- Longevidad y el proceso de envejecimiento.
- Estamina, presión arterial, corazón y sistema nervioso.

También traen buena suerte. Se las conoce por proporcionar protección divina y aumentar el amor, la abundancia y la prosperidad.

En otras palabras, *las llevas por los mismos motivos por los que rezas*.

Yo también uso la mala a modo de rosario. En mi caso, no rezo avemarías, sino que repito el mantra Ho'oponopono: «Te quiero. Lo siento. Por favor, perdóname. Gracias» mientras las cuentas van pasando por mis dedos.

La idea detrás de esta acción es una plegaria repetitiva que, como dice Bruce Davis en *Monastery Without Walls*, «abre la presencia silenciosa de nuestro interior una y otra vez hasta que la fuerza de plegaria se hace sólida en nuestro interior. [...] Se convierte en un mantra que sigue resonando de tal forma que, al final, alcanza la consciencia de cada célula [...] [y] nunca es la misma, porque siempre tenemos sentimientos distintos y el silencio es nuevo cada vez que rezamos».

Históricamente, las cuentas para rezar existen desde el siglo viii a. C. y más de dos tercios de la población mundial las utilizan, incluidos los hindúes, los budistas, los cristianos y los seguidores del islam. La palabra «cuenta» *en inglés (bead)* procede del término anglosajón *bede*, que significa «plegaria».

También llevo una moneda grabada en el bolsillo por motivos simbólicos. Es del tamaño de una moneda de 25 centavos con una semilla de mostaza real grabada en una cara y, en la otra, se lee la famosa cita de Jesús:

Si tenéis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: «Pásate de aquí allá», y se pasará; y nada os será imposible. (Mateo 17:20)

Yo lo utilizo tanto como desencadenante de plegarias como un recordatorio de la fe, la confianza y el poder de la intención inquebrantable. Igual que la semilla crece con agua y luz del sol, sé que la fe más la acción hará que mis deseos den sus frutos. Demasiada gente se queda atrapada en el poder del «si» a la hora de manifestar sus objetivos. Deja que sus mentes les ponga la zancadilla con preguntas como:

- ¿Y si sucede esto?
- ¿Y si sale mal?
- ¿Y si no sale bien?

Sin embargo, la fe nunca presenta la forma negativa del «¿Y si?». Eso es duda, no fe.

Existe otro tipo de pregunta «¿Y si?». Mi amiga Mindy Audlin, autora de *What If It All Goes Right?*, sugiere que hagas preguntas positivas. En lugar de: «¿Y si no sale bien?», pregunta: «¿Y si sale bien?». En vez de: «¿Y si nadie responde a mis plegarias?», pregunta: «¿Y si alguien responde a mis plegarias?».

La primera pregunta nace del miedo, y la segunda, de la fe.

Jesús no fue el único en referirse al poder de una semilla de mostaza. Un artículo sobre la historia de esta semilla publicado en *Mother Earth Living* defendía que «Los primeros hindúes utilizaban las semillas de mostaza para, de alguna forma, viajar por el aire. [...] Y en la historia europea, se creía que las semillas protegían contra la brujería. También existía la creencia de que llevar una semilla de mostaza en una bolsita de tela roja incrementaba los poderes mentales de aquel que la llevaba».

No veo cómo estas ideas pueden definirse como poco probables si pensamos que la ciencia todavía no ha descubierto cómo se construyeron las pirámides antiguas, y puede que nunca lo descubra. Las culturas que han vivido a lo largo de la historia han tenido conocimientos que les funcionaron pero que, por motivos diversos, se han ido perdiendo.

Una vez escribí que si necesitaba protección «me pondría espaguetis en la cabeza o un collar de comida de conejo si estaba convencido de que eso me ayudaría. Creo que deberías ser un poco tonto para no hacer lo que fuera para sentirte más fuerte, y eso incluye rezar, realizar rituales, realizar ornamentos... lo que sea. Bueno, no sé, cualquier cosa que te ayude a salir adelante... debería ser aceptable».

Y sucede lo mismo con cualquier plegaria o herramienta de meditación, ya sean cuentas, semillas de mostaza o cualquier otra cosa. Y hay de todo tipo. Aquí tienes una lista de algunos de los objetos que se suelen utilizar:

- Banderas para rezar
- Mandalas o yantras
- Cajas para rezar
- Velas o incienso
- Piedras preciosas
- Plumas para rezar
- Bastones para rezar
- Pañuelo para rezar
- Altars
- Rueda de la plegaria

Todos esos objetos se pueden utilizar para facilitar la plegaria y agudizar la fe. Y, sin fe, hay pocas probabilidades de que hagas ningún movimiento en la dirección que sea.

¿Por qué ibas a descartar algo que puede ayudarte a atraer lo que deseas? No te hará daño y, al menos, te hará destacar.

Desde que aparecí con mi mala en la película *El secreto*, la gente me para por la calle y me pregunta: «Joe, ¿qué es eso de las cuentas?».

Y es muy gracioso...

Por si no fueran suficientemente poderosas de forma inherente y potentes de forma histórica, creo que además me aportan atractivo.

¿Quién diría que no a ese plus?

## Rezar sin cesar

*La mente es el poder maestro que moldea y hace,  
y el hombre es mente, y eternamente toma  
la herramienta del pensamiento y, dando forma a lo que desea,  
produce mil alegrías, mil enfermedades  
que cree secretas, y al final lo consigue:  
el entorno únicamente es su otro mundo.*

James Allen, *Así como pienses, será tu vida*

Hablando en términos técnicos, todo pensamiento es una plegaria «secreta».

Puede que te resulte alarmante, pero a mí me parecen buenas noticias: *tienes el poder*. Y también es uno de los motivos por los que *La plegaria secreta* te puede cambiar la vida.

Cambia tu forma de pensar.

Al principio, la fórmula de los tres pasos de *La plegaria secreta* es como un aparato mecánico que te ayuda a conectar con lo Divino. Cuando utilizas esta estructura de forma consciente, no te parece que tus deseos estén separados de tu sensación de unidad. A medida que la vas utilizando, va reorientando tu pensamiento de momento-a-momento. Mi amigo Will Bowen, autor de *A Complaint-Free World*, tiene un término para definirlo: «acondicionador de la conciencia». Me encanta.

A medida que vas practicando cada paso de la plegaria secreta, se convierte en tu forma natural de estar en el mundo. Cada uno de los tres pasos pasa a formar parte activa de quién eres:

Ahora miras con gratitud.

Ahora vives con expectativas felices.

Ahora fluyes con la vida.

Con cada pensamiento, creas vida. La única opción de escoger que tienes es si decides ser consciente de dónde centras tu atención y qué pensamientos deseas destacar.

Como proceso, un ritual de plegaria diario es una forma poderosa y delicada de practicar de forma consciente la redirección y la energía de tus pensamientos. Te abre el corazón y te recuerda lo que es realmente importante, cuál es tu propósito y qué quieres conseguir a través de él.

Transmite a lo divino que te alegras de estar aquí y de estar vivo, aquí y ahora.

Hace poco grabé a mi padre, de ochenta y nueve años, mientras compartía conmigo su propia «plegaria secreta» que, por lo que sé, le ha ido muy bien en su larga vida llena de amor y cariño. Cada día, al despertarse, ofrece estos pensamientos a lo Divino:

Buenos días, mamá. Buenos días, papá. Buenos días, Dios.

Quiero darte las gracias, mamá. A ti también, papá. Y a ti, Dios, por haberme dado la vida.

Quiero daros las gracias a los tres desde lo más profundo de mi corazón por haberme dado la vida.

No me arrepiento de nada. Sólo estoy agradecido.

No hay palabras de agradecimiento suficientes para daros las gracias por mi vida.

Os doy las gracias por mi ángel de la guarda.

Gracias por mi mujer. Me alegro de que me la hayáis devuelto.

Y gracias, Dios, por nuestros cuatro hijos: Joe, Ted, Perry y Bonnie.

Señor, por favor, que tengan salud y estén a salvo.

Espero que no tengamos que arrepentirnos, pero, por favor, que tengan salud y estén a salvo.

Protege, por favor, a mis nietos: Frankie, Timmy, Tommy, Nicholas, Miranda, Daniel, Joseph y a mi sobrino Anthony.

Que tengan salud y estén a salvo, y espero que tampoco tengamos que arrepentirnos de esto.

Dios, gracias por la vida que me has dado.

He vivido una buena vida. No tengo remordimientos.

Quiero darte las gracias a ti y a todas las buenas personas de las que me has rodeado, y Señor, me has rodeado de muchas buenas personas.

Han hecho muy buen trabajo conmigo, porque estoy orgulloso de mí mismo y de lo que hago.

Soy un tipo feliz y, Señor, os lo debo todo a ti y a las buenas personas que pusiste a mi alrededor.

Te doy las gracias, Dios, y doy las gracias a las personas que me han acompañado por el buen trabajo que han hecho.

Señor, si me lo permites, una cosa más...

Respeta la salud que tengo ahora para poder cuidar de mi mujer.

Cuando te la lleves de forma definitiva, dame entre cuatro y ocho meses y

Ilévame a mí también.  
Es lo único que te pido.  
Gracias, Señor.

Cabe destacar que no deja duda sobre lo agradecido que está de poder disfrutar de un nuevo día, de lo que hace y lo que aprecia.

Al escuchar la plegaria secreta de mi padre, me sorprendió lo mucho que se parecía a un poema de Walt Whitman, uno de los poetas y escritores más famosos de la literatura estadounidense. A continuación, muestro unos versos de «Prayer of Columbus», que parece haberse modernizado en lenguaje:

### **Te doy las gracias**

No puedo descansar, Oh Señor; no puedo comer, beber ni dormir hasta que me coloque, a mi plegaria, una vez más frente a ti, respire, me bañe una vez en ti, comulgue contigo, te rinda cuentas de mi vida.  
Sabes de todos mis días, mi vida, mi vida larga y acompañada de trabajo activo, no simple adoración, tú conoces las plegarias y las vigilias de mi juventud, tú conoces mis últimas meditaciones, solemnes y visionarias; tú sabes cómo, antes de empezar, decidí dedicarte todos los resultados, aceptarlo todo de ti, porque todo procede de ti.  
Todas mis empresas han estado llenas de ti: las ganas, la pasión y la voluntad inquebrantable.  
Oh, estoy seguro de que todo procedía de ti.  
Has iluminado mi vida, Oh, Dios, con una variedad de luces, fijas e inefables, una luz inexplicable, iluminando el mismo foco, más allá de todas las señales, descripciones y lenguajes; por todo eso, Oh, Dios, te doy las gracias.

¿Y tú?

¿Los asuntos de tu corazón están claros para ti, los que te rodean y lo Divino desde el instante en que abres los ojos? ¿O lo primero que piensas es en algo que quieres evitar? Utilizar la plegaria para establecer el tono y la visión de tu día te elevará y te alejará de la negatividad. En realidad, estás programando tu mente para concentrarte en lo verdaderamente importante, lo que te ayuda a alinear tus pensamientos durante el resto del día.

Como escribió Ralph Waldo Emerson en su sermón «Pray Without Ceasing»:

Todos deberíamos sentir de forma indiscutible que estamos en medio de dos mundos, el mundo de la materia y el mundo del espíritu. Nuestros cuerpos pertenecen a uno; nuestros pensamientos al otro... Y no sucede únicamente cuando, de forma audible y presencial, dirigimos nuestras peticiones a la Deidad a la que recemos. Rezamos sin cesar. Cada deseo secreto es una plegaria.

Black Elk (Alce Negro), un sacerdote y hombre de medicina sioux, lo dijo con palabras similares: «El Gran Espíritu está en todas partes. No es necesario hablarle en voz alta. Oye todo lo que está en nuestras mentes y nuestros corazones».

Éste es el auténtico poder de tu plegaria secreta: tus pensamientos son tus deseos secretos.

Entonces, mejor que sean positivos...

Y reza sin cesar.

## Plegarias por escrito

*¿Qué puedes empezar a hacer para dar un giro a tu vida? Lo primero es realizar una lista de las cosas por las que estás agradecido.*

Doctor Joe Vitale

En 1972, Catherine Ponder ofreció un seminario en San Antonio sobre las leyes dinámicas de la prosperidad, basado en su clásico del mismo título. Es una de mis autoras espirituales preferidas. También escribió *Pray and Grow Rich*, que más adelante se convirtió en *The Dynamic Laws of Prayer*. Mientras escribo estas palabras, Catherine está muy bien de salud con noventa años. Estoy impresionado.

En 1972, me gradué en el instituto y fui a la universidad. No sabía nada de Ponder ni de sus libros, que tardaría todavía una o dos décadas en descubrir. Sin embargo, alguien colgó el audio de su seminario en iTunes y, mientras escribía este libro, empecé a escucharlo.

Catherine es una maravillosa profesora sureña, con un acento delicioso y unas historias geniales. Ilustra sus argumentos con casos reales de gente real a quien ha aplicado sus enseñanzas con resultados impresionantes.

Uno de sus métodos preferidos para atraer lo que quieres es muy sencillo: escríbelo. Parece fácil, ¿no? Pero, ¿lo haces? Yo tampoco me acuerdo de hacerlo siempre.

Escribir tus deseos es una forma de expresar a tu mente consciente e inconsciente lo que deseas. Y más que eso, es una forma de concretar tus plegarias. En lugar de limitarte a decir las palabras, las escribes. La acción de escribir es para ti y para lo Divino. Deja clara la petición.

Ponder dijo que tus deseos provienen del Universo. Los deseos «superficiales», como los definió ella, van y vienen. No tienes que escribir ni rezar que quieres «un helado». No es un deseo que lo Divino pueda concederte. (Aunque, bueno, quizá sí. No quiero juzgar las plegarias ni peticiones de nadie. Al fin y al cabo, algunos helados *son* divinos).

Vas a concentrarte en aquellos deseos más profundos, vastos, grandes y persistentes. Dichos deseos, incluso los más grandes que te pueden asustar un poco, son los que quieres destacar. Según Ponder y muchos otros profesores, esos deseos son sagrados.

La idea que subyace a escribirlos es hacer la petición al Poder Superior, al Gran Algo detrás de todo. Da lo mismo si crees que una plegaria por escrito es más poderosa que una hablada. El objetivo es *dejar claro* lo que quieres. Y escribir te ayuda a hacerlo.

Pero, ¿cómo lo escribes?

Te sugiero que lo describas como si *ya* hubiera sucedido. En lugar de escribir: «Quiero un automóvil mejor», quizá una frase más poderosa sería: «Ahora conduzco un vehículo que me encanta». Poner la petición en presente te ayuda a sentir la energía de la acción. Y es precisamente esta sensación la que transmites al mundo, que atrae lo que sea necesario para hacerla realidad.

Catherine Ponder sugería que escribieras tus deseos para cada día, así como para el mes, el año o la vida. Al hacerlo, contribuyes a trazar la vida que prefieres.

No infravalores esta técnica sencilla. Ponder explicó que el mundo está preparado para darte lo que pidas. No obstante, si no haces ninguna petición, otros que sí las hagan dominarán tu vida.

Eres más poderoso de lo que jamás habías imaginado.

¿Por qué no lo pruebas escribiendo varias peticiones ahora mismo?

El tercer paso:

## Acción inspirada

*Una broma...*

Unir las manos en plegaria en la iglesia no es distinto a cerrar los ojos y pedir un deseo antes de soplar las velas de tu pastel de cumpleaños. Piensas en algo que esperas que se cumpla y, mientras esperas a que se haga realidad, comes algo.

## Reza y atrae dinero

*Ningún hombre puede alcanzar su propia cumbre en cuanto a talento o desarrollo del alma a menos que tenga dinero de sobra, puesto que para trabajar en el alma y desarrollar talento debe tener muchas cosas que utilizar, y no puede tenerlas a menos que disponga de dinero para comprarlas.*

Wallace D. Wattles

¿Alguna vez has dicho: «No puedo hacerlo. No puedo ganar dinero. No puedo atraer dinero. No puedo encontrar un trabajo nuevo. No puedo empezar mi propio negocio. No puedo... lo que sea»?

Pues mi respuesta es que reces y conviertas la inspiración en acción.

Llevo muchos años aconsejando a la gente con libros, talleres, llamadas y en persona sobre cómo atraer dinero. Es donde la gente se suele concentrar más, casi hasta excluir el resto de cosas de su vida. Salta de una cosa a otra, de un objeto resplandeciente a otro, con la esperanza de que lo próximo será mejor.

Aunque no suele serlo.

Normalmente, el problema no está en lo que haces, sino en ti.

Y aquí es donde la fórmula de la plegaria secreta realmente puede ayudarte. Para empezar, «condiciona» tu mente hacia una expectativa positiva. Te afecta a *ti*. Pasar de no tener dinero a tener una fortuna, y mantenerla, casi con seguridad implicará varios cambios internos, y la plegaria te puede guiar hacia ellos y a través de ellos.

Lo cierto es que serás más sabio y a la mayor parte de nosotros nos iría bien un poco de sabiduría cuando decidimos qué queremos pedir. Como dijo C. S. Lewis: «Si Dios me hubiera concedido todos los deseos estúpidos que le he pedido, ¿dónde estaría yo ahora?». La plegaria sincera te puede ayudar a conocer los verdaderos deseos de tu corazón. También te sitúa en un lugar para recibirlos mientras escuchas y actúas acorde con las señales y las oportunidades que se te presentan.

Y con esto no estoy diciendo que pedir dinero no sea un deseo verdadero o que sea una estupidez. Puede que determinada cantidad de dinero, o sencillamente más prosperidad en general, sea justo lo que necesitas en estos momentos. Si ésa es la verdad en este momento de tu vida, lo sabrás. Y lo sabrás porque recibirás respuesta a tu plegaria cuando sea el momento.

He aquí un ejemplo de plegaria por dinero utilizando la fórmula de los tres pasos

de la plegaria secreta, que consta de: 1. Gratitud activa, 2. Petición aislada y 3. Acción inspirada:

### **Una plegaria secreta para el dinero**

Gracias por mi vida y todo lo que hay en ella. Desde el aire que respiro hasta la tierra que piso, y pasando por mi cuerpo y mi mente, que funcionan sin mi control consciente, sé que mi vida es un regalo maravilloso. Estoy agradecido.

Con todo respeto, pido poder pagar las facturas, ver aumentado mi sueldo para igualar lo que necesito para cumplir mi misión vital. Cuanto más reciba para ayudarme, más podré invertir en ayudar a mi familia, amigos y causas en las que creo.

Prometo actuar en las ideas que reciba y las oportunidades que vea, consciente de que son señales y pistas de lo que debo hacer para atraer más dinero y continuar viviendo una vida de magia y milagros.

A veces, cuando pedimos dinero, lo que en realidad queremos es mayor prosperidad en general. No deseamos un poco más de dinero, sino la llegada de algo del todo nuevo a nuestra vida que nos inspire y nos conduzca hacia una expresión mayor. Queremos sentir que tenemos algo que ofrecer al mundo.

En uno de mis talleres, uno de los participantes me preguntó: «¿Cuándo cambiaron las cosas para ti? ¿Recuerdas qué fue lo que lo cambió todo y te permitió empezar a ganar dinero?». Hice una pequeña pausa. Y luego, lo tuve claro y respondí: «Fue cuando decidí que yo tenía valor, que tenía algo que ofrecer».

Durante mucho tiempo, igual que la mayor parte de personas, mantuve una pelea interna con mis miedos y mis creencias. A veces, todavía hoy tengo miedo cuando empiezo una aventura del todo nueva que percibo como algo arriesgado o algo que no he hecho nunca. No obstante, ahora entiendo lo que ocurre y no permito que me detenga. Por eso es tan importante que creas en ti mismo y tengas fe y confianza en la inspiración que recibes. La recibes por un motivo y debes perseguirla mediante la acción.

Mi amigo Will Bowen, autor de *A Complaint-Free World*, tiene una plegaria para que seas consciente de esto. Dice que es «el mayor acondicionador de la conciencia posible» para atraer prosperidad, y te sugiere que la leas en voz alta cada día durante treinta días. Es la siguiente:

### **La plegaria y afirmación de la prosperidad**

Soy la fuente de toda riqueza. Soy rico en ideas creativas. Mi mente bulle

con pensamientos nuevos, originales e inspirados. Lo que puedo ofrecer es único, y el mundo lo desea. Mi valor es incalculable. Estoy dispuesto a producir y dar lo que el mundo necesita y desea. Reconozco y cumplo con lo que el mundo necesita y desea. La gran generosidad de mi mente no conoce obstáculos o límites. Nada puede interponerse en el camino de mi creatividad inspirada. El poder infinito de la energía vital de Dios supera cualquier obstáculo e invade el mundo, bendiciendo y haciendo prosperar a todo y todos a través de mí. Irradio bendiciones, irradio creatividad, irradio prosperidad, irradio amor. Irradio alegría, belleza, paz, sabiduría y poder. La humanidad me busca y me recompensa. Soy un ser querido del mundo. Me quieren allá donde voy. Me siento valorado. Todos desean ansiosamente lo que puedo ofrecer. Lo que ofrezco me aporta una recompensa cuantiosa. El mundo está bendecido a través de mi visión. Mediante mi pensamiento claro y mi propósito inquebrantable, se expresan nuevos valores maravillosos. Mi visión es como la de los poderosos. Mi fe es como la de los invencibles. Mi poder para lograr es ilimitado. Yo, es mi Origen Divino más profundo, soy todo riqueza, todo poder y todo productividad. ¡Y, por tanto, declaro mi libertad financiera AHORA y para siempre!

La idea de pronunciar una plegaria, una afirmación o una invitación mental durante un período de tiempo determinado no es nueva. Ernest Holmes dijo que deberías convidar (o rezar) cada día hasta que vieras un resultado. Otros han sugerido repetirlas varias veces al día durante un período de, por ejemplo, treinta días.

No es lo mismo que la plegaria repetitiva, que consiste en repetir una plegaria o mantra una y otra vez. Las plegarias repetitivas se utilizan como herramienta para afianzar y profundizar tu vida devota y conseguir un efecto calmante y meditativo.

La siguiente plegaria para la abundancia recibió ese nombre después de que una pareja ganara la lotería de California veintiocho días después de haberla leído en una revista de la *Ciencia de la mente* y repetirla varias veces al día.

### **Plegaria de 28 días para la prosperidad**

Yo, (tu nombre), sé que Dios es el origen de todos los bienes y que el dinero es Dios en acción. Sé que mi Dios está aquí y ahora. Soy tan rico y me siento tan pleno que tengo gran abundancia de dinero para gastar y compartir, hoy y siempre. Sé que la verdadera prosperidad incluye la salud perfecta, la riqueza perfecta y la felicidad perfecta. Estas palabras,

que pronuncio con fe, ahora activan las leyes universales y acepto los resultados. Bendigo todo lo que tengo hoy, y bendigo el aumento. Y sé que prospero en todos los sentidos. Doy las gracias por este Bien.

La riqueza verdadera y duradera aparece mediante el reconocimiento de lo Divino en tu interior como la fuente de tus bienes. Cuando comprendes esto en los niveles más profundos de tu mente, al mismo tiempo empiezas a honrar el valor único que aportas al mundo. Ya ni siquiera es una cuestión de si lo mereces o no. Es cuestión de si te concederás permiso para pedir y recibir, y eso *se basa* en la creencia de tu «capacidad merecedora». Te puede detener antes de que empieces, así como en cualquier otro punto del camino que recorres para lograr algo.

La fórmula en tres pasos de *La plegaria secreta* te ayuda a cambiar cómo te percibes a ti mismo y libera esas críticas y creencias falsas que te acompañan. Cuando crees de forma inquebrantable en quién eres, una expresión de lo Divino, asumes más riesgos y consigues más de forma natural.

Aquí es donde empieza el trabajo de verdad.

Concéntrate en esto...

Y el dinero llegará.

# Reza y contempla milagros

*El ahora es el milagro.*

Doctor Joe Vitale

En 2012, conocí a un perro que me cambió la vida. Era un chiweenie, un cruce entre chihuahua y perro salchicha, y debía de tener un mes.

Nosotros ya tenemos un perro, una hembra ya mayor que se llama Wolfie que está sufriendo muchos dolores y necesita una inyección cada viernes para soportarlos mejor. En aquella época, también teníamos una gata, Nona, que había aparecido en *Animal Planet TV* y a quien le gustaba ser la única felina de la casa. Al fin y al cabo, era una estrella.

No obstante, el cachorro de la foto me seguía intrigando. Y resulta que tenía un hermano.

Pregunté por el hermano y me dijeron que necesitaba un hogar. Su madre se había perdido y había tenido una camada. Y daban los cachorros en adopción. La hermana ya tenía una familia, pero el hermano todavía no. A pesar de las circunstancias en mi casa, no podía dejar de mirarlo. La propietaria me envió una foto, que me llevé conmigo a un viaje a Canadá. Lo miraba cada día. Solía aumentar la fotografía de tamaño para poder mirarlo a los ojos. Algo me decía que tenía que conocer a ese perro.

Cuando regresamos de nuestro viaje internacional, llamamos a la propietaria y concertamos un día para conocer al cachorro. El día llegó y fue amor a primera vista. Nos lo llevamos a casa y lo presentamos a la familia. Lo llamamos Taco. Yo me enamoré.

Sin embargo, no todos estaban tan felices.

Nuestra gatita televisiva corrió hacia el piso de arriba y se quedó allí. No volvió a bajar.

Y a nuestra perra mayor no le hacía demasiada gracia tener a un diablo de Tasmania oliéndole el hocico y queriendo jugar constantemente.

Después de tres días así, comprendimos que quedárnoslo sería un error. Incluso el veterinario nos dijo que tener un cachorro era mala idea. Alteraría a nuestra perra anciana. Y la gata no estaba contenta. Estaba claro.

Con lágrimas en los ojos, hicimos algunas llamadas. Al final, la amiga que me

había presentado a la cachorra hembra me dijo que una amiga suya de Dallas estaba en la ciudad y que estaba interesada en el hermano. Media hora después, esa familia vino a casa, conocieron a Taco y se enamoraron mutuamente. Ahora Taco vive en Dallas, tiene una familia que lo adora y es feliz. Ahora se llama Buggy.

Pero la pregunta que me rondaba por la cabeza era: ¿por qué nos habíamos llevado a Taco a casa?

¿Por qué se cruzó en nuestro camino? ¿Y por qué tuvimos que renunciar a él?

Esto me martirizó durante un par de días. Suelo buscar las señales en la vida que me indican dónde está la corriente. Y, luego, suelo seguir la corriente y todo sale bien. Noté que la corriente me indicaba que conociera a Taco, que lo adoptara y lo quisiera.

**Pero renunciar a él fue doloroso.**

¿Por qué sucedió todo esto?

Al final, me di cuenta de que nuestro hogar era una de las paradas de la cadena invisible para que Taco llegara a Dallas. Si no lo hubiéramos adoptado, nunca habríamos estado en la posición de encontrarle el hogar de Dallas. En cierto modo, fuimos un servicio de entrega. Nuestra misión fue tenerlo un fin de semana y entregárselo a la mujer que estaba de visita en nuestra ciudad precisamente ese fin de semana.

**Ésa es la corriente. Pero no lo sabíamos.**

Había una corriente Divina que me empujaba a hacer algo y empujaba a la mujer de Dallas a que hiciera algo. Y todo funcionó por el bien de Taco. Y todo salió bien. Bueno, salió genial.

Sin embargo, durante el fin de semana que tuvimos a Taco en casa, no lo sabíamos. Estábamos representando un guion, escrito por una mano invisible, y nosotros hacíamos nuestro papel. Sencillamente, no podíamos ver el resultado final. Nos quedamos atrapados en el momento y creíamos que ese instante sería permanente.

En esta historia se produjeron varios milagros.

Taco consiguió una familia que lo quería, por supuesto. No obstante, Nerissa y yo tuvimos la sensación de que nos encontrábamos en una película de Disney, porque experimentamos la alegría de tener a Taco y de ver que, al final, conseguía la dueña cariñosa que se merecía. Todavía seguimos hablando de Taco y de cómo cambió nuestras vidas en un fin de semana. Fue un festival de milagros.

Si no, que se lo pregunten a Taco.

# Reza y adelgaza

*El objetivo de la plegaria no es dar órdenes a Dios; el objetivo de la plegaria es recibir órdenes de Dios.*

Mark Batterson

Seguro que ya sabes que la sociedad occidental está cada vez más gorda, pero lo que quizá no sabes es que la mayor parte del resto del mundo moderno también.

Las soluciones se han convertido en una industria multimillonaria. Ya sean píldoras para adelgazar, ejercicios nuevos o la última dieta del mercado, el mundo propone múltiples soluciones para el sobrepeso. Y, sin embargo, seguimos con sobrepeso.

¿Qué está pasando?

Cuando nací, pesaba 2,7 kilos. Por lo visto, me dieron algún tipo de poción del crecimiento milagroso, porque enseguida exploté y alcancé los 90 kilos cuando era un niño. He tenido sobrepeso toda mi vida, incluso en la edad adulta y más allá (con independencia de lo que sea el más allá de la edad adulta).

Durante todos esos años probé ejercicios, dietas, inyecciones de curas milagrosas, los zumos, el ayuno, y más. La lista sería interminable. Y, sin embargo, no estoy solo. Cualquiera que haya tenido que batallar con su peso sabe lo que he pasado. Los que sois delgados no lo entendéis.

¿Cómo puede ayudar aquí la plegaria secreta?

Cuando descubrí y empecé a practicar la fórmula de los tres pasos, la utilizaba para todo, incluida la salud. De modo que la plegaria era algo así:

Gracias por mi cuerpo y mi mente. Estoy agradecido por estar vivo, bien y con salud. Tengo un cuerpo que hace todo lo que le pido y me sigue sirviendo para trabajar, jugar y amar. Estoy profundamente agradecido.

Con todo el respeto, pido que se me ilumine con una forma de perder el exceso de peso y atraer mi peso ideal. Me gustaría que fuera algo divertido, sencillo, sin esfuerzo, seguro y natural.

Prometo pasar a la acción con las ideas y las oportunidades que se me den, con la confianza de que son las claves para mi éxito en el objetivo de adelgazar.

Gracias, gracias, gracias.

Pronunciaba a menudo esa plegaria, casi a diario. A veces, lo hacía en voz alta, que me parece la forma más poderosa de rezar, pero en otras ocasiones simplemente lo repasaba en la mente. Hice lo que pude para que mis palabras nacieran de la gratitud, pero debo admitir que algunas veces me invadía la impaciencia.

Pero entonces conocí a Morty Lefkoe, un hombre adorable y sabio especializado en ayudar a la gente a liberarse de creencias limitadoras. Morty me ayudó a localizar y eliminar las creencias que yo tenía sobre la pérdida de peso. Me ayudó a rehabilitarme de mi adicción a la comida. A medida que iba ganando claridad, también crecían las oportunidades en mi camino al adelgazamiento.

Un día, me pregunté qué habría sido de Bill Phillips, el hombre que inventó el reto de *fitness* Body-for-Life y escribió varios libros que han sido grandes éxitos, entre ellos *Transformation*. Su programa me había ayudado a adelgazar y a recuperar la forma en 2005. Esta nueva situación duró varios años. Y algo me decía que podría volver a ayudarme.

E hice lo que haría cualquier persona moderna: buscarlo en Google. Resulta que Bill estaba vivo y en forma, y organizaba encuentros en grupo en su gimnasio de Denver. Busqué las fechas del próximo encuentro y me subí al avión.

Y resultó ser un punto de inflexión. Yo ya era fan de Bill, pero conocer a su mujer Maria, que perdió 27 kilos con el programa de su marido, y trabajar con ambos supuso la inspiración y la información que necesitaba. Acabé acudiendo a cuatro encuentros en dos años, adelgacé 22,5 kilos, gané 9 kilos de músculo, creé unos nuevos hábitos alimenticios y me acostumbré a hacer ejercicio cinco días a la semana.

A pesar de que Bill Phillips fue la respuesta a mi plegaria, quiero destacar y que entiendas que fui yo, y sólo yo, el que tuvo que emprender las acciones necesarias. La plegaria hizo que me acordara de Bill y de su programa, pero aun así tuve que tomar una acción inspirada y reservar un vuelo, acudir al encuentro, regresar a casa y poner en marcha lo que había aprendido.

Si pudiera pagar a alguien para que hiciera el ejercicio por mí, y aun así seguir consiguiendo los beneficios, lo haría. No obstante, la vida está pensada para pedirnos movimiento. Y ese movimiento puede ser ir al gimnasio o asumir una acción inspirada fruto de una plegaria. Eso ya depende de ti.

En resumen, el mejor lugar para iniciar la transformación de tu vida es con una plegaria.

## Reza y olvídate de algo para siempre

*Dios, ofréceme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
el valor para cambiar las que sí puedo cambiar,  
y la sabiduría para conocer la diferencia entre ellas.*

Reinhold Niebuhr

La serenidad, o la paz, es un derivado de la rendición, de la liberación.

Y también es la forma más rápida de atraer lo que deseas.

Ah, ¿y he dicho que también es la más divertida?

Aceptar las cosas como son al mismo tiempo que emprendes una acción inspirada es algo que facilita el acceso de la magia y los milagros a tu vida. Y por eso la acción inspirada es el tercer paso en la fórmula de la plegaria secreta.

A veces, la gente me pregunta: «¿Cómo me libero de algo y emprendo una acción inspirada? ¿Cómo rezo por las cosas que quiero y las conservo en mi conciencia a la vez que me mantengo a cierta distancia de ellas?».

Parece incongruente, ¿no es cierto? Pero la respuesta reside en cómo percibes las cosas.

Liberarse u olvidarse de algo para siempre es un estado psicológico. Cuando eres dependiente, adicto o estás vinculado a unos resultados concretos, no te estás liberando. Estás haciendo malabarismos mentales. Por ejemplo, pensemos que tu objetivo es crear una página web para tu negocio y tenerla lista el domingo por la noche. Si estás en un estado de rendición, aceptarás sin problemas que puede surgir algo y que puedes terminarla un día antes o un día después. Pase lo que pase, lo entiendes. Albergas una sensación de confianza. Y así es como quieres enfrentarte a todas las peticiones.

Las cosas que deseas son como las señales en la carretera. Fijas la mirada en la carretera y dices: «Quiero tener este cuerpo, quiero un matrimonio como ése, quiero un trabajo que me permita viajar, y quiero ganar este sueldo».

Sí, son cosas que te gustaría crear mientras viajas por la carretera de tu vida, pero, por el camino, también vas a querer ver otras señales. A lo mejor encuentras una señal que reza: «Un trabajo mejor más adelante, gira a la derecha» o «Más dinero por aquí, sigue el desvío» o «Besa al sapo». Ya lo vas entendiendo. La palabra clave es flexibilidad.

En la fórmula de la plegaria secreta, cuando pides algo quieres tener la idea de «esto o algo mejor». El sencillo gesto de pronunciar esas palabras invita a la sensación de olvidarnos de algo para siempre. Es correcto cambiar de objetivo a cambio de algo mejor mientras avanzas hacia ello, incluso cuando no sabes qué objetivo es mejor durante el movimiento. Estás jugando. Sigue a la energía.

Cuando te concentras demasiado en conseguir algo en concreto y piensas: «Voy a hacer esto pase lo que pase», puedes sufrir un infarto, y eso puede perjudicar a los que te rodean. Tu supervivencia no depende de ese deseo. En lugar de eso, lo que quieres debería ser un generador de energía, algo inspirador. Cuando hayas rezado para pedirlo, y mientras emprendes la acción inspirada, mantente abierto a nuevas ideas que te pueden sorprender o maravillar. Si tu idea original se convierte en otra cosa o en algo más refinado, no pasa nada. No significa que hayas abandonado.

Sólo has cambiado de dirección.

Pongamos, por ejemplo, que decides comprarte un vehículo nuevo y, de camino al concesionario, te detienes en una gasolinera. Aparece una persona que conoces y te pregunta dónde vas. Se lo explicas y te comentan que esa mañana han visto un anuncio de un nuevo concesionario en la ciudad de al lado y que ofrecen grandes descuentos. ¿Te parece que cambiar de camino e ir a otro lugar es abandonar tu idea original? No, incluso sales ganando. Por eso la frase «esto o algo mejor» es tan importante.

Rendirte a lo Divino te ayudará a percibir que tu camino es ligero (y, a veces, avanza a la velocidad del rayo). Siempre conduce a más cosas por las que estar agradecido, más acciones que emprender y nuevos descubrimientos por el camino. Es el proceso de los milagros.

¿Te he dicho que es muy divertido?

# La plegaria es una buena medicina

*¿A quién le importaba si realmente existía un Ser a quien rezar?  
Lo primordial era la sensación de dar gracias y alabar,  
el sentimiento de un corazón humilde y agradecido.*

Doctor Oliver Sacks

No pretendo ser médico o psicólogo, ni siquiera un experto en el terreno de la salud. Como tú, soy una persona curiosa, interesada y abierta a ideas y conceptos nuevos y, partiendo de ahí, hay cosas que simplemente tienen sentido para mí.

Por ejemplo, en el libro *Palabras que curan*, el doctor Larry Dossey escribió: «La plegaria no es ninguna innovación, es un proceso para recordar quienes somos en realidad y cómo estamos relacionados. [...] A lo mejor por eso siempre es agradable querer a alguien, y por eso las plegarias para los demás siempre acaban siendo buenas para nosotros». Esta frase parece resumir a la perfección los efectos y beneficios increíbles, a veces incluso sorprendentes, de la plegaria, en especial aplicados a la salud.

Si nuestras plegarias hablan de reconocer y amar a lo Divino, a la vida, a nosotros mismos y a los demás, hablan de reconocer nuestra conexión con el todo, ¿es posible que establecer esta conexión de forma consciente active el poder curador de la plegaria? Es la pregunta que debemos hacernos.

El doctor David Levy, neurocirujano y autor del libro *Grey Matter*, utiliza la plegaria con sus pacientes, una práctica que aporta paz y esperanza a todos los implicados. Puede que también sea una forma consciente para él, personalmente, de rendirse ante los resultados de lo Divino. Este médico hace su trabajo lo mejor que puede (acción inspirada), al mismo tiempo que se rinde. Al final, con independencia del resultado de la operación, sabe que «Dios es bueno».

No sé cómo reza el doctor Levy, pero su método se parece mucho a la plegaria secreta. A través de las oraciones, es capaz de operar (literalmente) en una situación de vida o muerte con cariño, conexión, presencia del ahora, paz y rendición.

R. A. Dickey, un *pitcher* profesional de béisbol de los Toronto Blue Jays, y ganador del Cy Young Award (aunque quizá sea más conocido por su lanzamiento de nudillos), también ha recurrido a la plegaria para curarse de los efectos emocionales y mentales de los abusos sexuales que sufrió de pequeño.

En su fascinante libro, *Wherever I Wind Up*, describe los intensos sentimientos de vergüenza y culpa que lo persiguieron durante toda su vida y que lo llevaron a boicotarse a sí mismo a lo largo de su carrera, y cómo ahora su fe, su amor, su conexión y su plegaria le han ayudado a alcanzar por fin el otro lado. Al final del libro, incluye su «plegaria preferida», de Thomas Merton, muy parecida en el tono al vigesimotercer salmo:

Dios, Señor Mío, no tengo idea de adónde voy.

No veo el camino delante de mí.

No puedo saber con certeza dónde terminará.

Tampoco me conozco realmente, y el hecho de pensar que estoy siguiendo tu voluntad no significa que en realidad lo esté haciendo.

Pero creo que el deseo de agradarte, de hecho, te agrada.

Y espero tener ese deseo en todo lo que haga.

Espero que nunca haga algo apartado de ese deseo.

Y sé que si hago esto me llevarás por el camino correcto, aunque yo no me dé cuenta de ello.

Por tanto, confiaré en ti aunque parezca estar perdido a la sombra de la muerte.

No tendré temor porque estás siempre conmigo, y nunca dejarás que enfrente solo mis peligros.

Puedes utilizar la plegaria para cualquier tipo de problema de salud.

En *The Science of Mind*, Ernest Holmes escribió que «la definición original de *curado* es “cuidar de”. Mientras quede una célula viva, será sensible a los cuidados, lo que significa que mientras quede una persona viva, las células del cuerpo responderán a los cuidados». ¿Qué significa esto? Para Holmes, no había enfermedades no «curables» y la mayor parte del proceso está relacionado con tu estado mental.

En este sentido, quizá la plegaria secreta sea la mejor medida preventiva para la salud que puedes aplicar porque, para empezar, te sitúa en un estado mental sano.

A continuación te propongo un ejemplo de plegaria secreta para atraer salud:

### **Una plegaria secreta para la salud**

Gracias por mi vida y por toda la luz, el amor y la belleza que hay en mí y a mi alrededor. Desde el aire que respiro, a la tierra que me sostiene, a mi cuerpo y mi mente, que funcionan sin mi control consciente, sé que mi vida es una bendición y un regalo. Doy las gracias por todo lo que se me

ha dado.

Pido, con todo el amor del mundo, conservar la salud y la alegría para hacer todo lo que sienta la inspiración de hacer. Sé que cuanto más vital y radiante sea, más podré disfrutar de la vida, servir a los demás y realizar mi trabajo.

Prometo emprender acciones sobre las ideas que reciba y las oportunidades que vea, consciente de que son señales y pistas de lo que debo hacer a continuación para conservar una mente, un cuerpo y un espíritu sanos. Sé que una vida sana es una vida buena, y voy a cumplir con mi parte para atraer todo esto a todos los niveles de mi ser.

El poder de las palabras que curan ha sido reconocido a lo largo de la historia. Pueden calmar y consolar a una mente agotada. Pueden aportar esperanza y alivio al alma abrumada. Y pueden cambiar cómo percibimos y mantenemos el estrés.

Puede que el estrés sea el mayor asesino del mundo, ¿quién sabe?

Una película realizada por National Geographic y la Universidad de Stanford y titulada *Estrés: retrato de un asesino*, defiende que el estrés tiene una capacidad enorme de hacer daño. Te puede «encoger el cerebro, añadir grasa al abdomen e incluso separarte los cromosomas».

La medicina occidental se está poniendo al día, aunque de forma lenta, en estas ideas. En el terreno de la ciencia médica llamada psiconeuroinmunología, el cuerpo y la mente no se contemplan como unidades independientes, sino que son una. Saben que si la mente está estresada, el cuerpo se ve afectado y la habilidad para resistir a la enfermedad se ve comprometida.

Si lo miramos así, el cuerpo se puede convertir en un profesor que te enseña a llevar un estilo de vida más sano porque registra cualquier pensamiento estresante. La plegaria no sólo es una excelente manera de reducir los pensamientos estresantes, o de reacondicionar tu mente, sino que, además, es barata. No tienes que pagar a nadie para que lo haga, y los beneficios, en comparación con la inversión, están más allá de tu imaginación.

Es gratis, y no estresa.

# La promesa de Lincoln

*Prometí a mi Dios que lo haría.*

Abraham Lincoln

En 1858, Charles Darwin publicó *El origen de las especies*, que podríamos decir que causó un buen revuelo.

Sin embargo, ese mismo año se publicó otro libro que desató una oleada de interés, discusión y despertar mucho mayor; hablo de *Ayúdate*, de Samuel Smiles.

Fue, como bien indica el título más que directo, el primer libro de autoayuda del mundo. El público lo devoró. Vendió más de 200.000 copias en un año. Se vendió más que el de Darwin (Darwin también se lo compró) y enseguida se tradujo a varios idiomas. Convirtió al autor en un personaje famoso. A partir de entonces, se le consideró un líder para los soñadores del mundo.

Sin embargo, Smiles no era un soñador. Era un escritor escocés muy trabajador y reformista gubernamental que creía que las dificultades eran necesarias para formar el carácter. No creía en el pensamiento positivo, sino en la acción positiva.

Una de las muchas personas a las que influyó fue Orison Swett Marden, que leyó *Ayúdate* y se pasó los siguientes treinta años (sí, *treinta años*) tomando notas para su propio libro de mejora personal. Cuando publicó *Abrirse paso* en 1894, el libro se convirtió en un éxito inmediato. Todo el mundo, desde líderes industriales a los presidentes de Estados Unidos William McKinley y Theodore Roosevelt, hablaba maravillas de él. Al final, Marden acabó escribiendo cincuenta libros más y, en 1897, empezó a publicar la revista *Success*. Era partidario de las acciones positivas, como Smiles.

Marden solía utilizar citas e historias para acompañar su mensaje de inspiración y esperanza. Uno de sus libros más poderosos, *He Can Who Thinks He Can*, destaca que Abraham Lincoln fue capaz de lograr un hito histórico por una promesa. Marden escribe:

En septiembre de 1862, cuando Lincoln emitió una versión preliminar de la Declaración de Emancipación, la ley más sublime del siglo XIX, escribió la siguiente entrada en su diario: «Prometí a mi Dios que lo haría».

¿Puedes imaginar el poder que Lincoln debió de sentir al mantener esa promesa

viva en su interior? No hay retraso, obstáculo, frustración o ridículo que pueda desviar a una persona que siente que ha hecho una promesa a su Dios para alcanzar algo.

Cuando reces, hazlo con la actitud como si *realmente* te estuvieras comunicando con tu Dios. No estás pronunciando palabras encadenadas. No estás hablando contigo. Has hecho una llamada y tu Dios está al otro lado de la línea.

¿Qué vas a decirle?

# El poder de la mente vale por dos

*El significado que das a un acontecimiento es la creencia que lo atrajo.*

Doctor Joe Vitale

Estaba leyendo *The Grave Robber*, de Mark Batterson, cuando me encontré con una historia que me hizo detenerme y leerla tres veces.

Batterson dice que el equipo de vela australiano pudo ganar la Copa América en 1983 porque ensayaron *mentalmente* que la ganaban durante tres años.

Piénsalo.

El entrenador preparó una grabación donde narraba la carrera, con el sonido del barco surcando las aguas de fondo, y culminaba con su equipo victorioso.

Y lo grabó *tres años* antes de la victoria real.

Pidió a su equipo que escuchara la cinta dos veces al día, *cada día*, durante tres años.

Cuando el entrenador y el equipo por fin llegaron al momento en que la carrera ya no era imaginaria, sino real, ellos ya se habían visto ganando 2.190 veces.

Y ganaron.

Demasiado a menudo la gente quiere rezar y espera resultados, pero no hace nada. La plegaria secreta se basa en la acción. Empiezas por la gratitud, haces una petición y, luego, pasas a la acción. Estás pidiendo ayuda al «poder superior», pero mientras tanto, también te ayudas a ti mismo.

Utilizar la mente para influir en tu realidad es tan antiguo como Jesucristo o Buda pero, a menudo, la gente suele descartarlo por ser extraño. La realidad es que el poder de la mente está respaldado por la ciencia y facilitado por Dios.

Yo practico la hipnosis desde finales de la década de 1960. Sé que un trance sólo es un sistema de creencias. Cuando alguien cree que no puede hacer algo, está en un «trance limitador». Cuando alguien cree que puede hacer algo, como el equipo australiano de vela, está en un «trance de abundancia».

La buena noticia es que puedes elegir tu estado mental: víctima o victoria.

Puede que, hasta hoy, no te hubieras dado cuenta de que podías elegir. A lo mejor habías asumido que tu vida es como es y siempre será así. Y tienes razón, hasta que introduces un cambio. Y puedes iniciar esa transformación en la mente.

La plegaria secreta es una herramienta para ayudarte a dejar atrás la carencia y la

limitación. Al dar gracias por lo que tienes, abres la mente a una nueva visión del mundo. Al pedir lo que quieres, desatas un poder interno que puede conseguirlo. Y al emprender una acción, te transformas en cocreador de tu nueva realidad.

No estoy seguro de que haya límites reales en la vida. Igual que los australianos pueden imaginar su éxito histórico utilizando la mente, seguramente tú también puedes tener, hacer o ser lo que imagines.

Y si fuera así, ¿qué te gustaría?

# ¿Dónde está Dios?

*Nuestras voluntades son nuestras para hacerlas vuestras.*  
Alfred Lord Tennyson

«¿Crees en Dios?».

La gente me lo preguntaba después de leer *La ley de la atracción* o leer (o ver la película) *El secreto*.

De algún modo, asumieron que la Ley de la atracción sustituía a Dios.

De alguna manera, asumieron que la gente que pone en práctica la Ley de la atracción está jugando a ser Dios.

Y eso me confundió.

Yo solía responder: «Dios nos ha dado la Ley de la atracción. Igual que Dios, o lo Divino, el Universo o la Naturaleza, nos ha dado la gravedad. Es una herramienta que podemos utilizar, pero no sustituye al que nos la ha dado».

Después, explicaba que sí que creo en Dios, pero que, normalmente, suelo referirme a lo Divino como «esa fuerza suprema de la vida» para neutralizar cualquier sentimiento que a algunas personas les despierta la palabra Dios.

Sin embargo, esta fuerza invisible, no sólo nos da la vida. También nos dirige hacia una dirección en concreto.

En cierto modo, esa fuerza nos va «podando».

A medida que vas avanzando por la vida, los acontecimientos te van golpeando y eso es una forma que tiene la Vida (Dios, lo Divino, etc.) de dirigirte hacia donde ELLA quiere que vayas.

Si te dejas llevar por los empujones de la vida, todo es más fácil.

Y este capítulo es un ejemplo de ello.

Estaba sentado, cenando con Nerissa, cuando se me ocurrió la idea de este capítulo.

Yo no estaba buscando ideas.

Estaba disfrutando de la cena.

Sin embargo, he aprendido a obedecer las inspiraciones de lo Divino.

De modo que me volví hacia Nerissa y dije: «¿Sabes que a veces se me ocurren ideas en los momentos más inoportunos?».

Ella me miró y me dijo: «Hasta luego».

Me entendió.

Y la siguiente historia es otro ejemplo.

Estaba en Nueva York por trabajo y decidí ir a la tienda Rudy's Music Store en el SoHo.

Sabía que era un establecimiento conocido, que Rudy Pensa es un reconocido coleccionista de instrumentos raros y supuse que valdría la pena ver la tienda.

Y así fue.

La preciosa tienda ocupa dos pisos llena de guitarras viejas y nuevas, acústicas y eléctricas, algunas piezas muy apreciadas por los coleccionistas, pero todas maravillosas.

Aquel lugar me dejó sin palabras.

En una funda había una guitarra archtop D'Angelico New Yorker de 1938.

Si entiendes de guitarras, se te acaba de descolocar la mandíbula.

El difunto John D'Angelico está considerado el Miguel Ángel de los fabricantes de guitarras.

Los coleccionistas, músicos, museos y seguidores van como locos detrás de sus instrumentos.

Se han escrito libros sobre su estilo y sus guitarras.

Incluso Rudy, el propietario de la tienda, creó una gigantesca mesita (la Archtop Guitars) con imágenes de algunas de las piezas de D'Angelico, conoció al propio D'Angelico y posee varias de sus guitarras.

D'Angelico fabricó 1.164 guitarras (murió en 1964). No hizo a mano todas esas guitarras por la fama o por el dinero. Solía decir: «¿Una fortuna? ¿Un título? ¿Para qué? Quiero fabricar guitarras que lleven mi nombre, para mis propios clientes, tal como me gusta hacerlo. ¡Para mí, eso es una buena vida!».

Y ahí estaba yo, frente a una de ellas.

Gordon, el vendedor, sacó la obra maestra de 1938 de la funda y me la dio.

—¿Puedo tocarla? —pregunté.

—Por supuesto —respondió él—. Queremos que experimente cualquier guitarra que vea en la tienda.

Sujeté el instrumento como si fuera una pieza de museo.

Rasgué las cuerdas y escuché un sonido celestial.

Miré la guitarra y vi la artesanía divina en ese instrumento.

Sabía que la habían cuidado bien, que la habían mimado y que todavía estaba en unas condiciones excelentes.

—Todo es original excepto la cubierta del golpeador —dijo Gordon—. Incluso tenemos la funda original.

Después, Rudy me enseñó el documento con la referencia: número de serie, año de fabricación y para quién se había fabricado, todo escrito a mano por el propio D'Angelico.

Fue entonces cuando noté un pequeño vuelco en el corazón que creo que es la llamada de lo Divino.

Y he aprendido a hacer caso a esas pequeñas señales.

Cuando Rudy me dijo el precio de la guitarra, y después de recuperarme del susto, le pregunté si no había ningún descuento para un amante de las guitarras que seguramente le compraría más piezas. Rudy se rio, hizo algunos cálculos y me ofreció un pequeño descuento.

La compré.

¿Y qué tiene que ver eso con Dios?

Mira entre bambalinas...

Sólo fui a una tienda de todo Nueva York, a Rudy's.

Podría haber ido a cualquiera.

Creo que fue el resultado de que lo Divino me marcó la dirección.

Después, cuando salí de la tienda y decidí caminar los tres kilómetros que me separaban del hotel, me pregunté qué consecuencias tendría mi inversión en una valiosa obra de arte.

Y entonces tuve otra inspiración.

(¿De dónde salen esas inspiraciones?)

Me di cuenta de que mi siguiente libro, *La plegaria secreta* (sí, el que tienes entre las manos) ganaría mucho si añadía la historia de cómo sentí una fuerza que me guiaba hasta la guitarra.

El hecho es que antes de salir del hotel había pronunciado una plegaria, pidiendo que la vida me llevara al lugar adecuado y que me permitiera vivir un acontecimiento feliz.

Como he escrito antes: «La plegaria es una forma de activar la Ley de la atracción a través de la petición de una intención y la invitación a una inspiración».

Pronuncié mi plegaria con gratitud, pedí un día lleno de emociones y emprendí una acción cuando seguí mi instinto hasta la tienda de Rudy.

A partir de ahí, sencillamente permití que el milagro sucediera.

Y sucedió.

Dicho de otra manera, Dios me dirige (y a ti también, por supuesto), y nosotros podemos atraer (o permitir) los milagros si actuamos de acuerdo con las señales y las oportunidades que nos ofrecen.

Eso sí, tenemos que participar.

Podría haber dicho: «En lugar de ir a Rudy's, me voy a un Starbucks».

Podría haber dicho: «No, esa D'Angelico es demasiado cara».

Podría haber dicho: «No, prefiero acabar la cena en lugar de escribir este capítulo».

Sin embargo, cuando dices SÍ a las inspiraciones, y actúas acorde a ellas, estás siguiendo el plan que lo Divino ha diseñado para ti.

Cuando sigues la inspiración (ya sea fabricar una guitarra del calibre de una D'Angelico o comprarte una), sigues el camino que lo Divino te ha marcado.

No obstante, quizá necesites una sensibilidad muy profunda para ser consciente del susurro, y una fe absoluta para actuar cuando te lo indiquen.

Werner Erhard, creador de *est* (Erhard Seminars Training) solía decir: «Si supieras lo que Dios quiere que hagas, lo harías y serías feliz. Bueno, pues lo que estás haciendo ahora es lo que Dios quiere que hagas».

Así pues, la próxima vez que te sientas atascado u obstaculizado, pregúntate si lo Divino está intentando redirigir tu camino o tu proceso.

O bien, la próxima vez que sientas la urgencia de levantarte antes de la mesa a la hora de la cena, o de comprarte una guitarra, pregúntate si estás dispuesto a saltar al vacío basándote en tu fe.

¿Dónde está Dios?

Aquí mismo.

# El tren de Gayatri

*Guardemos silencio, para poder escuchar los susurros de los dioses.*

Ralph Waldo Emerson

Cuando se introdujo la palabra «mantra» por primera vez, se refería a áreas de los *Vedas*, las antiguas escrituras hindúes de más de 6.000 años. Literalmente, significa «instrumento del pensamiento».

El más famoso, el Mantra Gayatri, se conoce como «El monstruo de los Vedas», y puede que sea la plegaria más reverenciada y recitada de la historia, en cualquier época y religión.

A continuación, te dejo la versión «breve», la más utilizada:

Om bhurbhuvah swah  
Tatsaviturvarenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yo nah prachodayat

Esta plegaria presenta tres aspectos muy diferentes: alabanza al gran poder de lo Divino, meditación y concentración en nuestras intenciones. Similar a la Biblia o a cualquier obra de la antigüedad, se ha traducido de muchas maneras, aunque la esencia y el significado general siempre son parecidos. A continuación, ofrecemos una traducción:

¡Oh, Creador del Universo!  
Nosotros meditamos en tu supremo esplendor.  
Pueda tu radiante poder iluminar nuestros intelectos,  
destruir nuestros pecados y guiarnos en la dirección correcta.

Cada letra y palabra del Mantra Gayatri está cuidadosamente ubicada en el sistema métrico de 24 sílabas de acuerdo con las estrictas normas poéticas del lenguaje sánscrito original. No sólo tienen significado, sino que cuando se repiten, crean unas determinadas vibraciones sonoras. A pesar de que es un lenguaje poco conocido, se suele decir que si lo pronuncias puedes recibir sus poderes de sabiduría y conocimiento.

Algunas personas se refieren a una «super-ciencia».

Yo lo llamo el «Tren Gayatri».

Es como un tren que te sube por la columna y va abriendo los siete chakras o centros energéticos del cuerpo.

El concepto de los chakras también nos ha llegado de las antiguas escrituras hindúes. Es un sistema que se suele describir como centros de «ruedas de energía». Cuando estos centros energéticos funcionan y están alineados, tu vida fluye, y una forma de influir en ellos y mantenerlos equilibrados es a través de la vibración sonora. Es la idea en la que se basó la canción «Gayatri Train» de mi disco *Blue healer*, donde combino la idea de la plegaria y la música para la sanación.

En términos científicos, se ha demostrado que la música es una fuente de sanación, y los sanadores modernos, tanto privados como públicos, la utilizan de forma habitual para ayudar a mejorar a los pacientes. De hecho, el campo de la fisio-acústica estudia cómo funcionan las frecuencias sonoras para «crear vibraciones beneficiosas en los tejidos profundos del cuerpo», incluso hasta los huesos.

Como escribí en mi libro *Healing Music*:

Es muy fácil comprender los ritmos de la música que sana porque, cuanto más complejos son, más tiene que trabajar el cerebro para descifrar las vibraciones.

Con unas melodías suaves y unos ritmos pasivos, los caminos neurológicos se abren para recibir el flujo de energía positiva.

Imagina la influencia de este tipo de música formando tándem con el poder de la plegaria, como sucede con el Mantra Gayatri.

Ése es el «tren» al que me refiero.

La recitación repetitiva del Mantra Gayatri también es una forma poderosa de que tus intenciones den resultado. En este sentido, funciona de maravilla con la Ley de la atracción porque aclara los problemas en la percepción, que es donde realmente está la raíz de los «problemas» de la mayoría. Cuando piensas o deseas algo «malo», la culpa la tiene la percepción, no la cosa en sí misma. Y ése es el auténtico significado que subyace a la famosa frase del *Hamlet* de Shakespeare: «No hay bueno ni malo si el pensamiento no lo hace tal».

Como ya he dicho, cuando tienes la conciencia de verlo, todo es bueno.

Como plegaria, el Mantra Gayatri pide a lo Divino la habilidad de acoger este incisivo conocimiento y alcanzar la pureza mediante la gracia de este gran poder. Con la práctica continuada, llegas a la conclusión de que todas las cosas son una, de que lo Divino está en ti, y de que el poder para alcanzar lo que quieres está ahí, en tu auténtico yo.

En resumen, al repetir y adoptar este mantra, todo resulta mucho más claro. Y, entonces, puedes:

- Ver las inhibiciones que obstruyen tu visión de las cosas que tienes que hacer para alcanzar tus deseos más profundos.
- Concentrarte en el deseo positivo para pasar a la acción.
- Dejar de temer a los obstáculos, que te impiden seguir avanzando.

Si escuchas y absorbes el poder de este mantra, permites que la luz de lo Divino concentre tu percepción hacia las intenciones auténticas que puedas tener. Más adelante, una vez identificado tu objetivo, se te revela un curso de acción claro y tus objetivos se convierten en algo a tu alcance.

Y, al final, puedes salir de la estación.

Por eso me encanta el tren Gayatri.

Bienvenidos a bordo.

# El mensaje olvidado

*Cada uno de nosotros literalmente elige, a partir de nuestra forma de observar el mundo, la clase de universo que se nos presentará para vivir en él.*

William James

Hace poco, descubrí un ejemplar de *La ciencia de hacerse rico*, el famoso libro de Wallace Wattles, de un siglo de antigüedad.

Sí, esta edición de cuero de 1915, que se publicó primero de forma privada en 1910, es el libro que inspiró a Rhonda Byrne a crear el libro, y la posterior película, *El secreto*.

Mientras mi ordenador tardaba una hora en descargar un sistema operativo nuevo, releí el libro de Wattles. Ya lo había leído antes, claro. Sin embargo, hubo varias cosas que me sorprendieron en esta segunda lectura. Éstas son algunas de las cosas que destaco:

- Wattles no habla de la «Ley de la atracción» con estas palabras exactas. Nunca. Pero sí que habla de que tus pensamientos atraerán lo que deseas. (William Walker Atkinson popularizó la expresión «Ley de la atracción» en su famoso libro *La ley de la atracción* de 1906. Wattles y Atkinson compartían editor y puede que se conocieran).
- Wattles no dice *en ningún sitio* que lo que quieres aparecerá de la nada por arte de magia, materializándose frente a ti como un maravilloso truco. Defiende que atraerás lo que deseas a través de medios *naturales*.
- En realidad, Wattles advierte de la necesidad de *actuar* para atraer lo que quieres. Escribe *dos* capítulos al respecto. Dice que «el fracaso a la hora de conectar el pensamiento con la acción personal» es el «mayor naufragio» a la hora de obtener resultados.

Me encantó volver a leer el libro, porque comprendí que mucha gente que critica o no entiende la Ley de la atracción sencillamente no ha leído el texto original de Wattles. O quizá, si lo ha leído, ha decidido ignorar las partes que no le gustaban, igual que muchos de los que fueron a ver *El secreto* y, de repente, se volvieron sordos cuando aparezo en pantalla y digo que tenemos que actuar.

*Por supuesto que tienes que actuar.*

*Por supuesto que lo que atraes llegará a través de medios naturales.*

*Por supuesto* que todo empieza por el pensamiento, que conduce a una actitud y a unos resultados.

Wattles explica que debes formarte una imagen mental de lo que quieres tener, hacer o ser. Esa imagen, mantenida con fe y concentración, dirigirá los elementos invisibles del mundo (las «cosas» que lo crean todo, incluidos tú y yo) para que empiecen a dar forma a tu imagen deseada. Empezará a empujarte, a ti y a otras personas, de forma inconsciente para ayudarte a atraer lo que tienes en mente.

Se parece mucho al segundo paso de la plegaria secreta (petición aislada).

A partir de ahí, tienes que trabajar, con gratitud y sin perder la fe, en la dirección de materializar tus sueños aunque, a primera vista, no veas la manera de hacerlo.

Se parece mucho al tercer paso de la plegaria secreta (acción inspirada).

Si tuviera que resumirlo, diría que Wattles creó una fórmula muy sencilla, lógica y práctica para atraer dinero. Y no dice barbaridades. Se centra en lo psicológico y no en lo metafísico, consciente también de lo que declaró el psicólogo William James: «El mayor descubrimiento de mi generación es que el ser humano puede alterar su vida si altera sus actitudes» y «Ponte en esa piel y te convertirás en esa piel» y «Cada uno de nosotros literalmente elige, a partir de nuestra forma de observar el mundo, la clase de universo que se nos presentará para vivir en él».

El libro de Wattles todavía se sigue imprimiendo y, en internet, puedes encontrar copias gratuitas de la edición original de 1910. Te animo a que busques una y la leas.

Y, después, convierte en acción lo que hayas aprendido.

Wattles escribió: «Lo mejor que puedes hacer por el mundo es ser la mejor versión de ti mismo».

Parece una plegaria excelente, ¿no te parece?

# Conversaciones de paz

*Hay muchos aspectos esenciales para alcanzar la verdadera paz mental,  
y uno de los más importantes es la fe, que no se puede conseguir  
sin plegaria.*

John Wooden

¿Existe la paz mundial?

Es la pregunta de la historia, o quizá debería decir la plegaria de la historia. Pero, ¿qué es exactamente la paz mundial? Me parece la pregunta que más retos plantea.

Si preguntas a un centenar de personas de todo el mundo, obtendrás un centenar de respuestas distintas. No existe ningún modelo que diga: «Esto es la paz mundial, sígueme», ni nadie sabe con certeza qué aspecto tiene, cómo es o cómo suena. Imaginar algo que nunca has visto puede resultar difícil. Dicho esto, entiendo que sólo puede ser una idea interna e individual. Personalmente, creo que es una buena noticia porque, a nivel individual, es del todo factible.

¿Qué es la paz para *ti* y cómo la expresas?

Mientras lees las siguientes plegarias, recuerda esta pregunta.

Mucha gente coincidiría en que en tiempos de paz se produce una ausencia de conflictos. Mucha gente se lo plantea en términos de «guerra», pero hay muchos otros aspectos a tener en cuenta. En la siguiente plegaria de la doctora Jane Goodall, nombrada Mensajera de la Paz de Naciones Unidas por sus continuos esfuerzos, parece reflexionar sobre muchos aspectos del conflicto mundial como los conocemos en la actualidad y relativos a todos los seres vivos.

## **Plegaria por la paz mundial**

Rezamos al gran Poder Espiritual en el que vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser.

Rezamos para mantener en todo momento la mente abierta a nuevas ideas y rechazar el dogma; para ampliar nuestro conocimiento de la naturaleza de todos los seres vivos y nuestra conexión con el mundo natural; para llenar todavía más nuestros corazones con generosidad de espíritu, compasión auténtica y amor por cualquier forma de vida; para esforzarnos por curar las heridas que hayamos infligido a la naturaleza y para controlar nuestra codicia por cosas materiales, conscientes de que

nuestras acciones dañan nuestro mundo natural y el futuro de nuestros hijos; para valorar a todos y cada uno de los seres humanos por lo que son, por su espíritu verdadero, conscientes del poder de cada individuo para cambiar el mundo.

Rezamos por la justicia social, por aliviar la abrumadora pobreza que condena a millones de personas en todo el mundo a vidas de miseria: hambre, enfermedades y sin ninguna esperanza.

Rezamos por los niños que pasan hambre, que se ven condenados a vivir sin hogar, a la esclavitud laboral, a la prostitución, y sobre todo por aquellos obligados a luchar, matar e incluso torturar a miembros de su propia familia.

Rezamos por las víctimas de la violencia y la guerra, por los que conservan heridas físicas y heridas mentales.

Rezamos por la multitud de refugiados, obligados a huir de sus casas y acudir a lugares extraños a consecuencia de la guerra o de la destrucción absoluta de su entorno.

Rezamos por los animales que sufren en todas partes, por poner fin al dolor provocado por la experimentación científica, la industria agropecuaria, la industria peletera, los disparos, las trampas, el adiestramiento como entretenimiento, los propietarios abusivos de animales y otras formas de explotación, como llevar a manadas de animales a la extenuación, las corridas de toros, la caza del tejón, las peleas de perros y gallos, y muchas otras.

Rezamos para que termine la crueldad, hacia los humanos o hacia otros animales, el acoso y la tortura en todas sus formas.

Rezamos para ser capaces de aprender la paz que conlleva el perdón y la fuerza que ganamos al querer; para aprender a no dar nada por seguro en la vida; para aprender a ver y a comprender con nuestros corazones; para aprender a disfrutar de nuestro ser.

Rezamos por todo esto con humildad.

Rezamos por la esperanza que está en nuestro interior y por la fe en el triunfo definitivo del espíritu humano.

Rezamos por nuestro amor por la Creación y por nuestra confianza en Dios.

Rezamos, sobre todo, por la paz en el mundo.

Me encanta esta plegaria, preciosa y magnánima. Todas las peticiones son claras

y concretas, y solicita que todos los seres de la Tierra, no sólo los humanos, tengan acceso al amor, a la paz y a la amabilidad.

Por lo general, en un día normal de nuestras vidas, no solemos encontrarnos con muchas de estas situaciones, y por eso es fácil no ser consciente de ellas. Pero creo que uno de los objetivos de la plegaria es justamente ése: tomar conciencia.

¿Te imaginas un mundo sin los conflictos que enumera la doctora Goodall? Y, lo más importante, ¿qué papel crees que jugarías para alcanzar ese sueño?

Tal vez la siguiente plegaria de Inayat Khan nos sirva de guía a todos. Khan fue el fundador de la orden sufi de Occidente (ahora la Sufi Order International) y tenía un gran respeto por todas las religiones del mundo. Él estaba más interesado en su conexión directa con Dios más allá de la religión y, ya desde pequeño, «escuchaba las plegarias que se rezaban en su casa con gran interés, y le impresionaba la atmósfera espiritual que generaban aquellos cánticos».

### **Envíanos tu paz**

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Que es perfecta e imperecedera,  
y que nuestras almas irradien paz.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Para que podamos pensar, actuar  
y hablar armoniosamente.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Para que podamos afirmar y agradecer  
tus dadivosos dones.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Para que en nuestro turbulento mundo  
podamos disfrutar tu gloria.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Para que podamos soportarlo todo,  
tolerararlo todo con el pensamiento  
de tu gracia y misericordia.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Para que nuestras vidas  
se colmen de visión divina  
y donde bajo tu luz  
se disuelva toda la oscuridad.

Envíanos tu paz, Oh, Señor.

Nuestro Padre y Madre  
para que tus hijos en la Tierra  
puedan todos unirse en una sola familia.

Cabe destacar que ambas plegarias van dirigidas a lo Divino. La siguiente se enfoca de otra manera, a pesar de que, teniendo en cuenta la identidad de la autora, conserva el mismo tono y sentimiento evocadores.

Y este vi dirigido a ti, a todos nosotros.

Teresa de Ávila, una santa católica y mística española del siglo xvi, fue una «teóloga de vida contemplativa a través de la plegaria mental». En este contexto, la plegaria mental también recibe el nombre de «plegaria interior». Y es lo que parece: una experiencia meditativa y cognitiva que no sale del corazón y la mente del que reza. Es un diálogo interior, no vocalizado. El resultado es la fe.

La siguiente «plegaria» por la paz es de Teresa de Ávila:

Que hoy pueda tener paz interna.

Que pueda confiar en Dios y en que está exactamente donde debe estar.

Que usted no olvide que las posibilidades infinitas nacen de la fe.

Que usted use los regalos que ha recibido y que pase el amor que le ha sido dado.

Que esté usted contento sabiendo que es un hijo de Dios.

Permita que la presencia de Dios se instale en sus huesos y permita a su alma la libertad de cantar, de bailar, de bendecir, de amar.

Esta libertad está en cada uno de nosotros.

Otra figura importante dentro de la Iglesia católica, la madre Teresa, escribió en su libro *Donde hay amor, está Dios*: «El fruto del silencio es la oración. El fruto de la paz es el amor, y el fruto del amor es el servicio, pero, para poder orar, necesitamos silencio; silencio del corazón. Y si no tenemos ese silencio, no sabemos cómo orar».

No hay ninguna duda de que lo Divino está en nuestro interior, «para todos y cada uno de nosotros», y existen estudios que lo demuestran. Todos estamos unidos por una conciencia colectiva y, a través de ella, todos tenemos la capacidad de aportar paz al mundo.

Desde principios de la década de 1970, varios estudios sobre lo que se conoce como «el efecto Maharishi» han demostrado que hay una conciencia colectiva a través de la cual todos estamos conectados, y si a eso sumamos una meditación por partes del número suficiente de personas, obtenemos coherencia para el conjunto. El

resultado va desde la reducción de la tasa criminal y de las muertes hasta la disminución del número de guerras.

Maharishi Mahesh Yogi, que creó una meditación muy particular conocida como meditación trascendental (normalmente abreviada como MT), fue el fundador de una organización con base en Fairfield, Iowa, que ha trabajado con ciudades de Estados Unidos en proyectos de paz internacionales para demostrar estos resultados.

Según un artículo escrito por el doctor David Orme-Johnson, Maharishi creía que la paz mundial se predicaba sobre «el conocimiento de uno mismo y la alegría que ello conlleva, y la coherencia que genera en la conciencia colectiva alinea la vida con la ley natural en la sociedad, creando paz».

Básicamente, cuanto mejor nos conocemos, más eficaces somos para implantar la paz. No tenemos que pedir a lo Divino que cree paz. O que la genere. O que las guerras terminen.

En lugar de pedir algo, nos podemos convertir en ese algo.

## Afflatus (inspiración)

*Hay muchas cosas posibles para la persona que tiene esperanza. Hay incluso más para la persona que tiene fe. Y todavía hay más para aquella que sabe cómo querer. Sin embargo, para la persona que practica estas tres virtudes, todo es posible.*

Hermano Lawrence

En 2014, colgué el siguiente mensaje en mi muro de Facebook: «La inspiración te da un deseo. La decisión lo convierte en una intención. Y la acción lo hace realidad».

Estas frases ayudan a aclarar qué es necesario para atraer lo que quieres. No obstante, analicémoslo más allá de unas frases colgadas en un muro de Facebook para que puedas entender el auténtico poder de este mensaje.

En primer lugar, una idea es algo que te apetece hacer. Una idea es una necesidad interna de crear algo. Todos tenemos ideas distintas, porque todos tenemos una misión vital diferente. Puede que mi inspiración sea escribir otro libro, o componer una canción nueva. A lo mejor la tuya es dedicarte a la política, abrir una panadería o criar a unos hijos felices.

La inspiración proviene, o bien de lo que yo llamo lo Divino o bien de tu ego.

Nadie excepto tú sabe con seguridad qué es lo mejor para ti. Es tu vida y te toca a ti discernir las pequeñas diferencias. Sin embargo, con una pequeña reflexión puedes saber de dónde nace la idea. Un deseo que nazca en el ego no es malo, aunque es más noble el que procede de un propósito más elevado.

Hace poco, un oyente de mi último programa de audio, *The Zero Point*, se puso en contacto conmigo y me habló de la palabra «*Afflatus*». Le pareció que sería un término más indicado para el tipo de inspiración a la que me refiero estos días. Y tenía razón.

Según la versión inglesa de Wikipedia, *afflatus* es una palabra latina utilizada por Cicerón. Significa más que inspiración y, en realidad, se traduce como «sorprendente y asombroso florecer de una idea nueva, una idea que el recipiente puede que sea incapaz de explicar».

El término *afflatus* me gusta tanto que incluso le he dedicado mi último trabajo musical, *Reflection*.

Puedes recibir una idea basada en la memoria (datos previos en tu mente), en una inspiración (la combinación de ideas previas con algo nuevo) o en el *afflatus* (una idea del todo nueva que te maravilla).

Esa sola idea debería hacerte *querer* actuar.

Como también escribí en mi muro de Facebook, «Si no tienes algunas dudas o miedos mientras persigues un sueño, entonces no es un sueño».

Y esto nos lleva al siguiente paso: la decisión.

La decisión es lo que concede poder a la idea para que pueda hacerse realidad.

Nadie te obliga a nada. Puedes ignorar la idea o puedes hacerla realidad.

Hace décadas aprendí que si ignoro mi llamada inspirada, mi vida está llena de baches. Cuando decido seguir a mi inspiración, la vida transcurre sin problemas. Yo prefiero la segunda opción.

Sin embargo, tú decides. Cuando decides seguir a tu inspiración, se convierte en una intención. Las intenciones hacen girar el mundo. Y es más inteligente perseguir una intención más alta que una más baja.

¿Cuál es la diferencia?

—Una intención basada en el ego sólo se centra en ti.

—Una intención basada en lo Divino se centra en ti y en los demás.

Una vez, compartí escenario con Jose Silva, el creador del método Silva de control mental. Jose dijo que un objetivo debería afectarte a ti y, como mínimo, a tres personas más.

Me encanta esa idea. Te saca de tu experiencia individual de la vida y te obliga a tener una mayor conciencia de los demás.

También facilita la acción.

Cuando sabes que tus acciones afectarán a, como mínimo, tres personas más, estás motivado para decidirte a hacer algo.

De modo que el segundo paso es la decisión.

Y eso conduce a... la acción.

La acción traslada la idea, que ahora ya es una intención, al plano terrenal.

No sucede nada hasta que algo se mueve. Eres un cocreador con la vida. La vida quiere que hagas algo y, cuando lo haces, facilitas que se haga realidad.

Si quiero escribir un libro, tengo que sentarme y escribir.

Si quiero tocar el saxofón, tengo que sentarme y practicar.

Si quieres abrir una panadería, tienes que rellenar los permisos y ponerte a trabajar.

Aquí es donde falla la mayoría de los estudiantes de la Ley de la atracción. Creen que simplemente afirmando, lo que piden aparecerá.

Y bueno, puede que sí.

No obstante, muy a menudo tienes que *hacer algo* para trabajar con la realidad. No es casualidad que *acción* forme parte de la palabra *atracción*.

Permíteme que ponga un último ejemplo de cómo funciona este proceso.

Mathew Dixon, del sello discográfico Guitar Monk, y yo estamos en el estudio grabando el tercer disco de nuestra trilogía de música «cero». Después del éxito de *At Zero* y *Aligning to Zero*, este se llamará *432 to Zero*.

Como es habitual en nosotros, no planificamos ni trazamos ninguna estrategia. «Dejamos sitio» para que la inspiración nos guíe, y estamos preparados para actuar en cualquier momento. Estamos en el estudio, listos y preparados.

Un día, ninguno de los dos se sentía motivado o inspirado.

Nos sentamos en el estudio y nos miramos. Ya llevamos el tiempo suficiente haciéndolo como para saber que a veces tenemos que esperar, y que en algunas ocasiones no sucederá nada. Hemos aprendido a confiar en el proceso y a tener paciencia.

De repente noté el despertar del *afflatus*.

Miré a Mathew y compartí mi idea con él.

—¿Y si toco dos armónicas? —le planteé.

—Pero si ni siquiera tenemos el bajo ni una base sobre la que puedas tocar.

—Ya lo sé —respondí—. Pero siento que debo probarlo. Si no sale bien, eliminamos el archivo y tan contentos.

—¿Por qué dos armónicas?

—No estoy seguro —dije—. Tengo la sensación de que si improvisara con la armónica en lo que llamamos segunda posición, y luego lo hiciera en la primera posición, estaría en la misma nota, pero seguro que las dos armónicas suenan diferente.

No tengo ni idea de dónde procedió esa idea.

Sin embargo, puesto que llegó como un regalo, el siguiente paso era decidir pasar a la acción, y el tercero era actuar.

Mathew estuvo de acuerdo.

Saqué las dos armónicas y empecé a tocar.

Simplemente, me di permiso para dejarme llevar por el sentimiento que tenía dentro y que me estaba dirigiendo.

No me lo pensé. Confié que el proceso sería el que tenía que ser, y eso ya me bastaba.

Cuando terminé, Mathew estaba sonriendo.

—Ha sido increíble —dijo—. ¡Puede que acabemos de crear un género musical completamente nuevo!

Y así es cómo funciona el proceso.

La fórmula es sencilla.

*La inspiración te da un deseo. La decisión lo convierte en una intención. Y la acción lo hace realidad.*

Y, dicho esto, ¿qué vas a hacer ahora?

## El círculo del poder

*Si uno hace lo correcto, no habrá nada que perturbe su mente y que él no pueda evitar. Debería estar completamente convencido de que si cumple con su deber, la Providencia se encargará del resto, y nunca pondrá en su camino accidentes, pobreza, enfermedad o cualquier otro mal, excepto en caso de un buen propósito final.*

P. T. Barnum

Tal y como yo lo veo, existen dos corrientes sobre los humanos y la plegaria. Si lo reducimos a la esencia, una corriente defiende que las personas deberían decidir qué quieren y pedírselo a Dios, mientras que la otra corriente defiende que las personas deberían dejar que Dios decidiera y entenderlo y ejecutarlo ellas mismas. En cierto modo, es enfrentar el «pide y recibirás» y el «mi voluntad no, la tuya».

Personalmente, creo que son válidas las dos, sin ser excluyentes, y que, como casi siempre, no todo se reduce a eso.

¿Es posible que ambas fueran ciertas?

En mi libro *There's a Customer Born Every Minute*, que relata la vida de P. T. Barnum, hablo de su impresionante habilidad para enfrentarse a los numerosos desastres y tragedias personales de su vida con gran aplomo: «Sorteó las tormentas con una calma que mucha gente envidiaría. Barnum nunca perdió la actitud optimista frente a la vida en general. Sabía que todo saldría bien».

Cuanto más me metía en su mundo, más entendía que lo que en realidad le permitió mantenerse «en pie», como él decía, a pesar de todos los obstáculos que se le presentaron, fue la fe, expresada a través de la sencilla idea de «mi voluntad no, la tuya». En el libro, me refiero a esto como a uno de sus «círculos de poder». Fue la fe lo que permitió que todo fuera posible para él. Incluso se la llevó a la tumba, porque en su humilde lápida puede leerse «Mi voluntad no, la tuya».

Según diversas investigaciones llevadas a cabo por instituciones como Spindrift, esta actitud de «mi voluntad no, la tuya» en la plegaria es la que funciona mejor para obtener resultados. Sinceramente, hace que te plantees por qué alguien iba a molestarse en rezar, hasta que recuerdas que el objetivo de la plegaria es apartarte y permitir que lo Divino ejerza su poder sobre nosotros.

Es la idea que se esconde detrás de una plegaria que escribí y grabé para mi disco

*Invoking Divinity*, junto a Mathew Dixon:

Querido Divino, te doy las gracias por todo lo que me has concedido, lo haya visto o no, y todo lo que sigues haciendo por mí. Te doy las gracias por mi vida, y todo lo que hay en ella y lo que la rodea. Tengo la suerte de que me hayas bendecido de formas que ni siquiera sé, desde el regalo de la vida hasta todas las experiencias que me has dado y he atraído.

Sé que hay una corriente divina y una dirección en mi vida, y tú me animas a seguir mi camino y a cumplir la misión que me has asignado, y te doy las gracias. Te agradezco el aire que respiro, el cuerpo que poseo y el amor que me demuestras incluso cuando no estoy pendiente. Solicito la eliminación de todos los obstáculos que pueda tener en mi interior y que me impidan cumplir tu misión. Estoy dispuesto a olvidarme de todo y dejar fluir lo Divino.

Te habrás dado cuenta de que esta plegaria está básicamente centrada en la gratitud y que la única petición es la eliminación de cualquier obstáculo que pueda interponerse a la actitud de «mi voluntad no, la tuya».

No obstante, quiero aclarar que poner en práctica esta idea no significa que debas quedarte sentado sin hacer nada. Significa que debes emprender *acciones inspiradas*, y eso nos lleva a la segunda parte del proceso: «Pide y recibirás».

Estas palabras son tan importantes y relevantes para la plegaria como «mi voluntad no, la tuya», y si las tomamos de forma literal, pedir no está mal. Es lo que se supone que debes hacer. Sin embargo, ten en cuenta que en ningún sitio pone que recibirás lo que has pedido. Simplemente, dice: «Recibirás».

Recibirás algo.

Y ya está. Eso es lo que dice.

Dicho de otra forma, puede que no recibas lo que has pedido...

[Redoble de tambores, por favor.]

*Pero recibirás lo mejor para ti en ese momento.* Recibirás lo que has pedido u otra cosa mejor (que puede acabar llevándote a lo que habías pedido).

Si nos lo planteamos así, establecer una intención (paso dos: pedir/solicitar) y abandonarnos a la suerte de lo Divino (paso tres: acción inspirada/«Se hará tu voluntad») son las dos caras de la misma moneda. Coexisten con la finalidad de que recibas, emprendas acciones inspiradas y crees la vida que deseas. La acción inspirada es la consecuencia de la conexión directa con lo Divino en tu interior. Suelo describirlo como una especie de empujón o motivación que viene acompañado

de una energía dulce, de buenas sensaciones. Es algo que *quieres* hacer. Es como si una fuente de origen divino te empujara a hacer algo; ésa es la parte de la acción. Abandonarte en manos de lo Divino significa que emprendes una acción sin preocuparte por el resultado final.

Mientras escribía este libro, hablé con George Helmer, que fue socio de Steve Reeves, el legendario culturista y actor. George acababa de terminar una biografía de Reeves titulada *A Moment In Time*. Me dijo: «Es que no podía dejar de hacerlo. Se me metió en la cabeza y era imposible ignorarlo. No sabía escribir un libro ni qué iba a hacer con él cuando lo hubiera terminado, pero lo hice de todas formas». Y el libro ahora está publicado.

Presencí cómo a mi mujer le sucedía algo parecido. Nerissa trabajó día y noche, hasta la extenuación, para crear setenta y cinco recetas originales. Se trataba de «panes» elaborados a partir de semillas y frutos secos, sin cereales. No sabía cómo se materializarían aquella inspiración y aquella acción, pero acabó escribiendo el libro *Bread-Free Bread*. Y se ha convertido en un éxito de ventas.

P. T. Barnum era un maestro en esto, y siempre estaba emprendiendo acciones relacionadas con sus muchos objetivos y proyectos al tiempo que dejaba la última palabra en manos de lo Divino. «Mi voluntad no, la tuya» era su plegaria secreta para vivir una vida sin estrés. Y fue esta fe la que le dio la libertad y el optimismo emocional que mantenía su elevada energía (el «círculo de poder») que le hizo prosperar cada uno de los días de su vida.

## Reza por un futuro mejor

*La plegaria es movimiento. Es aprender cómo moverte hacia un cambio en tu cuenta corriente, en tu estado civil o en tu mundo social. Aprende a dominar el arte del movimiento porque, cuando te hayas movido, el cambio empezará a despertar desde lo más profundo.*

Neville Goddard

La gente suele preguntarme: «¿Cómo puedo atraer un futuro mejor?».

No obstante, después de años de crecimiento y evolución personal, he aprendido que existe una pregunta mucho mejor:

«¿Cómo puedo *rezar* por un futuro mejor?».

Para responder a esta pregunta, debo acudir a alguien que ha tenido una gran influencia en mi vida y en mi desarrollo, Neville Goddard, que fue místico, escritor y conferenciante. Casi todo lo que escribo o digo refleja, de algún modo, alguna de sus enseñanzas. Incluso el Ho'oponopono, que me encanta y practico, tiene ciertas notas que son parecidas a su mensaje.

Básicamente, me enseñó: «Ve a los resultados finales».

Y, para él, era la forma correcta de rezar.

Escribí sobre Neville en *El factor de atracción*, acuñando el término «Nevillizar» o «Nevillizando», que es una forma abreviada de referirme a su método de conseguir un objetivo o un deseo. En lugar de concentrarte en un objetivo e imaginar que vas a tenerlo en el futuro, lo Nevillizas y finges que ya lo tienes en estos momentos. Así pues, en lugar de decir «Quiero atraer salud», dirías «Estoy sano», y te comportarías *como si* fuera real.

Para Neville, la plegaria consistía en «*el arte de creer lo que los sentidos nos niegan*», y esto era la clave para conseguir tu vida ideal. Escribió:

«No lo desees, ¡vívelo!». Esto es cierto. ¡Desear es pensar en algo! ¡Vivir es pensar desde algo! No vivas tu vida basándote en los deseos. Vive tu deseo. Actúa como si ya se hubiera hecho realidad. Créete que es verdad, puesto que si una asunción, aunque sea falsa, persiste se acabará haciendo realidad.

En este tipo de plegaria meditativa, imaginas la vida como la realidad abundante, próspera, sana y feliz que ansías. La adoptas y la vives mentalmente en estos mismos

instantes. No te limitas a visualizarla, sino que puedes sentir que en realidad está sucediendo.

Todo se reduce a la imaginación y la fe.

Neville escribió: «La imaginación y la fe son las únicas características mentales necesarias para crear unas condiciones objetivas. [...] Depende de tu habilidad para sentir y aceptar como cierto lo que tus sentidos objetivos te niegan». Es decir, todo lo que necesitas (imaginación y fe) está en tu interior.

¿Y en qué otro lugar iban a estar?

Aparte de esto, Neville dijo que sólo precisas persistencia para conseguir tu deseo en una realidad objetiva. Y no hablaba del tipo de persistencia en la que sigues «haciendo lo mismo de siempre», aunque trabajando más duro y con mayor esfuerzo. Se refería a que debías seguir con tu actividad interna de plegarias hasta que obtuvieras una respuesta.

La persistencia es la clave para un cambio de vida (más ingresos, mayor reconocimiento o cualquier otro deseo que albergues). Si no recibes respuesta a tu deseo hoy, mañana, la semana que viene o el mes que viene, persiste. La persistencia siempre tiene recompensa. Si no te rindes, todas tus plegarias tendrán respuesta.

Según Neville, el auténtico dominio de la plegaria requiere práctica en «el arte del movimiento», es decir, debes moverte con tu imaginación hasta el lugar donde se cumplen tus deseos.

Mucha gente piensa en términos de querer o anhelar algo, como dinero, y esto interfiere en su proceso imaginativo. Y esto sólo sirve para alejarnos del objetivo. En esencia, estás diciendo: «Lo que quiero está en algún lugar del futuro». No obstante, Neville afirma: «Con la imaginación, puedes desplazarte a cualquier sitio y a cualquier momento. Quédate ahí como si fuera la realidad y habrás aprendido el secreto de la plegaria».

Si quieres un millón de dólares, ¿cómo te sentirías? ¿Cómo te sentirías si supieras que tienes esa cantidad en tu cuenta bancaria? ¿Dónde estás? ¿Cómo te lo gastas? ¿Qué cheques extiendes? ¿Cómo te sientes por dentro? Deja que sea real porque, como dice Neville, «cuanto más insistas, más se materializará en una realidad». El objetivo es establecer una conexión emocional con tu futuro, y eso acelerará el proceso de atraer a tu vida lo que quieres.

Este tipo de plegaria es una forma de programar tu mente para el éxito, de encender el radar de tu cerebro para localizar oportunidades para atraer lo que dices que quieres. Verás que avanzas hacia tu futuro paso a paso. Neville dijo:

Con la imaginación, puedo situarme donde quiero estar. Muevo y observo el mundo desde allí. Y luego regreso aquí con la seguridad de que, de algún modo que todavía desconozco, este ser que puede hacerlo todo y lo conoce todo, me guiará físicamente hasta el otro lado de un puente de incidencias hasta donde me he situado yo mismo.

De hecho, la mente subconsciente no distingue entre la realidad y la imaginación, así que cuando introduces un deseo cargado de emoción en tu mente, no sabe que todavía no ha sucedido. Es como recibir un patrón inconsciente para atraer ese deseo a tu vida.

Todo el mundo tiene la capacidad de utilizar la imaginación. Puede que seas más visual, más auditivo o más kinestésico, y es perfecto. Incluso puede que pienses «No visualizo demasiado bien», pero no es cierto. Por ejemplo, si te pregunto: «¿Tienes móvil?», seguramente responderás: «Sí». Y si te pregunto: «¿Sabes dónde está?», seguramente me responderás: «Encima de la mesa, cargándose». Quizá no lo describas en términos de color y tamaño, pero tienes la idea. Y eso es lo único que necesitas: la plasmación del resultado final.

Lo que me gusta de la plegaria de Neville es el elemento lúdico. Es sincero. Cuando has imaginado que algo es real para ti, una sonrisa te ilumina la cara y te sientes agradecido, como un niño pequeño que sueña despierto. Te has olvidado de las ansias, las luchas y la distancia temporal.

Ya lo tienes. Lo estás viviendo.

¿Y ese futuro mejor?

Es ahora.

# Reza por los demás

*El pesimismo conduce a la debilidad; el optimismo conduce al poder.*

William James

Antes de terminar el libro y despedirnos, ¿qué te parece si rezamos por los demás? ¿Crees que la plegaria secreta funciona también para ellos?

Mathew Dixon es mi profesor de música, mi amigo y mi socio en varios proyectos discográficos, desde *Invoking Divinity* hasta *At Zero*. También es una persona espiritual muy sabia. Un día, me habló de un método que estaba probando en el que rezaba o pedía para los demás. Me pareció una idea brillante y lo animé a escribir sobre ella. Lo hizo, y publicó un pequeño libro que se titula *Attracting for Others*.

El método de Mathew es el siguiente: siempre que escucha que alguien expresa un deseo o una queja, él en silencio lo convierte en una plegaria secreta para ellos. Mentalmente, sin decir nada, se imagina que atraen lo que desean o que solucionan el motivo de la queja. Lo visualiza completado y se olvida.

Sobre todo utiliza la fórmula de tres pasos que has aprendido en este libro. Empieza desde un lugar de gratitud en su interior. En definitiva, no es su deseo o problema, sino de otra persona. Así pues, Mathew está en un estado de paz. No tiene ningún vínculo con el resultado final.

A partir de ahí, realiza una petición aislada para que la persona en cuestión reciba su deseo, por el bien de todas las personas implicadas. Mathew no sabe cómo se materializará su petición, pero ésa no es su misión. Él simplemente se imagina la petición materializada.

Y, al final, se olvida. Si siente la inspiración de decir o hacer algo, actuará de acuerdo a sus sentimientos. Pero, en este caso, la responsabilidad de emprender una acción inspirada corresponde a la otra persona. El trabajo de Mathew ya está hecho.

Yo también he usado este método. Siempre que hablo con alguien, o que escucho una conversación ajena, estoy atento a lo que esa persona realmente quiere. Cuando lo oigo, intento acordarme de hacer la petición para que se solucionen esa situación. Y, a partir de ahí, confío en que mi plegaria en secreto silencio será escuchada.

El objetivo de la vida, tanto para ti como para mí, es cuidarnos. Cuanto más fuertes somos, mejor podemos ayudar a los que nos rodean. Sin embargo, si quieres ayudar a los demás, puedes hacerlo con este método.

De hecho, yo lo estoy haciendo por ti ahora mismo.

Ahora que hemos completado juntos este viaje, o lo acabamos de empezar, según cómo lo mires, ha llegado la hora de que disfrutes de todos los milagros que te esperan en el aquí y el ahora. Mi plegaria secreta para ti es que te des cuenta de que hay personas que te quieren, que tienes poder y que *tú eres el milagro*.

# Epílogo

Los resultados garantizados de la plegaria secreta:

*Reza como si todo dependiera de Dios.*

*Trabaja como si todo dependiera de ti.*

San Agustín

Para poner el broche final a este libro, quiero enseñarte una plegaria secreta que siempre funciona. En realidad, los resultados están garantizados.

Combina todos los conceptos de los que hemos hablado en el libro y, por supuesto, se centra en los tres pasos de la plegaria secreta:

1. Gratitud activa.
2. Petición aislada.
3. Acción inspirada.

Puedes seguir leyendo e imaginarte los pasos o puedes grabar la narración y escucharla después con los ojos cerrados. También puedes conseguir una grabación con mi voz en [www.TheSecretPrayer.com](http://www.TheSecretPrayer.com).

En cualquier caso, esta plegaria atraerá los milagros que esperas, porque empieza con la atención centrada en el milagro que estás viviendo ahora mismo, aunque no te hayas dado cuenta.

Aquí tienes la plegaria secreta de resultados garantizados:

Relájate y respira hondo.

Concéntrate en estar aquí y ahora. Sólo estamos tú, yo y este momento.

Suspira y libérate de tensiones y preocupaciones. De momento, quieres estar aquí ahora, dando gracias por el ahora.

Estés donde estés, sé consciente de que la vida te apoya. Estés en casa o en el despacho, en la playa o en la montaña, tu vida cuenta con el apoyo de Algo más grande que tú. Llámalo Dios, Divino, Cero, la Pizarra en blanco o Naturaleza. Este «Algo Grande» bombea oxígeno y sangre a tu cuerpo, manteniendo vivo tu sistema de cuerpo-mente-espíritu, y aportando al planeta cosas que a menudo damos por seguras, como el oxígeno, la gravedad y muchas otras. Damos vueltas alrededor de un sistema solar que mantiene el equilibrio. Y, mientras tanto, nuestros cuerpos están vivos y nos mantienen aquí ahora, concentrados en este

instante y en todas las cosas maravillosas que hay en él. El mensaje está claro: hay algo que te cuida.

Hay muchas cosas por las que dar las gracias, pero puedes concentrarte sólo en una para aumentar tu gratitud. Puede ser la silla o la cama donde estás ahora mismo. Puede ser este libro. Pueden ser los ojos por permitirte ver, las orejas por permitirte escuchar y el cerebro por permitirte comprender. Podría ser una persona que quieres. Podría ser cualquier cosa, porque tienes la libertad de centrarte en lo que quieras.

Cuando hayas decidido concentrarte en la gratitud y notes cómo el espíritu del agradecimiento crece en tu interior, permite que el sentimiento cálido de amor invada tu cuerpo y tu mente. Estás viviendo el milagro. Detrás del decorado del teatro de la vida, con sus más y sus menos, todo está bien. Todo. En la Fuente de la vida, todo es maravilloso y tú formas parte de esa maravilla. Eres un ser amado. Eres el milagro.

Tómate un instante para disfrutar de esta sensación gloriosa, porque ser consciente del milagro del ahora es el primer paso esencial de la plegaria secreta.

Y ahora piensa en lo que te gustaría tener, hacer o ser. ¿Qué te gustaría atraer a tu vida? ¿Qué sería divertido?

Deja que tu mente te proponga ideas y posibilidades. No juzgues si censures nada. Deja que todo llegue a tu conciencia. Simplemente, estás jugando con las posibilidades.

Mientras piensas en todas las cosas maravillosas que puedes vivir, centra toda tu atención en una sola. ¿Cuál de todas estas posibilidades parece un deseo sincero?

Elige una para la plegaria, a sabiendas de que puedes practicar esta plegaria con la frecuencia que quieras y centrándote cada vez en un deseo divino distinto.

Ahora piensa en el equivalente mental de tu deseo.

Imagina que tu deseo es una experiencia real. Descríbelo en tu mente. Visualízalo. Esfuérzate por describir de forma lúdica el deseo para que realmente te lo puedas imaginar.

Tómate un momento para encontrar el equivalente mental de tu deseo... Y ahora, Neviliza el deseo fingiendo que ya se ha hecho realidad. Tu deseo ya no existe en el futuro, sino que en realidad ahora forma parte de tu pasado. Ya lo has vivido como algo real.

¿Cómo te sientes al tener, hacer o ser lo que deseabas? Siéntelo ahora como si fuera real.

Tómate un instante para permitir que tu deseo sea una experiencia completa en tu cuerpo y en tu mente...

Y ahora regresa a este momento y date cuenta de que has plantado una semilla con el Algo Grande. Has hecho una petición. Recibirás señales y símbolos, ideas y oportunidades que te ayudarán a que tu deseo se haga realidad. Debes prometer que actuarás con valentía frente a las puertas y las ventanas que se abran para ti.

Tienes fe en que todo sucede a tu favor, y en que cada instante te acerca a tu resultado deseado, o a algo mejor.

Para ayudarte a acelerar el proceso, invertirás tiempo en un estado de gratitud, sintiendo el milagro de este momento, y estarás atento a lo que debes hacer a partir de ahora. Prometes emprender acciones inspiradas. Prometes participar en la cocreación de tu vida.

Puedes terminar esta plegaria con una frase de agradecimiento, como «Gracias, gracias, gracias», «No se hará mi voluntad, sino la tuya», «Esto o algo mejor» o, sencillamente, «Te quiero».

Que así sea.

Y así es.

Amén.

## Teléfonos de plegarias

Esta lista te ayudará en aquellos momentos en que necesites un poco de apoyo. No los he utilizado todos ni tengo ninguna relación con ninguno. Todas las páginas web y teléfonos son correctos en el momento de la publicación del libro.

### 88.3-THE JOY FM-PRAYER CENTER

[www.wafj.com/prayerSubmit.php](http://www.wafj.com/prayerSubmit.php)

[www.wafj.com](http://www.wafj.com)

877-800-PRAY (7729)

### AGAPE LIVE

[http://agapelive.com/ministries/practitioner-core/prayer-ministry/#.VDc1L\\_ldV8E](http://agapelive.com/ministries/practitioner-core/prayer-ministry/#.VDc1L_ldV8E)

<http://agapelive.com>

310-348-1270

### BELIEVER'S ANOINTING

866-549-0981

### BILLY GRAHAM MINISTRY

[www.billygraham.org.uk/Groups/171092/Billy\\_Graham\\_Evangelistic/Spiritual\\_G](http://www.billygraham.org.uk/Groups/171092/Billy_Graham_Evangelistic/Spiritual_G)

<http://bgea.org.uk>

[prayer@bgea.co.uk](mailto:prayer@bgea.co.uk)

877-247-2426

### CBN-CHRISTIAN BROADCASTING NETWORK-700 CLUB PRAYER CENTER

[www.cbn.com/spirituallife/prayerandcounseling](http://www.cbn.com/spirituallife/prayerandcounseling)

[www.cbn.com/index.aspx](http://www.cbn.com/index.aspx)

800-823-6053

### CHAPLAIN DAYNA SPENCE (DE 18:00 A 21:00 TODOS LOS DÍAS)

<http://dschaplains.com>

[www.facebook.com/pages/D-Spence-Chaplains/443380169078864](https://www.facebook.com/pages/D-Spence-Chaplains/443380169078864)

[pray4me@dschaplains.com](mailto:pray4me@dschaplains.com)

610-430-3119

### CHRISTIAN AID (PRAYERLINE FOR ADULTS AND KIDS)

<http://christianaid.org/PrayerlineForKids/PrayerlineForKids.aspx>  
[www.christianaid.org/home/1/home.aspx](http://www.christianaid.org/home/1/home.aspx)  
434-977-5650

CHRISTIAN PRAYER CENTER  
[www.christianprayercenter.com](http://www.christianprayercenter.com)  
Formulario de contacto: [www.christianprayercenter.com](http://www.christianprayercenter.com)

CHRISTIANS UNITED MINISTRIES, INC.  
<http://angelfire.com/al2/Pray>  
[committed2prayer@hotmail.com](mailto:committed2prayer@hotmail.com)  
251-987-1234

CONSTANCE FREE CHURCH  
[www.constancefree.org/top\\_menu/prayer\\_requests](http://www.constancefree.org/top_menu/prayer_requests)  
[www.constancefree.org](http://www.constancefree.org)  
763-434-5995, ext. 29

CORNERSTONE TELEVISION  
<http://mycornerstone.tv/personalprayerrequests>  
[www.ctvn.org](http://www.ctvn.org)  
888-668-4483

CROSSROADS  
[www.crossroads.ca/247care-online-prayer](http://www.crossroads.ca/247care-online-prayer)  
[www.crossroads.ca/247care](http://www.crossroads.ca/247care)  
866-273-4444

DAYSTAR  
[www.daystar.com/prayer/submit-prayer-requests](http://www.daystar.com/prayer/submit-prayer-requests)  
[www.daystar.com/prayer](http://www.daystar.com/prayer)  
Inglés: 800-329-0029  
Castellano: 800-664-0029

DETROIT WORLD OUTREACH  
[www.dwo.org/contactus.php](http://www.dwo.org/contactus.php)  
[www.dwo.org](http://www.dwo.org)  
313-255-2222

DISCIPLESHIP EVANGELISM WORLDWIDE MINISTRY  
[www.dewwministry.org](http://www.dewwministry.org)

800-313-3399

EVANGELICAL FREE CHURCH OF CANON CITY

[www.efreechurch.org](http://www.efreechurch.org)

[www.efreechurch.org/home](http://www.efreechurch.org/home)

719-275-6867

FAITH PRAYERS

<http://faithprayers.org/prayer>

<http://faithprayers.org>

866-515-9406

FCCI-FELLOWSHIP OF COMPANIES FOR CHRIST INTERNATIONAL

[www.fcci.org/prayer](http://www.fcci.org/prayer)

[www.fcci.org](http://www.fcci.org)

770-685-6000

FIRST BAPTIST CHURCH OF PICAYUNE

<http://fcbpic.org/prayer-request>

<http://fcbpic.org>

800-297-9462

FIRST UNITED METHODIST CHURCH

[www.fcumc.net/prayer-requests](http://www.fcumc.net/prayer-requests)

[www.fcumc.net/index.php](http://www.fcumc.net/index.php)

970-482-2436, ext. 22

FOCUS ON THE FAMILY

<http://focusonthefamily.com>

[help@FocusontheFamily.com](mailto:help@FocusontheFamily.com)

800-232-6459

FREE CHAPEL

[www.freechapel.org/prayer](http://www.freechapel.org/prayer)

FREE-N-ONE

<http://free-n-one.org/content/other-related-continuum-of-care/free-n-one-prayer-line>

[www.free-n-one.org/content](http://www.free-n-one.org/content)

530-881-1000 (Código de Acceso: 688990#) De lunes a viernes a las 6:00 (UTM  
-8)

605-477-2100 (Código de Acceso: 114851#) De lunes a viernes a las 6:00 (UTM  
-8)

#### GIVEN LIFE

[www.givenlife.com/prayer/submit-your-prayer-request](http://www.givenlife.com/prayer/submit-your-prayer-request)

[www.givenlife.com](http://www.givenlife.com)

#### GLOBAL DESTINY PRAYER CENTER

[www.iumi.org/index.php?p=1\\_36\\_TOLL-FREE-24-HOUR-CONFIDENTIAL-  
PRAYER-LINES](http://www.iumi.org/index.php?p=1_36_TOLL-FREE-24-HOUR-CONFIDENTIAL-PRAYER-LINES)

888-935-8100

#### GLOBAL PRAYER MINISTRIES

[www.globalprayerministries.com/prayer\\_requests](http://www.globalprayerministries.com/prayer_requests)

[www.globalprayerministries.com](http://www.globalprayerministries.com)

530-881-1400 PIN: 888974# o 712-432-0075 PIN: 607372#

#### GUIDEPOSTS

[www.guideposts.org/ourprayer?](http://www.guideposts.org/ourprayer?int_source=front_page&print_medium=MainNavigation&int_campaign=SubmitaPrayer)

[int\\_source=front\\_page&print\\_medium=MainNavigation&int\\_campaign=SubmitaPrayer](http://www.guideposts.org/ourprayer?int_source=front_page&print_medium=MainNavigation&int_campaign=SubmitaPrayer)

[www.guideposts.org](http://www.guideposts.org)

800-204-3772

#### HOPE'S HOUSE

<http://hopeshouse.com/new-here/need-prayer>

<http://hopeshouse.com>

#### ICC MINISTRIES (IMMACULATE CONCEPTION CHURCH)

<http://icceaston.org/prayer-ministry>

<http://icceaston.org>

508-238-3195 o 508-238-3232

#### IMB CONNECTING

[www.imb.org/main/contact.asp](http://www.imb.org/main/contact.asp)

800-999-3113 o 800-395-PRAY

#### INSIGHT FOR LIVING

[www.insight.org/about/international/prayer.html](http://www.insight.org/about/international/prayer.html)

[www.insight.org](http://www.insight.org)

800-772-8888

#### JOEL OSTEEN

[www.joelosteen.com/Pages/PrayTogether.aspx](http://www.joelosteen.com/Pages/PrayTogether.aspx)

[www.joelosteen.com/Pages/Home.aspx](http://www.joelosteen.com/Pages/Home.aspx)

888-567- JOEL

#### JOHN HAGEE MINISTRIES

[www.jhm.org/Resources/PrayerRequest](http://www.jhm.org/Resources/PrayerRequest)

[www.jhm.org](http://www.jhm.org)

800-854-9899

#### JOYCE MEYER

[www.joycemeyer.org/EverydayAnswers/RequestPrayer.aspx](http://www.joycemeyer.org/EverydayAnswers/RequestPrayer.aspx)

[www.joycemeyer.org/home.aspx](http://www.joycemeyer.org/home.aspx)

800-727-9673 o desde fuera de los Estados Unidos: 636-349-0303

#### KENNETH COPELAND MINISTRIES

[www.kcm.org/forms/prayer](http://www.kcm.org/forms/prayer)

[www.kcm.org/about/index.php?p=what\\_we\\_do](http://www.kcm.org/about/index.php?p=what_we_do)

817-852-6000

#### KENNETH HAGIN

[www.rhema.org/index.php?](http://www.rhema.org/index.php?)

[option=com\\_content&view=article&id=2006&Itemid=656](http://www.rhema.org/index.php?option=com_content&view=article&id=2006&Itemid=656)

[www.rhema.org/index.php?option=com\\_content&view=featured&Itemid=577](http://www.rhema.org/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=577)

918-258-1588, ext. 5566

#### LAKEWOOD CHURCH

[www.lakewoodchurch.com/Pages/Ministry.aspx?mid=1100](http://www.lakewoodchurch.com/Pages/Ministry.aspx?mid=1100)

[prayerrequest@lakewood.cc](mailto:prayerrequest@lakewood.cc)

713-491-1283

#### LESEA BROADCASTING

[www.lesea.com/services/24-Hour-Prayerline.cfm](http://www.lesea.com/services/24-Hour-Prayerline.cfm)

[www.lesea.com](http://www.lesea.com)

800-365-3732 o 574-291-8200

#### LIFE TODAY

<http://lifetoday-org>

[feedback@lifetoday.org](mailto:feedback@lifetoday.org)

800-947-5433

#### LIFESAVERS NATIONWIDE PRAYER MINISTRY

[www.accesstogod.com/index.php/24-hour-toll-free-prayer-lines](http://www.accesstogod.com/index.php/24-hour-toll-free-prayer-lines)  
888-444-3458

#### LIVE PRAYER

[www.liveprayer.com](http://www.liveprayer.com)  
[bkeller@liveprayer.com](mailto:bkeller@liveprayer.com)

#### LIVE PRAYER-ST. PETERSBURG, FLORIDA

[www.ibegin.com/directory/us/florida/st-petersburg/liveprayer.com](http://www.ibegin.com/directory/us/florida/st-petersburg/liveprayer.com)  
6660-46th-ave-n  
727-546-9374

#### LOVE LINES, MN

612-379-1199

#### GRACE CHURCH LIFE-MCM PRAYER LINE

[www.gracechurchlife.com/contacts/prayer\\_line.html](http://www.gracechurchlife.com/contacts/prayer_line.html)  
877-2- PRAY-NOW

#### MARILYN & SARAH-MARILYN HICKEY MINISTRIES

<https://secure.marilynandsarah.org/contactus.aspx?&source=I14X-PRYX>  
[www.marilynandsarah.org](http://www.marilynandsarah.org)  
877-661-1249

#### MIKE SIMONS MINISTRIES

[https://www.micahtek.com/nexolive/nPrayer.cfm?  
CFID=51439752&CFTOKEN=61722524](https://www.micahtek.com/nexolive/nPrayer.cfm?CFID=51439752&CFTOKEN=61722524)

[www.mikesimons.com](http://www.mikesimons.com)  
800-717-0765

#### MORE THAN LIFE

[www.morethanlife.org/prayer.html?gclid=CPbx3bfNoMECFQsSMwodhAUAfA](http://www.morethanlife.org/prayer.html?gclid=CPbx3bfNoMECFQsSMwodhAUAfA)  
Correo electrónico: [Enquiry@morethanlife.org](mailto:Enquiry@morethanlife.org) o  
[www.morethanlife.org/contact.html](http://www.morethanlife.org/contact.html)

#### MORRIS CERULLO HELP LINE

[www.mcwe.com/ministry\\_details.php?id=5](http://www.mcwe.com/ministry_details.php?id=5)  
[www.mcwe.com/index.php](http://www.mcwe.com/index.php)  
858-633-4885 o 858-277-2200

#### NEW DAY PRAYER MINISTRY

[www.munewday.tv/prayer-room](http://www.munewday.tv/prayer-room)

[www.mynewday.tv](http://www.mynewday.tv)

800-665-5055

NEW LOTHROP

[www.nlnaz.com/#/discover](http://www.nlnaz.com/#/discover)

[www.nlnaz.com/#/home](http://www.nlnaz.com/#/home)

877-638-5688

ORAL ROBERT'S PRAYER TOWER-TULSA, OK

[www.roadsideamerica.com/story/2914](http://www.roadsideamerica.com/story/2914)

[www.roadsideamerica.com](http://www.roadsideamerica.com)

918-495-6807 De martes a sábado (10:00-15:30); Domingos (12:30-15:30)

PENTECOSTAL MIRACLE MISSION

[www.proudlyjesus.com/prayerline](http://www.proudlyjesus.com/prayerline)

[www.proudlyjesus.com/contact](http://www.proudlyjesus.com/contact)

0800 911 777 (Nueva Zelanda)

PRAYER AND HOPE

[www.prayerandhope.org/home.aspx](http://www.prayerandhope.org/home.aspx)

866-599-2264

PRAYER AND SPIRITUAL CARE

<http://prayer.ag.org>

<http://prayer.ag.org/about>

800-4-PRAYER (800-477-2937)

PRAYER IDEAS

[info@prayerideas.org](mailto:info@prayerideas.org)

[www.prayerideas.org](http://www.prayerideas.org)

PRAYER PAGE

[www.prayerpage.org/1800/prayer-lines.htm](http://www.prayerpage.org/1800/prayer-lines.htm)

800-4-PRAYER (800-477-2937)

Internacional: 44 1442-288-547

PRAY FOR ME

[www.prayforme.com.au/uk-prayerline](http://www.prayforme.com.au/uk-prayerline)

[www.prayforme.com.au](http://www.prayforme.com.au)

0845 456 7729 (Reino Unido)

## PULPIT CALLS

[www.pulpitcalls.com/contact.php](http://www.pulpitcalls.com/contact.php)

[www.pulpitcalls.com](http://www.pulpitcalls.com)

## PUSH PRAYER MOVEMENT

[www.pushprayer.org/prayer-request](http://www.pushprayer.org/prayer-request)

[www.pushprayer.org](http://www.pushprayer.org)

## RHEMA MINISTRIES-TULSA, OK

[www.rhemabiblechurch.com](http://www.rhemabiblechurch.com)

918-258-1588, ext. 2280

## ROD PARSLEY'S BREAKTHROUGH MINISTRIES

[http://orders.rodparsley.com/Order\\_First.aspx?ostr=PpHUQKkjgH4%3d](http://orders.rodparsley.com/Order_First.aspx?ostr=PpHUQKkjgH4%3d)

[www.rodparsley.com](http://www.rodparsley.com)

866-241-4292

## SALVATION ARMY PRAYER HOTLINE

[www.salvationarmy.org/ihq/prayer](http://www.salvationarmy.org/ihq/prayer)

[http://centralusa.salvationarmy.org/usc/submit\\_prayer\\_request](http://centralusa.salvationarmy.org/usc/submit_prayer_request)

877-664-7729

## SAY A PRAYER FOR MY PET

<http://sayaprayeformypet.com>

<http://sayaprayeformypet.com/index.php>

949-800-5933

## SILENT UNITY

[www.unity.org/prayer](http://www.unity.org/prayer)

[www.unity.org](http://www.unity.org)

800-669-7729

## SOMEBODY CARES-TAMPA BAY

[www.sctb.org/prayerline.php](http://www.sctb.org/prayerline.php)

[www.sctb.org/index.php](http://www.sctb.org/index.php)

877-800-PRAY

## TBN PRAYER AND PRAISE LINE

[www.tbn.org/contact/prayer-request-form](http://www.tbn.org/contact/prayer-request-form)

[www.tbn.org](http://www.tbn.org)

888-731-1000 o 714-832-2950

TD JAKES MINISTRIES

[www.tdjakes.org/prayer](http://www.tdjakes.org/prayer)

[www.tdjakes.org](http://www.tdjakes.org)

888-868-2497 o 800-BISHOP2

THERE IS HOPE

[www.thereishoperadio.org/prayer.html](http://www.thereishoperadio.org/prayer.html)

866-346-7186

THE UPPER ROOM

<http://prayer-center.upperroom.org>

800-251-2468

THE VOICE FOR LOVE

[www.thevoiceforlove.com/online-prayer-requests-html](http://www.thevoiceforlove.com/online-prayer-requests-html)

[www.thevoiceforlove.com](http://www.thevoiceforlove.com)

[www.thevoiceforlove.com/prayer-counseling-and-help-hotline.html](http://www.thevoiceforlove.com/prayer-counseling-and-help-hotline.html)

541-488-0426

TITUS HARVEST DOME SPECTRUM

[www.rjwashington.org/prayer.html](http://www.rjwashington.org/prayer.html)

[www.rjwashington.org/aboutUs.html](http://www.rjwashington.org/aboutUs.html)

888-TO-TITUD o 904-724-6769

TRUCKER OUT REACH-TRUCKERS FOR CHRIST (SÓLO PARA CAMIONEROS)

[www.transportforchrist.org/contact](http://www.transportforchrist.org/contact)

[www.transportforchrist.org](http://www.transportforchrist.org)

800-632-8842

TRUCK STOP MINISTRIES (SÓLO PARA CAMIONEROS)

[www.truckstopministry.com](http://www.truckstopministry.com)

[www.truckstopministry.com/HomePage-TruckStopMinistry.php](http://www.truckstopministry.com/HomePage-TruckStopMinistry.php)

800-248-8662

UFBL-The Universal Foundation for Better Living, Inc.

<http://ufbl.org/prayer>

877-375-8554

UMC Prayer Line (Christ United Methodist Church)

[www.cumcsl.org/prayerandcare/prayer-request](http://www.cumcsl.org/prayerandcare/prayer-request)

[www.cumcsl.org](http://www.cumcsl.org)

281-980-6888, ext. 4779

UNITED METHODIST CHURCH GENERAL BOARD OF GLOBAL  
MISNITRIES

[www.umcmmission.org](http://www.umcmmission.org)

800-936-6893

UNITY OF AUSTIN

<http://austinunity.moonfruit.com/#!/daily-prayer-line/4570592112>

[info@unitychurchaustin.org](mailto:info@unitychurchaustin.org)

800-669-7729 o 512-892-3010 o Castellano: 816-969-2000

VCY AMERICA (Christian Information Radio)

[www.vcyamerica.org/prayerline.htm](http://www.vcyamerica.org/prayerline.htm)

VICTORY FOR THE WORLD

<http://victoryfortheworld.org/contact-us.aspx>

[prayers@victoryfortheworld.org](mailto:prayers@victoryfortheworld.org)

678-476-6000

VICTORY OUTREACH INTERNATIONAL

<http://victoryoutreach.org/connect/prayer-request>

909-599-4437

WHY PRAYER

[www.whyprayer.com/contact-us](http://www.whyprayer.com/contact-us)

[www.whyprayer.com](http://www.whyprayer.com)

WORLD HARVEST PRAYERLINE

[www.worldharvest.com/Share-a-prayer-need.cfm](http://www.worldharvest.com/Share-a-prayer-need.cfm)

[www.worldharvest.com](http://www.worldharvest.com)

800-365-3732

WORLD MISSIONARY EVANGELISM

[www.wme.org/prayerrequest.html](http://www.wme.org/prayerrequest.html)

[www.wme.org](http://www.wme.org)

800-501-2851

WORLD NETWORK OF PRAYER

[www.wnop.org/request-prayer-hp](http://www.wnop.org/request-prayer-hp)

[www.wnop.org](http://www.wnop.org)

800-234-7729 o 214-837-7300

WORSHIP.NET

<http://worship.net>

877-967-7447 o 800-477-2937 o 800-541-7729

WYBU TV16 (Your CTN Station Christian Television Network)

[www.wybu.org/prayer-line.html](http://www.wybu.org/prayer-line.html)

[www.wybu.org](http://www.wybu.org)

800-716-7729 o 727-535-PRAY (7729)

CUALQUIER OTRA LLAMADA INTERNACIONAL

44 1442-288-547

## Bibliografía

- Allen, J.: *Así como pienses, será tu vida*. Mestas, Madrid, 2015.
- Audlin, M.: *What If It All Goes Right?* Garden City, NY, Morgan James, 2010.
- Barton, B.: *What Can a Man Believe?* Nueva York, Bobbs-Merrill, 1927.
- Batterson, M.: *The Grave Robber*. Grand Rapids, Baker Books, 2014.
- Bowen, W.: *A Complaint-Free World*. Nueva York, Harmony, 2013.
- Breuning, L.: *Beyond Cynical*. San Francisco, Inner Mammal Institute, 2013.
- : *I, Mammal*. San Francisco, Inner Mammal Institute, 2011.
- Davis, B.: *Monastery Without Walls: Daily Life in the Silence*. Lincoln, NE, iUniverse, 2001.
- Dawson, W. J.: *Prayer the Forgotten Secret*. Nueva York, Revell, 1906.
- Dickey, R. A.: *Wherever I Wind Up: My Quest for Truth, Authenticity, and the Perfect Knuckleball*. Nueva York, Blue Rider, Press, 2012.
- Dixon, M.: *Attracting for Others*. Wimberley, Tx, Zero Limits, 2012.
- Dossey, L.: *Palabras que curan*. Barcelona, Ediciones Obelisco, 1997.
- Foulks, F.: W., *Effectual Prayer*. Life Summit, Mo, Unity, 1964.
- Fox, E.: *The Mental Equivalent*. Life Summit, Mo, Unity 1932.
- : *The Science of Living*. Farmingdale, NY, The Goldes Keys, 2005.
- Gaze, H.: *Emmet Fox: The Man & His Work*. Nueva York, Harper, 1952.
- Goddard, N.: *Neville Goddard Lecture Series*, 12 vols. Albuquerque, Audio Enlightenment Press, 2014.
- *The Neville Reader*. Camarillo, CA, DeVorss, 2005.
- Helmer, G.: *A Moment in Time: The Steve Reeves Story*. Mission Viejo, CA, Steve Reeves International Inc., 2014.
- Holmes, E.: *The Science of Mind*. Nueva York, Tarcher, 2010.
- Katie, B.: *Amar lo que es*. Barcelona, Book4pocket, 2009.
- Lawrence, B.: *The Brother Lawrence Collection*. Radford, VA, Wilder Publications, 2008.
- Levy, D.: *Gray Matter: A Neurosurgeon Discovers the Power of Prayer... One Patient at a Time*. Carol Stream, IL, Tyndale House, 2011.
- Marden, O.: Swett, *Abrirse paso*. Barcelona, Humanitas, 1989.
- Metaxas, E.: *Miracles*. Nueva York, Dutton, 2014.

- Moore, T.: *The Gentle Way*. Flagstaff, AZ, Light Technology, 2006.
- : *The Gentle Way II*. Flagstaff, AZ, Light Technology, 2010.
- Oden, N.: *Bread-Free Bread*. Woodstock, VT, Countryman Press, 2014.
- Orloff, J.: *Sexto sentido*. Málaga, Sirio D.L., 2011.
- Parker, W. y St. Johns, E.: *Prayer Can Change Your Life*. Carmel, NY, Guideposts, 1957.
- Patterson, J. A.: *An Answer for Every Prayer or The Mysteries of Prayer Revealed*. Holyoke, MA, Elizabeth Towne, 1926.
- Ponder, C.: *The Dynamic Laws of Prayer*. Camarillo, CA, DeVorss, 1987 (Anteriormente se titulaba *Pray and Grow Rich*).
- Spilka, B. y Ladd, K.: *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach*. Nueva York, Guilford, 2013.
- Teresa de calcuta: *Donde hay amor, está Dios*. Barcelona, Planeta, 2012.
- Vitale, J.: *Attract Money Now*. Winberley, TX, Hypnotic Marketing, 2009.
- : *El poder de la atracción: cinco pasos sencillos para crear paz interior y opulencia exterior*. Barcelona, Ediciones Obelisco, 2007.
- : *En el cero: experimentando milagros a través del ho'oponopono*. Barcelona, Ediciones Obelisco, 2014.
- : *Faith*. Toronto, Burman Books, 2013.
- : *Life's Missing Instruction Manual*. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, Inc., 2006.
- : *Miracles Manual*, 2 vols. Wimberley, TX, Hypnotic Marketing, Colgado el 27 de enero de 2015. [www.miraclesmanual.com](http://www.miraclesmanual.com).
- : *There's a Customer Born Every Minute*. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, Inc., 2006.
- Vitale, J. y Barrett, D.: *The Remembering Process*. San Diego, Hay House, 2014.
- Vitale, J. y Hew Len, I.: *Cero límites: las enseñanzas del antiguo método hawaiano del ho'oponopono*. Barcelona, Ediciones Obelisco, 2011.
- Wattles, W.: *La ciencia de hacerse rico: cómo atraer el éxito y ganar dinero*. Madrid, Nowtilus, 2007.

## Discografía

- Vitale, J.: *Afflatus*. Hypnotic Marketing, 2015.  
[www.AllHealingMusic.com](http://www.AllHealingMusic.com).
- : *Blue Healer*. Healing Mojo Music, 2011.

—: *Healing Music*. Hypnotic Marketing, 2012.

—: *Reflection*. Hypnotic Marketing, 2014. [www.ReflectionCD.com](http://www.ReflectionCD.com)