

LA LEY DE ATRACCIÓN Y TÚ



CÓMO CAMBIAR TU VIDA

LA LEY DE ATRACCIÓN Y TÚ



CÓMO CAMBIAR TU VIDA

LA LEY DE ATRACCIÓN Y TÚ

LA LEY DE ATRACCIÓN Y TÚ

Cómo cambiar tu vida

Gabriel Crespi



EDITORIAL
LETRA MINÚSCULA

Primera edición: noviembre de 2019
ISBN:
Copyright © 2019 Gabriel Crespi
Publicado por Editorial Letra Minúscula
www.letraminuscula.com
contacto@letraminuscula.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Dedico este libro a mi querida esposa Patricia por escucharme y apoyarme por años en este nuevo camino, con su cariño incondicional.

Mis agradecimientos a todos los maestros que me guiaron con sus enseñanzas: Esther y Jerry Hicks, Eckhart Tolle, Dr. Joe Dispenza, Joe Vitale, Swami Brahmddev, Mike Dooley, Bob Doyle, David Cameron, Bob Proctor, Deepak Chopra, Jack Canfield, Wayne Dyer, James Allen, Napoleon Hill y Eknath Easwaran.

Y muy especialmente a nuestra amiga Ximena Aray, que nos regaló el libro *Ask & It Is Given*, que me cambió mi vida.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Prólogo | 10 |
| Capítulo 1. Sin manual | 12 |
| Capítulo 2. Encontré a Abraham | 13 |
| Capítulo 3. El nuevo paradigma | 15 |
| Capítulo 4. Los tres pasos de la ley de la atracción..... | 18 |
| Capítulo 5. El arte de permitir | 22 |
| Capítulo 6. El proceso..... | 24 |
| Capítulo 7. Definir y decidir..... | 27 |
| Capítulo 8. Imaginación..... | 30 |
| Capítulo 9. Imaginaba con emoción | 33 |
| Capítulo 10. Escribía lo que imaginaba | 36 |
| Capítulo 11. El GPS emocional..... | 38 |
| Capítulo 12. Objetivo en la vida | 43 |
| Capítulo 13. Meditación..... | 47 |
| Capítulo 14. Dormir y vibraciones negativas..... | 51 |

| | |
|--|----|
| Capítulo 15. Gratitud y apreciación..... | 54 |
| Capítulo 16. Mi vida cambió | 62 |

Prólogo

Prólogo

Como le sucede a muchas personas, yo sentía que mi vida era como las hojas en la tormenta: no sabía para dónde iba. Mi única certeza era que yo no tenía control sobre mi vida.

Por un tiempo todo podía ir bien, pero después surgía algo imprevisto y todo se complicaba. Para mí era un gran misterio por qué en la vida las cosas podían salir muy bien o muy mal.

Mirando hacia atrás en mi experiencia de trabajo y negocios, veía que había sido como una novela con muchos capítulos en que unos terminaban muy bien y otros muy mal.

¿Cómo funciona el mundo, el universo, la vida, mi vida? En lo que sucede en nuestras vidas, ¿participa Dios de alguna forma? Estaba abrumado por problemas financieros y me preguntaba si habría alguna relación entre los temas espirituales y la realidad financiera de nuestras vidas. ¿Se puede llegar a sentir que el universo conspira a tu favor y no en contra tuya?

Yo quería entender la razón de esos vaivenes, pues ya no me quedaban muchos capítulos más en el libro de mi vida y quería que ahora estos capítulos terminasen bien. ¿Pero cómo hacerlo?

Escribí este libro relatando mi experiencia con la esperanza de ayudar a otros a cambiar su vida, utili-

zando estas enseñanzas que cambiaron la mía. Se puede: es más fácil de lo que piensas y es apasionante.

Capítulo 1

Sin manual

La vida es movimiento, es un viaje permanente de una situación a la otra. Mi problema era que no sabía cómo hacer ese viaje: me faltaba un manual. Llegamos a esta vida sin el manual de instrucciones. Por ignorancia, deambulaba a los tumbos, me sentía como una hoja en la tormenta... Había perdido el control de mi vida. Me preguntaba si habría alguna forma de recuperar el control de la vida, si había un camino a la felicidad, y no encontraba respuesta.

Yo usaba mi mente, mis pensamientos y recuerdos de experiencias pasadas como base de información y de decisión. Era un arsenal de recursos limitados que repetía conductas pasadas. No tenía ideas nuevas realmente creativas. Mi padrón de conducta se repetía y obtenía más de lo mismo.

Lo que no sabía y no utilizaba era la *sabiduría infinita* que hay dentro de nosotros cuando nos conectamos a la *energía divina*, cuando la dejamos fluir. Usando solo mi mente para solucionar los problemas, creaba, pero de afuera para afuera. Tenía que cambiar, empezar a crear de adentro para afuera, conectándome con mi *Ser Interior*.

Para resolver mis problemas materiales, debía recorrer un camino espiritual, hacer a un lado mi mente,

mi ego y aprender a escuchar mi interior. Cuando se aprende a actuar de adentro para afuera, se aprende a escuchar nuestra intuición e inspiración, que son esos susurros que vienen del alma.

Decidí que, en lugar de actuar siguiendo viejos patrones, lo iba a hacer siguiendo las intuiciones e inspiraciones que vienen de nuestro *Ser Interior*, el que está conectado con la *energía divina*. Actuaría sí, pero con acciones inspiradas. Y entonces el camino se hace fácil.

Capítulo 2

Encontré a Abraham

Yo tenía una empresa pequeña en una situación dramática: estábamos con una enorme deuda bancaria en relación al volumen de ventas y era claro que nunca íbamos a poder pagar a los bancos.

Mi angustia era grande pues tenía sesenta años y faltaban solo cinco años para jubilarme. Si los bancos se quedaban con mi casa, que era la garantía de la deuda, sería un golpe fatal a mis planes de jubilarme y no podría parar de trabajar nunca: tendría que morir con las botas puestas.

Y un día todo cambió. Cuando ya tenía claro que vender mi casa era la única salida para pagar a los bancos, cuando el futuro se veía más oscuro que nunca, me llegó la luz. Encontré el libro *Pide y se te dará* (*Ask & It Is Given*), de Esther Hicks, sobre las enseñanzas de Abraham, y tuve acceso a una forma de entender el mundo totalmente asombrosa y diferente de todo lo que yo sabía.

Abraham es una fuente no física que Esther recibe y traduce, entregando información con la que pude cambiar mi vida. Hay libros que llegan en la vida en el momento justo. Al leer a Abraham, sentí una emoción intensa y que una nueva sabiduría llegaba como un bálsamo a mi alma desesperada.

Abraham es una *inteligencia infinita* y de *amor incondicional* que explica que en el mundo todo es vibración, que nosotros somos vibración y que hay una ley universal que es la ley de atracción, que dice que las vibraciones iguales se atraen mutuamente. Así como sucede en la ley de la gravedad, la ley de atracción está siempre funcionando, seamos conscientes de ello o no.

Las vibraciones iguales se atraen. Como nuestros pensamientos son vibraciones, van a atraer situaciones que respondan a esas a esas vibraciones. Somos como un gran imán que atrae a nuestras vidas lo que estamos pensando y vibrando. Como mis pensamientos predominantes eran sobre qué hacer con mi «deuda con bancos», la vibración de esos pensamientos atraía a mi vida más «deudas con bancos».

Para cambiar mi situación, yo tenía que cambiar mis pensamientos, mi vibración. Para cambiar mi vibración, tenía que cambiar el foco de mi atención, enfocarme menos en el problema e imaginar más una situación ideal donde ya estaba solucionado el tema. Es decir, debía pasar de la vibración-problema a la vibración-solución usando la imaginación.

Lo asombroso para mí fue entender que los pensamientos son más importantes que las acciones. Si yo seguía vibrando y pensando solo en los problemas, nunca iba a salir de esa situación negativa, no importando las acciones que tomase.

Cuando leí el libro y las explicaciones de cómo hacer el cambio de situación, sentí muy dentro de mí que eso era verdad, que era el camino para mejorar mi

vida y que yo iba a recorrer ese camino. Decidí que iba a aprender y practicar este nuevo paradigma.

Capítulo 3

El nuevo paradigma

Paradigma significa ‘modelo’. La ley de atracción fue para mí un nuevo modelo de cómo funciona el universo. Tenía que aprender a viajar en la vida usando este nuevo paradigma.

Este nuevo paradigma dice que nuestra realidad de hoy la crearon mis pensamientos de ayer. O sea, que los pensamientos de hoy están creando mi situación futura. Tengo el poder de cambiar mi realidad futura cambiando los pensamientos de hoy.

Mi poder está en el ahora, porque en este momento puedo elegir pensar lo que yo decida. Soy libre para, en este instante, pensar lo que quiero y cambiar mis pensamientos. Pero hay un problema: nuestra mente es como una radio con volumen alto que transmite pensamientos sin parar, continuamente, y no nos deja escuchar a nuestro *Ser Interior*. El desafío es cómo apagar esa radio.

La mayoría de nuestros pensamientos son sobre cosas del pasado o futuras, rara vez son del ahora, de lo que está sucediendo en este instante. La mente vaga hacia atrás y hacia adelante en forma permanente. Es la forma en que el ego se alimenta.

Somos una máquina de pensar. Tenemos más de 60 000 pensamientos diarios y el 90 % son pensamientos iguales a los de ayer, de anteayer y de los días anteriores. De ese 90 % de pensamientos habituales, el 80 % son negativos, o sea, que diariamente tenemos más de 43 000 pensamientos negativos similares a los del día anterior.

¡¡Apaguen esa radio!!

Tenemos que buscar una forma de apagar esa radio de la mente y darnos un espacio de silencio para que nuestro *Ser Interior* se haga oír, se escuche. El silencio es muy importante, fundamental. Nuestra mente va del pasado al futuro en forma permanente. Le cuesta estar en el ahora donde está la conciencia presente, donde el ego enmudece.

Nuestro *Ser Interior* está siempre guiándonos, dando suavemente sugerencias e ideas que nos llegarán en cualquier momento y de cualquier fuente, pero las sentiremos diferentes, aprenderemos a reconocerlas.

Hay que estar alerta a la intuición, a la inspiración, a las ideas que llegan de adentro y tomar acción. Entonces esas acciones serán acciones inspiradas. Hay que actuar, pero de adentro para afuera. Cuando decimos de adentro, estamos diciendo que hay que actuar conectados a nuestro *Ser Interior* y alerta a nuestras emociones.

Mi *Ser Interior* es mi parte espiritual, conectada a la inteligencia infinita y amorosa de la *energía divina*, de la Fuente de todo, de Dios.

Capítulo 4

Los tres pasos de la ley de la atracción

Abraham explica que la creación de todo lo que nos rodea, la realidad que estamos viviendo, se crea en tres pasos.

1.er PASO: Contraste/preferencia

Un contraste es cualquier problema o dificultad que aparece en nuestras vidas. Al aparecer un contraste, nace una preferencia opuesta al contraste. Por ejemplo, cuando uno pierde el trabajo, inmediatamente nace la preferencia de volver a tener un trabajo.

En el momento, el contraste nos puede parecer muy difícil, un terrible problema, una desgracia, pero, en sí, el contraste logra que nosotros podamos enfocarnos y ver realmente cuáles son nuestras preferencias con más claridad.

Del contraste nace una preferencia, el deseo de algo diferente, opuesto. La vibración de nuestra preferencia le comunica al universo lo que deseamos. Nuestra comunicación con el universo es a través de la vibración. El universo no escucha palabras, escucha vibraciones.

Entonces, el primer paso es el contraste, la preferencia que va al universo y vibracionalmente queda ahí, suspendida en el universo en una especie de archivo vibracional que Abraham llama el Vórtex. El Vór-

tex vibra con la vibración de la fuente de todo, de la Divinidad.

El Vórtex es una realidad vibracional que precede a toda creación física. A lo largo de la vida vamos creando una realidad vibracional donde están todos nuestros deseos. Todo lo que hemos deseado, todo lo que queremos para nuestra vida ya está creado ahí vibracionalmente, en el Vórtex.

En mi caso, la abundancia financiera que yo deseaba estaba creada vibracionalmente desde el momento en que tuve mi contraste, mi problema de deudas con los bancos y nació en mí el deseo de una situación totalmente opuesta, una preferencia de abundancia financiera.

Esa preferencia estaba creada, pero creada vibracionalmente.

2.º PASO: El universo hace su trabajo

El universo coordina todo para que nuestra preferencia se manifieste. Recibe esa preferencia e inmediatamente empieza a organizar y combinar las cosas para que eso se realice.

El universo empieza a preparar situaciones, encuentros, gente que nos va a dar ideas, abriremos un libro o revista y veremos algo revelador o en la televisión alguien menciona algo en que no habíamos pensado. Ese es el trabajo del universo: hace todo lo necesario para que nuestra preferencia se pueda manifestar.

El universo nos irá enviando mensajes muy sutiles que nos dirán: «Toma ese camino, haz esto, es por ahí». Tenemos que dejar que el universo haga su traba-

jo, como dicen en inglés: «Let go, let God», es decir: «Suéltalo, déjasele a Dios».

En este segundo paso, no tenemos que hacer nada, solo relajarnos porque sabemos que Dios, la Divinidad, el universo, está reorganizando todo, está conspirando a nuestro favor. En este 2.º paso, es cuando la ley de atracción empieza a hacer su trabajo, organizando todos los componentes que cooperan con esa meta.

Tienes que preguntarte si vas a ser un componente cooperador o si te vas a oponer con tus resistencias. Lo único que se interpone entre tú y tus metas eres tú con tus resistencias.

3.er PASO: Permitir

Este es nuestro trabajo: permitir que todo lo que el universo organizó se realice. Está en nuestras manos. Para lograr que se manifieste, tenemos que vibrar con la misma vibración del Vórtex, esa realidad vibratoria donde están todas las vibraciones de nuestros sueños y deseos. Solo así se puede manifestar.

El Vórtex vibra con una vibración bien alta, porque vibra con la vibración de la Fuente, de la Divinidad, del origen de todo, de la *energía divina*, de Dios, como queramos llamarlo. Esa es la vibración que tenemos cuando estamos con emociones elevadas como alegría, paz, satisfacción. Esa es la vibración a la cual tenemos que llegar para que lo que está en el Vórtex comience a manifestarse en nuestras vidas.

Cuando estamos con miedo, angustia, tristeza, nuestra vibración se aleja del Vórtex y nuestros deseos no se podrán manifestar. Entonces nuestro objetivo es

mantener la vibración bien alta para que se junte a la del Vórtex.

Las vibraciones altas las producen las emociones elevadas como alegría, felicidad, paz. Las vibraciones bajas las producen el miedo, la angustia.

Por lo tanto, nuestro objetivo es estar con una sensación de paz, de satisfacción, independientemente de las condiciones y circunstancias de la vida, para vibrar bien y permitir que nuestro deseo que está en el Vórtex se manifieste, se realice.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 5

El arte de permitir

Lo que frena el permitir son nuestras resistencias, esos pensamientos negativos como:

- No me lo merezco.
- No es para mí.
- No tengo el dinero necesario.
- No tengo la educación, etc.

Todos esos «porque no» son resistencias que hacen que la vibración se vaya al piso, que se vaya hacia abajo. Por un lado está esa realidad vibracional del Vórtex que vibra muy alto con la energía de la Fuente, de la Divinidad, y por otro lado estoy yo, con mis pensamientos negativos y la vibración muy baja.

El arte de permitir es hacer que esas dos vibraciones se empiecen a juntar. Cuando empezamos a pensar y vibrar de forma parecida a lo que está en el Vórtex, nos vamos a sentir bien, nos van a llegar inspiraciones, intuiciones y sentiremos que todo fluye en nuestra vida.

Abrimos un libro y encontramos una frase que nos da una idea de lo que podemos hacer, o vemos por televisión en una entrevista a alguien hablando que nos inspira a hacer algo, a encontrar el camino para lo

que deseamos, o viene un amigo y dice una frase que despierta en nosotros una idea en la que no habíamos pensado.

Entonces, en esa etapa de permitir, hay que estar muy alerta a que el universo nos va a hablar desde muchos lados, nos va a hablar desde adentro de nosotros con inspiraciones, o nos va a mostrar frases dichas por alguien, de repente, gente que no conocemos, o libros o revistas o televisión, pero son como mensajes que nos están diciendo: «Anda por aquí, haz aquello». Esa parte, permitir, es fundamental.

Si logramos convertirnos en un maestro del permitir, vamos a estar felices y tranquilos, vamos a vivir una vida muy relajada. Vibracionalmente todo es automático: se produce el contraste, nace la preferencia, el universo se reordena para entregarlo y vibracionalmente ya está creado. Entonces dependerá de nosotros, que lo permitamos o no con nuestra vibración.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 6

El proceso

Vivimos en un universo vibracional, donde todo es vibración. Por su trabajo en el átomo, el físico Max Planck —que obtuvo el Premio Nobel de Física en 1918—, en un discurso dijo:

Como un hombre que ha dedicado toda su vida a la ciencia más clara, al estudio de la materia, les puedo decir que, como resultado de mi investigación sobre átomos, NO hay materia como tal. Toda materia se origina y existe solo por virtud de una fuerza que lleva las partículas de un átomo a VIBRAR y mantenerse junto a ese diminuto sistema solar.

Debemos asumir que tras esa fuerza existe una mente consciente e inteligente. Esa mente es la matriz de toda materia.

Somos seres vibracionales y vivimos en un mundo donde todo es vibración. Todo lo que vemos a nuestro alrededor, nuestros cuerpos, los objetos, todo es vibración.

La ley de atracción dice que en el universo las vibraciones similares se atraen. Nuestros pensamientos son vibraciones que atraen vibraciones similares, las que van a producir en nuestras vidas situaciones que respondan a esa vibración.

El universo no juzga si está bien o mal lo que es-

tamos vibrando. Simplemente dice SÍ a lo que vibramos y nos entrega más de eso. «Si eso es lo que quieres —dice el universo—, aquí tienes más, sea bueno o malo para ti».

Por eso no hay nada más importante que la vibración que estamos emitiendo y que el universo recibe. Si queremos cambiar nuestras vidas, tenemos que cambiar nuestra vibración. La buena noticia es que tenemos el poder de hacerlo. Si queremos recuperar el control de nuestras vidas, debemos aprender a controlar nuestra vibración.

Tenemos que elegir cómo vamos a vivir la vida, si vamos a vibrar en forma descuidada, en automático, *by-default*, o si nos vamos a preocupar de tener la vibración siempre bien alta, independientemente de las circunstancias o condiciones que estamos viviendo.

Siempre estamos vibrando, tanto da que pongamos nuestra atención o no. Cuando no lo hacemos con intención, vamos a crear en automático y repetiremos sin cesar los pensamientos negativos que no están de acuerdo con nuestros deseos, y manifestaremos las mismas situaciones que no deseamos.

Este es el proceso que debemos hacer:

1. Expresar de manera clara el desenlace deseado como si ya se hubiese producido, para generar la emoción que produciría ese deseo una vez cumplido.

2. Después, focalizar y dirigir deliberadamente nuestra atención y pensamientos en la dirección de las

cosas que deseamos, buscando sentir al mismo tiempo las emociones de alivio, alegría y paz.

3. Distanciarnos de la situación deseada adoptando una actitud de desapego hacia el resultado. Dejémosla ir, soltémola al universo. Dejemos que el universo haga su trabajo.

4. Estar alerta y escuchar cualquier sugerencia que haga el universo siguiendo nuestras intuiciones e inspiraciones.

5. De esa forma, cuando tomemos acción serán acciones inspiradas.

El trabajo más importante que hay que hacer es alinear las vibraciones de nuestros pensamientos, de nuestra mente, con las vibraciones de nuestro ser interior. Sabremos que lo estamos haciendo bien por las emociones de bienestar y alivio que sentiremos. Tenemos que estar atentos a nuestras emociones que nos dirán si nuestros pensamientos van en la dirección correcta o no.

Lo bueno es que yo puedo decidir con qué pensamiento me quedo y cuál quiero cambiar, y lo cambio. Y eso lo podemos hacer en el ahora. Ese es el gran poder del ahora.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 7

Definir y decidir

Imaginemos que el universo es como un *restaurant* y estamos parados ante el *buffet* cósmico que nos ofrece la vida, donde existen todos los platos posibles, todas las posibilidades.

Pero si miramos y no podemos decidir cuál nos gustaría y cambiamos de opinión en cada momento, el universo no sabe qué deseamos realmente y no puede entregárnoslo. Por eso es necesario definir nuestro objetivo final y cuál sería el primer paso que nos llevaría a eso.

a) Objetivo final

Lo primero que hice fue que definí con total claridad que mi INTENCIÓN, mi objetivo final, era estar libre de deudas. Pero, ¡cuidado!: no podía ponerme como meta «no tener deudas». El universo no escucha palabras, escucha vibración. En esa meta, la vibración seguía siendo «deudas», y el universo me daría más deudas.

Por eso no podemos poner metas con un NO: hay que ponerlas en positivo. El universo no escucha los NO. Me puse como meta lo siguiente: «Soy abundante, tengo inversiones en el banco», sin la palabra NO.

b) Primer paso

Una vez que establecí claramente mi objetivo final, a dónde quería llegar, tuve que pensar y decidir qué era lo primero que tendría que suceder en mi vida para que ese objetivo fuese posible. Tenemos que establecer claramente qué es lo primero que deseamos que se manifieste en nuestra vida para llegar a nuestra meta final.

Analiqué mi situación y llegué a la conclusión de que, para poder pagar a los bancos, lo primero que necesitaba era encontrar una nueva máquina, una MÁQUINA IDEAL, que se adecuase a las exigencias de los clientes y mejorase las ventas.

Nuestro negocio era proveer a las empresas con máquinas e insumos para el consumo de café en el lugar de trabajo. Mi «producto estrella», que impulsaba las ventas, era una máquina que se operaba manualmente y que ya tenía catorce años en el mercado. Yo no encontraba cómo reemplazarla por otra más moderna, con motores y automática, acorde con las nuevas exigencias del mercado. Las nuevas máquinas que había en el mercado eran demasiado caras para lo que los clientes estaban dispuestos a pagar.

Entonces, con mi objetivo claramente definido («soy abundante, tengo inversiones en el banco») y con el primer paso bien establecido («encontrar una MÁ-

QUINA IDEAL»), me puse en campaña para avanzar en este nuevo paradigma. Siempre debemos analizar nuestra situación, establecer dónde queremos llegar, o sea, el objetivo final, y cuál sería el primer paso conducente a ese objetivo.

Nadie puede hacer eso por nosotros: es un trabajo personal y es fundamental para iniciar el proceso creativo. Va a ser nuestra hoja de ruta en el camino a nuestro objetivo final y el universo nos va a entender y se va a organizar para que eso sea una realidad.

DEFINAMOS y DECIDAMOS, que quede bien clara nuestra INTENCIÓN.

Hay que decirlo en voz alta, imaginarlo, visualizarlo, escribirlo y reescribirlo, como si ya hubiese sucedido, con fe y confianza en el resultado: «Tengo una máquina ideal, fantástica».

¿Has pensado cuál podría ser tu primer paso?

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 8

Imaginación

Cuando me puse en campaña para crear esa máquina ideal, me enfrenté a mi primer desafío en este nuevo camino. Tenía dos opciones: una era ponerme a buscar esa máquina con mis antiguas creencias y sistema de trabajo o, por el contrario, dar un salto de fe y aplicar estas nuevas enseñanzas. De esa forma tendría la chance de ver si estas realmente funcionaban.

Para eso agarré todo mi sistema de creencias que hasta ese momento habían manejado mi vida y decidí guardarlas en un cajón mental, dejarlas de lado y creer 100 % en este nuevo paradigma.

Como la situación a la que había llegado era desesperante y sin ninguna salida, pensé que no tenía nada que perder y mucho por ganar en caso de que este nuevo paradigma funcionase.

Esa es la ventaja que tenemos cuando las dificultades nos superan. Cuando no podemos más, nos rendimos. Entonces le decimos al universo que no sabemos cómo seguir adelante y pedimos ayuda, nos abrimos a nuevas posibilidades.

Con relación a la nueva máquina, definí lo que necesitaba:

- Una máquina totalmente automática, con motores eléctricos para dispensar varios tipos de bebidas calientes.
- Que le diese a mis clientes diferentes opciones de acuerdo al gusto de cada uno.
- Que tuviese un precio muy competitivo.

Mis creencias eran:

- No existe en el mundo una máquina automática con bajo precio.
- Solo se fabrican en Europa o USA.

Como ven, en ese momento, mi creencia era que esa máquina no existía y, por lo tanto, era inútil buscar un proveedor.

Por eso creo que ese fue el momento decisivo en mi vida, en que teniendo esa creencia de que la máquina no existía, fui capaz de hacer lo que Abraham enseñaba: empecé a IMAGINAR que esa máquina ideal sí existía y a sentir la EMOCIÓN de alegría y entusiasmo que ella me produciría cuando la tuviese en mi sala de ventas.

Imaginaba la máquina en forma general, sin entrar en los detalles de dónde y quién la fabricaba, pero la imaginaba con todos los requisitos y a un precio estuendo. Creé una imagen mental de la máquina. Al imaginármela, la «veía» en mi mente. No entraba a preocuparme de «cómo» ni «dónde» iba a aparecer esa máquina. Solo la imaginaba en forma general, sin en-

trar en los detalles específicos.

Tenemos que vibrar con la solución y no con el problema. Para eso, nuestro foco de atención debe estar en lo que estamos imaginando. Debemos imaginar más en general y pensar menos en el «cómo». Cuando nuestra atención está en el cómo, estamos vibrando con el problema y nos alejamos de la solución.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 9

Imaginaba con emoción

Me había creado en la mente una imagen clara y fuerte de la máquina que estaba deseando, usando la IMAGINACIÓN. Pero a esa imagen tenía que ponerle emoción, porque imaginar sin emoción no crea vibración. Hay que hacerlo con la mente y el corazón. Tenía que ponerle todo los sonidos, movimiento, colores y aromas que pudiese imaginar hasta lograr sentir una emoción de alegría o alivio al pensar en esa imagen.

Me imaginaba que ya teníamos esa máquina nueva en el *showroom* y los clientes venían a verla y estaban felices con ella, que salían de mi empresa camionetas llenas de esas máquinas para distribuirlas. Trataba de imaginar todo eso con sonidos, colores y movimiento para poder sentir en ese momento la emoción de alegría, paz y alivio que sentiría si eso ya se hubiese realizado.

No definía detalles de cómo, de dónde iba a ser la máquina. Solo imaginaba la máquina ideal a un precio ideal, sin hacerle caso a mi mente que me decía que eso no existía, que no era posible. Hay que dar un salto de fe. Solo imaginaba que ya tenía una maquina ideal que iba a ser la solución de todo.

La IMAGINACIÓN es el arma más poderosa que

tenemos para cambiar nuestra realidad porque la mente y el cuerpo no saben si es verdadero o no lo que imaginamos. Lo que imaginamos crea en nosotros una emoción que produce la vibración que el universo recibe y reconoce. La vibración de la emoción es el lenguaje del universo. El universo, al recibir esa vibración, se organiza para entregarnos situaciones, intuiciones que nos van a llevar por el camino deseado.

Cuando nos sentimos inspirados, es cuando estamos alineados con nuestro *Ser Interior* y vamos en el camino correcto, hacia nuestro objetivo. Mi desafío era sentir en el ahora, en el momento presente, la EMOCIÓN que sentiría en el futuro cuando ya tuviese esa máquina, la alegría, la felicidad que eso me daría. Si pensaba en la maquina sin esa emoción, no iba a producir la vibración deseada.

Nuestro cuerpo produce la vibración que nuestros pensamientos con emoción producen, pero el cuerpo no sabe si lo que la mente piensa es verdadero o imaginado. Al principio, esto te parece muy difícil, imposible, pues tu mente racional te dice: «¿Cómo vas a estar feliz y alegre por algo que no ha sucedido y que no sabes si va a suceder?». Eso es lo que hay que aprender a hacer. Es como un músculo que se va ejercitando: al principio es difícil, pero con la práctica es cada vez más fácil.

Antes yo creía que iba a ser feliz cuando tuviese la máquina ideal, pero el nuevo paradigma enseña que es al revés: primero tienes que sentirte feliz y después llegará la máquina ideal. Si hacemos eso, no tendremos

Gabriel Crespi

que enfrentar más la realidad: la vamos a crear. Somos creadores de nuestra realidad, la co-creamos con el universo.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 10

Escribía lo que imaginaba

Tení un cuaderno donde escribía sobre esa imagen ideal que había creado en mi mente, con mi imaginación. Al escribirlo y reescribirlo, mi mente empezó a hacer nuevos caminos neuronales y a reconocer la máquina imaginada como algo posible y real. Tenemos que cambiar nuestra mente, sentir que estamos viviendo una nueva situación.

Además, el hecho de escribir lo que imaginamos y deseamos nos hace focalizarnos más en lo que queremos, y eso cambia nuestro punto de atracción. Al focalizarnos en la solución que deseamos, vamos a vibrar con la solución y no con el problema.

Todos los días yo escribía y reescribía en mi cuaderno todo lo que imaginaba de la nueva máquina y de la fantástica reacción de los clientes, de su entusiasmo y alegría. Volvía a leer lo que había escrito y añadía algún nuevo comentario positivo. Escribía lo que imaginaba. Hay que usar mucha imaginación y vibrar con ello, sentir la alegría, la EMOCIÓN que tendría si eso ya hubiese sucedido. Sin la emoción, ¡nada va a suceder!

Cuando escribimos lo que deseamos, eso no «hace» que las cosas sucedan, que se creen, porque vibra-

toriamente ya están creadas y esa realidad vibracional está en el Vórtex esperando que nosotros alineemos nuestra vibración con la vibración del Vórtex. Al escribir con emoción lo que imaginamos, lo que hacemos es que «dejamos» que eso se realice, permitimos que se manifieste porque nuestra vibración se va alineando. Lo que importa es cómo está nuestra vibración y su alineación con lo que deseamos.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 11

El GPS emocional

Las emociones nos indican el camino hacia nuestras metas, son nuestro GPS EMOCIONAL.

Así como el GPS nos ayuda a encontrar una ruta cuando vamos en el auto, nuestro GPS EMOCIONAL, que son nuestras emociones, nos indica el camino para llegar a nuestro objetivo porque las emociones son un indicador de cómo está la relación de la vibración de nuestra *parte física*, nuestros pensamientos y creencias con la vibración de nuestra *parte no física*, de nuestro *Ser Interior*, que vibra con la vibración de la Divinidad.

Esa parte *no física* que es nuestro *Ser Interior*, nuestra alma, como quieras llamarla, es la parte que está conectada a la inteligencia infinita de la Fuente de todo lo creado, de Dios, de la Divinidad, y vibra con la vibración del Vórtex, donde está la realidad vibracional esperando para manifestarse. Nuestro *Ser Interior* ve el mundo con los ojos de la Divinidad, donde todo es posible. Está siempre con la vibración más alta, de alegría, felicidad, amor.

Estamos en el camino correcto cuando nuestros pensamientos y creencias coinciden con nuestros deseos, están alineados. Entonces tenemos una vibración muy alta, similar a la de nuestro *Ser Interior*. En esa si-

tuación sentiremos alegría, entusiasmo, felicidad. Ese es nuestro GPS EMOCIONAL indicándonos que vamos en la dirección deseada para que nuestros deseos se realicen. Si sentimos miedo y tristeza es nuestro GPS EMOCIONAL indicándonos que vamos en la dirección equivocada porque nuestros pensamientos y creencias no coinciden con nuestros deseos.

Cuando lanzamos una preferencia al universo, nuestro *Ser Interior* empieza a vibrar con la vibración de esa preferencia, aunque nuestro *ser físico* siga vibrando con la vibración del contraste o problema que originó esa preferencia. Se produce, entonces, un gap vibracional, una diferencia entre la vibración de nuestro *ser físico* y la de nuestro *Ser Interior*. Esa diferencia de vibraciones es la que produce *stress*, angustia, miedo. Y, al revés, cuando ese gap se va cerrando, sentimos alivio, alegría.

Para eso están las emociones: para indicarnos qué tan grande es esa diferencia de vibraciones. Es tan solo un indicador de cómo están las vibraciones, que nos alerta para que cambiemos el foco de nuestra atención y nuestros pensamientos. Abraham dice que es como en el auto, en que el medidor de gasolina indica si el tanque está lleno o vacío y si hay que ponerle más gasolina o no. Es solo un indicador que te informa de una situación que debes atender: ponerle gasolina.

Lo mismo son las emociones: un indicador que te está diciendo que debes cambiar tus pensamientos, pues ellos van en dirección opuesta a tus deseos. Si queremos ir de una situación difícil a una nueva situa-

ción deseada, podemos hacerlo siguiendo nuestro GPS EMOCIONAL.

Debemos caminar por la vida siguiendo las buenas emociones, muy alertas a lo que estamos sintiendo. La meta es sentirnos bien. Tenemos que hacer un viaje emocional siguiendo las emociones que nos den paz, alegría o alivio. La paz y alegría verdadera la sentimos cuando se alinean nuestros pensamientos con nuestros deseos, con nuestra intención.

Supongamos que ya tenemos un deseo claro, que lo hemos escrito y hacemos visualizaciones con él, pero nos entra la duda de si nuestros pensamientos y acciones van en sentido correcto. Lo primero es chequear qué emoción estamos sintiendo: si sentimos alegría, felicidad y paz, significa que la vibración producida por nuestros pensamientos y creencias va en la dirección de la vibración de nuestro *Ser Interior*, que está vibrando con los deseos y preferencias que hemos lanzado al universo.

Cuando sentimos angustia y tristeza, significa que la vibración de nuestros pensamientos y creencias va en la dirección opuesta a nuestros deseos, opuesta a cómo nuestro *Ser Interior* ya está vibrando. Cuando nos aparecen resistencias a lo que deseamos es que las dos vibraciones se separan y se produce un gap, una diferencia de vibraciones entre el *Ser Interior* y el *ser físico*.

Por ejemplo, cuando yo deseaba estar sin deudas, pero seguía pensando en los problemas con los bancos, en cómo resolver el problema, creyendo que nunca podría solucionarlo, todo eso hacía que mi vibra-

ción no fuese igual a la de mi *Ser Interior*. Mi *Ser Interior* ya estaba vibrando con la SOLUCIÓN y mi *ser físico* seguía vibrando con el PROBLEMA.

Mi problema, mi contraste, había creado el deseo de tener abundancia, y mi *Ser Interior* ya estaba vibrando en esa nueva situación. El problema era que esas vibraciones no coincidían con las que producían mis pensamientos y creencias de que nunca podría pagar la deuda al banco. Ese gap vibratorio me producía angustia, tristeza.

Lo único que se interponía entre la vibración de mi *Ser Interior* y la de mi *ser físico* eran mis resistencias, mis creencias de que «no puedo, esto no es para mí, no tengo los medios, no tengo el dinero», etc. Cuando pude ir dejando de lado mis resistencias, cambiando mis pensamientos y creencias, mi vibración se fue uniendo a la de mi *Ser Interior* y mi vida cambió.

La perfecta situación vibracional es la siguiente:

Todo está bien, todo se está desarrollando en el momento perfecto. Disfruto donde estoy ahora en relación a donde estoy yendo. Estoy contento de donde estoy y con ansias y entusiasmo por lo que viene. Siento felicidad y paz en el camino que estoy haciendo.

Con toda mi atención focalizada en el desenlace deseado y sintiendo la alegría de saber que ya está en camino y que me está esperando para manifestarse, las vibraciones de mis pensamientos estarán alineadas con la vibración de mi *Ser Interior*, con la *energía divina* del universo. Es cuando sentimos que el universo conspira

a nuestro favor y dejamos de sentir que el universo nos tira piedras en nuestro camino. Pasamos a sentir que el universo está haciendo su trabajo y coordinando todo para nosotros.

Siempre hay que estar muy alerta a qué emociones estamos sintiendo, para saber si debemos hacer un cambio en nuestro foco de atención. Si estábamos felices y en paz porque íbamos por el buen camino y de pronto ocurre algo y nuestros pensamientos nos dan tristeza y angustia, tenemos que detenernos, cambiar el foco de atención, buscar otros pensamientos que nos den alivio, aunque sea una pequeña sensación de alivio, porque eso significa que estamos volviendo a ponernos en buen rumbo.

Es muy importante destacar que esos nuevos pensamientos pueden ser de cualquier tema que nos dé más paz y alegría. No necesitan ser específicamente de la solución o preferencia que estamos deseando: puede ser sobre cualquier cosa que nos de alivio, paz, alegría y haga subir nuestra vibración. Tampoco importa si es algo inventado o real, pues el cuerpo no sabe la diferencia y nuestro objetivo es cambiar la vibración del cuerpo. El tema es llevar la vibración a lo más alto posible.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 12

Objetivo en la vida

Nuestro objetivo en la vida tiene que ser que, sin importar las condiciones, podamos permanecer en un estado de paz y satisfacción porque eso indica que nuestras vibraciones se están alineando y nuestros deseos se van a manifestar. Tenemos que aprender a alinearnos con nuestro *Ser Interior* y ver el mundo con los ojos de la Divinidad.

Cada vez que pienso en algo que me hace sentir mejor, que me da un poco más de felicidad, estoy logrando mi propósito de estar más alineado y voy a atraer a mi vida las cosas y situaciones que me agradan, que deseo. Así podemos volver a controlar nuestra vida cuando controlamos nuestra vibración.

A veces, cuando estaba en mi trabajo, surgían problemas que me estropeaban mi vibración, la llevaban hacia abajo. Para esos momentos, yo me había inventado una «situación ideal» donde refugiarme mentalmente cuando venían los pensamientos negativos, las resistencias: inmediatamente empezaba a imaginar que estaba viajando en un crucero y estaba en la piscina del barco, disfrutando de un gran momento. Y ahí me quedaba con mis pensamientos en el crucero imaginario hasta que sentía una sensación de alivio, de que la vibración se empezaba a alinear de nuevo.

Cambiando el foco de atención, cambiamos nuestros pensamientos. Mi GPS EMOCIONAL me irá indicando el camino. Puedo, entonces, en forma consciente, avanzar en mi camino estando alerta y observando mis emociones, muy alerta a lo que voy sintiendo. Siente el camino a tu meta. Si tus emociones no son de paz, alivio y alegría, para, detente y cambia tus pensamientos para alinearlos con tus deseos.

Disfruto de mi camino, no importa que tan difícil sean las condiciones actuales porque estoy camino a mi meta. Disfruto del viaje, me relajo. Sé que las condiciones actuales las crearon los pensamientos del pasado. Ahora estoy creando mi futuro con mis pensamientos actuales.

Disfrutar del viaje es el gran secreto para la felicidad, y no pensar que vamos a ser felices el día que lleguemos a destino. El secreto es ser felices ahora, antes de que se manifiesten tus deseos, y entonces tus deseos se manifestarán. Es al revés de lo que yo estaba acostumbrado a creer: primero hay que manifestar la alegría, la emoción de tener lo que quieres, y recién después se puede manifestar.

Para cambiar tus emociones, cambia el foco de tu atención y tus pensamientos van a cambiar. Recuerda que las emociones de alegría, de felicidad o de miedo son solo un indicador de cómo está alineada tu vibración, tus pensamientos con tu *Ser Interior*. Las emociones están para eso: para indicarnos si vamos bien o si vamos mal en el logro de nuestros deseos. Son solo un indicador.

Acciones inspiradas

Para ir de una situación a la otra, hemos hablado de pensamientos y de alinear vibraciones, pero no hemos hablado todavía de tomar acción. ¿Por qué? Porque este viaje es más un proceso mental y emocional que un proceso de tomar acción. Es más de alinear la energía y vibración de los pensamientos antes de tomar acción.

Recién después que estemos alineados, llegará el momento de tomar acción, pero serán acciones inspiradas que vienen desde nuestro interior, sugeridas por nuestra voz interior. Tenemos que estar alertas a la suave voz interior que nos habla con intuiciones, inspiraciones. Estas acciones inspiradas nos harán sentir bien. Sentiremos que todo es fácil, que todo fluye: tendremos claridad, ninguna dualidad.

Pongamos toda nuestra atención y pensamientos en la dirección de nuestros deseos. No nos quedemos mirando hacia atrás, hacia el problema que hizo surgir el deseo. Cuando iniciemos una acción inspirada, sentiremos con total claridad que ese es el camino correcto, sin dualidad, sin dudas de si existen otros caminos. Si tengo dudas, entonces mejor espero porque no es una acción inspirada.

Conclusión

- Mi meta en la vida debe ser sentirme feliz porque, cuando estoy feliz, significa que mis pen-

samientos van en la dirección de mis deseos más profundos y que estoy alineado con mi *Ser Interior*.

- Puedo usar mis emociones para saber si voy en el camino correcto.

Capítulo 13

Meditación

La meditación es una herramienta poderosa para sentir el alivio que da una mente en calma. La mejor manera de detener el impulso, la fuerza de un pensamiento negativo que no quieres y permitir el impulso, la fuerza de algo que quieres, es meditar. A veces es más fácil no tener pensamientos que tener un pensamiento sin resistencias.

El objetivo de la meditación es parar los pensamientos, calmar la mente, soltar las resistencias y permitir que la vibración suba. Hay varias formas de meditación y todas tienen el mismo objetivo.

Abraham dice que nuestra vibración es como un corcho que flota en el agua. Las resistencias arrastran el corcho al fondo y lo sumergen. Pero, cuando se sueltan las resistencias, el corcho sube a la superficie y vuelve a flotar libremente. Lo mismo sucede cuando estamos meditando y soltamos las resistencias: las vibraciones se van para arriba.

Cuando quise aplicar las enseñanzas de Abraham empecé a meditar. Yo nunca había meditado antes. Todas las mañanas, al levantarme, meditaba por treinta minutos. Empecé usando lo que enseñaba Eknath Easwaran en su libro *Meditación*. Es un estupendo libro

para iniciarse en la meditación.

Ekhnath decía que en la meditación adiestramos la mente para centrarse en un solo punto, para concentrarse en un solo tema, por ejemplo, en un pasaje inspirador. Él ofrece en su libro muchos pasajes inspiradores de todas las religiones, así como mantras. Como pasaje inspirador yo elegí la Oración de San Francisco, la que repetía mentalmente cuando me sentaba a meditar:

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.

Que allí donde haya odio, ponga yo amor;

donde haya ofensa, ponga yo perdón;

donde haya discordia, ponga yo unión;

donde haya duda, ponga yo la fe;

donde haya error, ponga yo verdad;

donde haya desesperación, ponga yo esperanza;

donde haya tristeza, ponga yo alegría;

donde haya oscuridad, ponga yo luz.

¡Oh!, Maestro, que yo no busque tanto

ser consolado como consolar;

ser comprendido como comprender;

ser amado como amar

porque es dando como se recibe;

es olvidándose como se encuentra;

es perdonando como se es perdonado;

es muriendo como se resucita a la vida eterna.

Hay muchísimas formas de meditación para calmar la mente. Por ejemplo, Swami Brahmdev, de Aurovalley Ashram de la India, decía que cierras los ojos y empieces a contar tu respiración hasta 1000. Y que si te equivocabas, empezases de nuevo en cero, y se reía. Resulta que al poco rato de estar contando, la mente se aburre, se desconecta y nos deja en paz, aunque no sigamos contando.

Abraham dice que cuando Esther Hicks está viajando, ella se concentra en el ruido del aire acondicionado del hotel para meditar. La mente escucha algo tan monótono y aburrido como ese ruido y se desconecta, no se interesa. De esa forma, la vibración sube. Esther Hicks-Abraham han grabado unos CD con meditaciones guiadas estupendas, pero están en inglés. En YouTube hay muchas meditaciones guiadas o solo con música. Podemos usar cualquiera que nos guste, que nos resuene.

Tenemos que meditar para lograr el silencio en nuestra mente. Meditemos todos los días: lo necesitamos para subir la vibración. Cuando estamos meditando, nuestros pensamientos con resistencias se detienen y empiezas a vibrar con la vibración del bienestar, sientes una sensación de bienestar. Esa vibración de bienestar es la vibración central de tu ser, de tu esencia, de quien realmente eres, de tu *Ser Interior*. Te conectas a tu *Ser Interior*.

El objetivo al meditar es soltar las resistencias y no tener pensamientos con resistencias, para que la vibración suba como el corcho en el agua. En la medita-

ción, busca ese lugar en tu centro, dentro de ti, donde sientes la vibración de tu esencia, de tu *Ser Interior* y disfruta la emoción que sientes al vibrar así, sintiendo paz, alivio, satisfacción.

Si te haces la rutina de meditar todos los días, aunque sea veinte minutos, vas a ver que te empiezan a llegar inspiraciones para tomar acción, pero serán acciones inspiradas. Sentirás con total claridad que ese es el camino. Pero no te fuerces a sentir inspiraciones mientras estás meditando. En ese momento, solo relájate, disfruta: no pienses en nada, déjate fluir con la energía divina. Después, en los próximos días, te van a llegar inspiraciones, ideas nuevas.

La meditación es ese estado en que la mente se calma, se calla y, por lo tanto, se detienen los pensamientos con resistencias que nos desalinean con la vibración de la fuente, de Dios.

Cuando salgas de la meditación con una vibración más elevada, elige un tema que te haga sentir bien y úsalo como la base para seguir emitiendo una vibración de amor, armonía y bienestar. Sostén esa vibración y todo va a empezar a organizarse en tu vida.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 14

Dormir y vibraciones negativas

Si estamos con una vibración negativa que ya agarró impulso, fuerza, porque no pudimos detenerla en su inicio cambiando nuestro foco de atención cuando recién empezaba, lo mejor, dice Abraham, es irte a dormir. Cuando dormimos de noche o en una siesta, la vibración se detiene porque los pensamientos se detuvieron y entonces nos reconectamos sin resistencias a la energía de la Fuente, de la Divinidad, de Dios.

Nuestro *Ser Interior* siempre se siente bien, su vibración es de bienestar. Tenemos que sintonizarnos con él, decidiendo que lo más importante para nosotros es sentirnos bien. De esa forma, al despertar, podemos, en forma consciente, decidir en qué vamos a poner el foco de nuestra atención y empezar de nuevo vibrando bien. Que nuestra primera intención sea sentirnos bien. No nos sumerjamos al despertarnos en las condiciones y preocupaciones que teníamos el día anterior. Que la nueva vibración de bienestar con la que despertamos sea la que atraiga a nosotros las nuevas condiciones de nuestro día.

Cuando nos vayamos a dormir, declaremos esta intención:

«Me voy a dormir y todas mis resistencias van a parar. Me despertaré con una vibración de bienestar».

Los pensamientos negativos tenemos que detenerlos cuando recién empiezan. No dejemos que tomen fuerza, impulso. Si no pudimos detenerlos o cambiarlos y tomaron fuerza, mejor es irse a dormir, ya sea de noche o una siesta, y empezar de nuevo. Y así empezaremos de nuevo con una nueva vibración de bienestar. Yo empecé a dormir, una corta siesta de veinte minutos en mi oficina y me ayudó mucho a limpiar mi vibración durante el día de trabajo.

En la mañana, cuando despertamos o después de una siesta, venimos de un estado de *no pensamiento*. No estábamos pensando nada: dormíamos y habíamos detenido nuestra vibración. Como al dormir la vibración se detiene, es muy importante ese momento del despertar. En esos primeros momentos en que todavía estamos medio dormidos y empezando el día, tenemos que tratar de no engancharnos con todas las preocupaciones que tiran abajo la vibración.

Pensemos en cosas bien simples, pero agradables, como «qué linda almohada tengo», «qué bien dormí en esta almohada», «qué lindo es mi cuarto», «qué bien me siento en este minuto, en este instante, en esta cama tan linda». Busquemos algo de ese instante que nos haga sentir bien para que ya empecemos vibrando bien y busquemos pensamientos agradables inmediatamente. No dejemos que se nos metan en la cabeza todas las preocupaciones del día porque, si no, vamos a empezar con la vibración bien baja.

Es lo mismo cuando salimos de una meditación con la mente en calma: debemos enfocarnos en pen-

samientos agradables y mantener esa vibración alta. Cuidar esa vibración alta, no dejar que se vaya para abajo: esa es nuestra tarea más importante. Si mantenemos un pensamiento por al menos diecisiete segundos, ese pensamiento va a producir una vibración que va a atraer otro pensamiento similar y este, a su vez, a otro. Entonces, si logramos al despertar pensar en algo agradable por lo menos diecisiete segundos, podemos armar una cadena de pensamientos agradables que nos va a ayudar a iniciar el día con buena vibración.

Si miramos la realidad y nos enfocamos en las cosas específicas que tenemos que hacer en el día, enseguida nos vamos a sentir preocupados con nuestras tareas del día y la vibración puede caer. Empezamos el día pensando en forma general, con suavidad, en lo que vas a hacer en el día, buscando la forma de que se mantenga alta la vibración. De esa forma vamos a recibir inspiraciones, ideas para resolver los asuntos específicos y tomaremos acciones inspiradas que van a mantener alta nuestra vibración.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 15

Gratitud y apreciación

Gratitud

El sentimiento de gratitud te conecta a la *energía divina*, a la Fuente de todo. Varias veces al día, cuando podía, salía al jardín o miraba por la ventana al cielo y mentalmente decía: «¡Gracias, gracias, gracias!». Era un «gracias» a la Fuente, a Dios, a la Divinidad, como quieras llamarlo, por estar vivo, por el sol sobre mi cara, etc. Era un «gracias» en general, no por un problema específico que había sido resuelto. Cada vez que hacía eso, sentía que mi vibración mejoraba, pues mi conciencia se estaba expandiendo, uniéndose al flujo de energía divina.

Con la GRATITUD tienes que tener cuidado, que si agradeces por un problema específico que se ha solucionado, algo de la vibración de ese problema puede estar presente y entonces ya no es una vibración pura, como la de la fuente de todo. POR ESO MIRA AL CIELO Y AGRADECE, ¡SIN CONDICIONES!

Yo me he construido una oración de gratitud que la repito mentalmente varias veces al día y que me ayuda a sintonizarme con la energía divina, la vibración de la fuente, del Vórtex.

Dice así:

Gracias, Amor Divino, por el día de ayer, de hoy y mañana. Gracias por todos los días de mi vida, por este don de la vida que me has dado.

También te doy las gracias, ¡Oh!, Amor Divino, porque yo sé que tu mirada amorosa está siempre sobre mí, no importa a donde vaya, con quien vaya o lo que haga. Tú estás siempre guiándome, cuidándome e inspirándome con tu inteligencia infinita y amorosa.

Cuando agradezco por el día de ayer, hoy y mañana, si hay algún hecho agradable que me haya sucedido o va a suceder, lo menciono, pero solo si me acuerdo espontáneamente. No me quedo detenido pensando en que habrá pasado. La oración debe fluir fácilmente, espontáneamente. La repito muchas veces en el día: cuando me voy a dormir, cuando me despierto y en cualquier momento que quiera subir mi vibración.

Una oración o rezo que pide algo y viene desde un lugar de necesidad es contrario a lo que deseas porque su vibración es de necesidad, de falta de algo. Por el contrario, una oración, un rezo de gratitud general, te alinea con la vibración de tus deseos.

Apreciación

Apreciación es nuestra vibración más pura. Es cuando nuestra vibración se alinea con la del *Ser Interior*. Es la ausencia de todo lo que nos hace sentir mal y la presencia de todo lo que nos hace sentir bien. Descubrí

que la apreciación era para mí una de las mejores formas para llegar a una vibración más elevada.

Hay dos formas de apreciación:

- La apreciación condicional: está relacionada con condiciones y situaciones, como un hermoso atardecer o mirando cosas hermosas, condiciones hermosas.
- La apreciación incondicional: la puedes hacer donde sea que estés, no condicionado a la belleza de la naturaleza o de las cosas.

Veamos la apreciación condicional:

Cuando hacía apreciación condicional, buscaba algo lindo de la naturaleza para enfocarme en ello. Me gustaba mucho —cuando iba manejando camino al trabajo— mirar hacia el cielo, los árboles o las flores que había en el camino y hacer apreciación de lo que iba viendo.

Pero hacía apreciación con mi conciencia y no con mi mente. Miraba algo hermoso en la naturaleza, pero sin juzgarlo ni etiquetarlo, de forma que la mente se aburría y se retiraba, pues la mente, nuestro ego, siempre quiere juzgar y etiquetar. Así dejaba espacio para que mi conciencia se expandiese y mi vibración se acercase a la vibración de mi *Ser Interior*.

Apreciaba con mi conciencia porque miraba sin juzgar, sin etiquetar. Estamos acostumbrados a que todo lo que vemos lo juzgamos, lo etiquetamos: me gusta, es lindo, es feo, ayer estaba más lindo, etc. De-

jamos que la mente sea la que aprecie con sus comentarios. Pero debemos hacer apreciación desde nuestra conciencia, con la mente en silencio para que nuestra vibración se junte a la de mi *Ser Interior*.

Al llegar a mi trabajo, desde mi oficina buscaba alguna flor o árbol que pudiese mirar y observaba en silencio, sin permitir que mi mente dijese nada. Miraba con mi conciencia, con los ojos de la Fuente, de Dios, de la Divinidad. Si mi mente trataba de intervenir con juicios como «qué linda flor» o «qué lindo árbol», le decía suavemente que se callara, que nadie le había preguntado nada y no le hacía caso. Seguía mirando en silencio sin emitir juicios, sin etiquetar, disfrutando del momento presente.

En ese silencio y con la mente callada, estaba mirando con mi conciencia, estaba vibrando igual que *mi Ser Interior*. Esa es la vibración a la que siempre debemos aspirar y tratar de llegar. Debemos adueñarnos de esa vibración, sentir que esa vibración es nuestra. Digo *nuestra* en el sentido de que, cuando nos salimos de ella, nos damos cuenta y podemos fácilmente volver a ese estado vibratorio. Cuando logramos eso, podemos decir que esa vibración nos pertenece. Esa es la meta.

El problema con la apreciación condicional es que te puede hacer demasiado dependiente de la belleza de lo que estás observando. Si desaparece ese bello atardecer que estás apreciando, puede ser difícil seguir haciendo apreciación. No hay nada malo en la apreciación condicional. El problema es que siempre vas a necesitar algo hermoso para hacerlo porque estás res-

pondiendo a lo que ves.

Veamos la apreciación incondicional:

Podemos decir que una apreciación incondicional es una emoción incondicional. Abraham dice que esa emoción la puedes crear diciendo frases como estas:

- Me encanta el sentimiento de claridad.
- Me encanta saber cómo la Fuente de todo siente sobre mí.
- Me gusta este sentimiento de bienestar.
- Me gusta este sentimiento de seguridad que tengo.
- Me gusta saber que soy una extensión de la Fuente de energía.
- Me gusta la idea de la Fuente de energía.
- Me gusta sentir la Fuente de energía.
- Me gusta el concepto de la Fuente de energía.
- Me gusta el concepto de *Ser Interior*.
- Me gusta ser consciente de mi *Ser Interior*.
- Me g
-
- usta el sentimiento de estar consciente.
- Disfruto el sentimiento de claridad.
- Me encanta el tema de impulso, fuerza.
- Me gusta la idea de la ley de atracción.
- Me gusta la grandeza de este universo.
- Me gusta el flujo de pensamientos dentro de él.

- Me gusta saber que tengo acceso a la *inteligencia infinita*.
- Me gusta el sentimiento del flujo de pensamiento.
- Me gusta ser una extensión de la fuente de energía.
- Me gusta estar en este borde principal de la realidad tiempo-espacio.
- Me gusta saber que esta realidad de tiempo-espacio está dando nacimiento a nuevas ideas dentro de mí.
- Me gusta el poder de estas ideas que fluyen.
- Me gusta saber que cuando una idea surge dentro de mí, que no soy el único que tiene esa idea.
- Me gusta saber que la fuente dentro de mí también está con esa idea conmigo.
- Me gusta la extensión de esa idea.
- Me gusta que se me ocurrió esa idea.
- Me gusta el deseo que nació dentro de mí.
- Me gusta la comprensión del valor de mi ser.

Todas estas frases no dependen de condiciones, son incondicionales. Al decirlas y fluir con ellas, nos ponemos en un estado de incondicionalidad y flotamos libremente con la fuente que está dentro de nosotros. Nuestros bloqueos, nuestras resistencias se detienen, como cuando meditamos y calmamos nuestra mente.

Al calmar nuestra mente, paramos los pensamientos y, por lo tanto, paramos nuestras resistencias y, de esa forma, no hay contradicciones dentro de nosotros: estamos alineados.

Así tendremos una vibración en la que sentiremos amor, claridad, bienestar. Es la vibración de apreciación. Y por la ley de atracción, nos llegará gente divertida para interactuar, más ideas, más encuentros con cosas hermosas, con condiciones hermosas.

Ahora estaremos en control de lo que viene a nosotros, no solo observando lo que sucede. O sea, que empezamos haciendo apreciación incondicional y, gracias a eso, atrajimos a nuestra experiencia condiciones hermosas que nos permitieron hacer apreciación condicional.

Si hacemos apreciación incondicional en la mañana, al empezar el día, las cosas que se nos presentarán durante el día serán cosas hermosas que podremos apreciar y ahí haremos apreciación condicional. Al hacer esto, estamos prepavimentando nuestro día.

Cuando te focalizas en lo que quieres y cuentas la historia de cómo quieres que tu vida sea y no de cómo tu vida es, te acercas cada vez más a la vecindad de la vibración de la apreciación. Cuando logras entrar en un estado de apreciación, te arrastrará, te empujará hacia todas las cosas que tú consideras buenas y que deseas porque estarás vibrando como el Vórtex.

Cuando tu corazón canta feliz y estás sintiendo una sensación de bienestar, estás vibrando como tu *Ser Interior*. Cuando estás apreciando, estás permitiendo el

bienestar, vibras como tu *Ser Interior*. Estás haciendo lo contrario cuando le gritas a alguien, o cuando te sientes inseguro, frustrado, con miedo. Cuando te sintonizas vibracionalmente con tu *Ser Interior*, todo se va a empezar a transformar en tu vida. No es tu tarea la de transformar el mundo de los otros, pero sí es tu tarea la de transformarlo para ti. Un estado de apreciación es una conexión pura a la fuente, donde no hay percepción de falta, de escasez.

En un momento difícil, la mejor forma de mejorar las condiciones es focalizarse en las mejores cosas que se puedan encontrar en la situación presente hasta inundar nuestros pensamientos con la vibración de apreciación, y en esa vibración nueva, cambiada, nuevas y mejores condiciones y circunstancias van a venir a nuestra experiencia.

En dónde estemos, busquemos cosas buenas para mirar, y en ese estado de apreciación, se van a levantar todas las limitaciones autoimpuestas y nos vamos a liberar para recibir cosas maravillosas.

Hagamos una lista de aspectos positivos en nuestras vidas, de las cosas que nos gustan, y no nos quejemos de nada. Usaremos esas cosas como una excusa para sentirnos bien y para poner nuestra atención en quien realmente somos, y nos sintonizaremos con la vibración de nuestro *Ser Interior*.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.

Capítulo 16

Mi vida cambió

Pasé unos meses haciendo todo lo que Abraham recomendaba: imaginaba que ya tenía la máquina ideal, la máquina de mis sueños. Imaginaba la situación deseada como si ya se hubiese realizado. La visualizaba con todas las emociones posibles, lo escribía y reescribía, meditaba, hacía gratitud y apreciación.

En eso estaba cuando un día mi esposa me comenta que venía de visita a nuestra ciudad un Swami de la India, un maestro espiritual. El había venido en muchas otras ocasiones y ella lo conocía, pero a mí nunca me había interesado: yo prefería la religión tradicional. Al ver ella que yo ahora estaba tan entusiasmado con ese libro, con ideas no tradicionales como las planteadas en *Ask & It Is Given* y que estaba abierto a nuevas ideas no convencionales, me invitó a conocerlo.

Una mañana nos recibió el Swami y empezamos a conversar. Yo pensaba que hablaríamos de temas estrictamente espirituales, pero al inicio de nuestra conversación me preguntó qué era lo que más me preocupaba en ese momento. Le dije que era mi empresa que estaba con problemas. Él quiso saber qué problemas eran, con detalles específicos.

Acabe explicándole la situación con toda claridad.

Ahí se quedó pensando con los ojos cerrados, los abrió y me dijo: «Busca tu máquina en Oriente». La primera reacción de mi mente, mi ego, fue «en Oriente no se producen esos productos, eso se fabrica en Europa». Esa era «mi verdad». Nunca había pensado que en Oriente podría existir ese producto. Parece increíble ahora, pero en esa época Oriente no era proveedor de esas máquinas.

Después me dijo otra cosa más:

Haz a Dios tu Socio. Haz un contrato con él y dale el 1 % de tus ingresos. Tienes que trabajar con él, sentirlo como un socio. Después tú verás que haces con ese dinero, a quién ayudas. Eso es asunto tuyo —me dijo—. El dinero no es lo importante: lo importante es el pensamiento de *Dios es mi socio*. Estoy en esto con Dios. Todo va a ir bien. No estoy solo, tengo un gran socio que me apoya.

Al día siguiente, pensé en esa extraña conversación y, con sentimientos muy profundos, hice un contrato con Dios. Lo firmé y lo guardé en una caja. Enseguida, en mi computador, comencé a buscar en internet ese producto en Oriente. Quince días después ya había encontrado la máquina de mis sueños en China. No lo podía creer. Era exactamente lo que quería, cumplía todos los requisitos. La fábrica era nueva, recién inaugurada, y llevaba solo cuatro meses operando. Unos meses después, llegó el primer embarque. El producto fue un éxito y las ventas despegaron. Pude vender la empresa y pagar las deudas con el banco. Seguí trabajando tranquilo y con optimismo en otra em-

presa de la cual yo también era socio.

Ahora yo sabía, por mi experiencia, que la ley de atracción funcionaba. Es muy diferente saber algo por experimentarlo que solo por leerlo. Las palabras no enseñan, solo las experiencias enseñan —dice Abraham—.

Vendí después mi participación en esa otra empresa y pude jubilarme como yo quería. Vivo ahora en paz y alegría, tratando de ayudar a otros a encontrar el camino liberador de la ley de atracción. Disfruto de la vida sabiendo que ahora entiendo cómo funciona el universo, que soy co-creador de mi realidad.

Visita mi página www.laleydeatraccionytu.com para ver videos e información sobre este tema. Tú puedes aplicarlo a tu propia vida y hacer los cambios que siempre soñaste.

NO ENFRENTE TU REALIDAD,
CREA TU REALIDAD.