

Las 7 leyes espirituales del éxito según Deepak Chopra

Eva Maria Rodríguez

El éxito tiene muchas caras, tantas como personas habitan en el mundo. Es un concepto subjetivo. Cada persona tiene su propia concepción sobre el éxito, sobre aquello que es importante en su vida y cómo conseguirlo. Aunque bien es cierto que a nivel social suelen transmitirnos la idea de que para alcanzarlo tenemos que trabajar mucho, ser persistentes e incluso, ambiciosos. De alguna forma, **el éxito se encuentra asociado con el poder, el dinero y el materialismo.**

El médico, escritor y conferenciante **Deepak Chopra no piensa lo mismo.** Está convencido de que esforzarse demasiado puede llegar a ser contraproducente en relación al éxito. De ahí que quisiera dar a conocer al mundo las 7 leyes espirituales del éxito. Según afirma, el esfuerzo desesperado no es necesario ni deseable porque en el mundo, la creación surge con facilidad. Por ejemplo, una semilla no lucha para convertirse en un árbol, sino que simplemente se despliega en la gracia.

Así, **estas leyes espirituales del éxito nos las presenta Chopra como principios poderosos** que pueden ser utilizados para cumplir nuestros deseos más profundos con alegría y sin esfuerzo. Asegura que si las ponemos en práctica de manera comprometida, nos daremos cuenta de que se manifestará aquello que hemos soñado. *Veamos de qué tratan a continuación.*

«Cada vez que te sientes tentado a reaccionar de la misma manera, pregúntale si quieres ser un prisionero del pasado o un pionero del futuro».

-Deepak Chopra-



Ley de la potencialidad pura

Dice Deepak Chopra que **la fuente de toda la creación es la conciencia pura, que es nuestro estado esencial**. La conciencia pura es potencialidad pura, es decir, el universo de las posibilidades y la creación infinita. Así, cuando nos damos cuenta de que nuestro verdadero ser es uno repleto de pura potencialidad -nuestro propio yo-, nos alineamos con el poder que manifiesta todo en la naturaleza.

Esto quiere decir que si vivimos de acuerdo con nuestro yo, nuestro punto de referencia será nuestro espíritu, en lugar del exterior. En cambio, si nos dejamos llevar por lo externo, el punto de referencia será nuestro [ego](#), nuestra máscara social. No obstante, para apagar al ego, necesitamos un mínimo de 30 minutos de meditación al día. De esta forma, permitiremos que nuestro yo superior se muestre y pueda guiarnos.

«La meditación hace que todo el sistema nervioso entre en un campo de coherencia».

-Deepak Chopra-

Ley de dar y recibir

Todos los días, tenemos la oportunidad de ofrecer regalos al mundo y también de recibirlos, porque **el universo opera a través de un intercambio dinámico**. Esto puede ser tan simple como ofrecer un cumplido a un extraño. De algún modo, un gesto de similar recibiremos a lo largo del día.

Según Chopra, **toda relación es una relación de dar y recibir**, porque el dar engendra el recibir y el recibir, el dar. Ambos son aspectos distintos del flujo de la energía del universo. Ahora bien, si obstaculizamos alguno de los dos, impedimos el flujo de la inteligencia de la naturaleza.

Esta ley remarca la simplicidad de la abundancia que está presente en la salud, la alegría, el amor o la opulencia. Lo que le damos al universo regresa de la misma manera. Así,

cambiar nuestra percepción y nuestra actitud crea abundancia y expansión en el mundo.

La mejor manera de poner en práctica esta ley es **decidir dar algo a cada persona con la que nos encontremos**. No es necesario que sean cosas materiales, un simple gesto o unas palabras pueden ser suficientes.

«Incluso las situaciones difíciles crean una oportunidad para aprender y crecer».

-Deepak Chopra-

La ley del karma o de causa y efecto

El karma es tanto la acción que ponemos en marcha como las consecuencias derivadas de ello, es causa y efecto al mismo tiempo. Esta ley nos viene a decir que **cada acción genera una energía que vuelve a nosotros en algún momento**. Es decir, lo que sembramos es lo que cosechamos. Así, cuando elegimos acciones que proporcionan felicidad y éxito a otros, los frutos de nuestro karma serán los mismos.

Deepak Chopra explica que si queremos transformar nuestro karma en una experiencia más deseable, tenemos que **buscar la semilla de la oportunidad que se encuentra en cada adversidad, para luego atarla a nuestro dharma** o propósito en la vida. De esta manera, extraeremos de la adversidad un beneficio y transformaremos el karma en una nueva expresión.

«El Karma, cuando se entiende correctamente, es sólo la mecánica a través de la cual se manifiesta la conciencia».

-Deepak Chopra-



Ley del menor esfuerzo

Esta es otra de las leyes espirituales del éxito que más presente debemos tener en nuestro día a día. **La mejor manera de poner esta ley en acción es a través de la aceptación**, tanto de personas, situaciones como de eventos, y de vivir el ahora sin manipularlo para que sea como creemos. Porque este momento es todo lo que tenemos.

Utilizar esta ley es asumir la responsabilidad de todo lo que

sucede en nuestra vida, sin culpar a nadie. No somos las víctimas de nuestra historia, sino los creadores de nuestra vida.

La inteligencia de la naturaleza funciona con facilidad sin esfuerzo, con despreocupación, armonía y amor, dice Chopra. **Y cuando aprovechamos las fuerzas de la armonía, la alegría y el amor, creamos el éxito y la buena fortuna con facilidad.**

«Los seres humanos tenemos una notable capacidad para adaptarnos a las circunstancias externas. Como dijo Darwin, el factor más importante para la supervivencia no es la inteligencia ni la fortaleza, sino la adaptabilidad».

-Deepak Chopra-

Ley de la intención y el deseo

Atraemos lo que deseamos según nuestras intenciones. La vibración que activamos en nuestros sueños crea el acto de manifestar. Esta es también la razón por la que cuando estamos atrapados en un patrón de pensamientos negativos, atraemos las cosas que tememos y no queremos.

Así, **es importante hacer una lista de lo que queremos, crear tableros visuales y diarios de sueños.** Para ello, podemos ayudarnos de la técnica de la visualización. Porque una vez que hemos expuesto nuestros esfuerzos e intenciones, facilitamos que el universo cree lo mejor para nuestro bien superior.

No permitamos que los obstáculos desafíen nuestro procesamiento de pensamiento en un patrón negativo. No intentemos controlar el resultado de nuestros sueños. **Visualicemos el resultado final y confiemos en el poder de la creación.**

«La intención y el deseo en el campo de la potencialidad pura tienen un poder de organización infinito. Y cuando introducimos una intención en el terreno fértil de la potencialidad pura, ponemos a funcionar este infinito poder de organización para nosotros».

-Deepak Chopra-

Ley del desapego

Esta es una de las leyes espirituales del éxito más fundamentales. El apego al dinero siempre creará inseguridad sin importar cuánto se tenga en el banco, dice Chopra. Sufrimos por el apego a las cosas, a las personas y a la vida. **En el momento en el que liberamos el aferramiento y la necesidad de control, todo lo que sucede acontece de un modo más tranquilo, más calmado.**

Además, **al salir del caos de la lucha y el apego, podemos comenzar a ver el misticismo en la infinita cantidad de posibilidades.** Por lo tanto, en lugar de obsesionarnos con lo negativo, pensemos que hay algo mejor para nosotros. Dejemos que nuestra alma sea guiada por la magia de la sincronicidad y la casualidad.

«En el desapego se encuentra la sabiduría de la incertidumbre... en la sabiduría de la incertidumbre se encuentra la libertad de nuestro pasado, de lo conocido, que es la prisión del condicionamiento pasado. Y en nuestra voluntad de entrar en lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos rendimos a la mente creativa que orchestra la danza del universo».

-Deepak Chopra-



Ley del Dharma

Tenemos un propósito en la vida, un llamado en nuestro viaje, basado en nuestros dones y talentos individuales. Por ello, pregúntate cada mañana: «¿Cómo puedo servir al mundo?».

Porque no alcanzamos el éxito por lo duro que trabajamos o cuánto ganamos. Lo alcanzamos por nuestra autenticidad,

compasión y bondad. Como dice Deepak, **el éxito en la vida podría definirse como la expansión continua de la felicidad y la realización progresiva de los objetivos dignos.**

«Todos tienen un propósito en la vida. . . un regalo único o talento especial para dar a los demás. Y cuando combinamos este talento único con el servicio a los demás, experimentamos el éxtasis y la exaltación de nuestro propio espíritu, que es el objetivo final».

-Deepak Chopra-

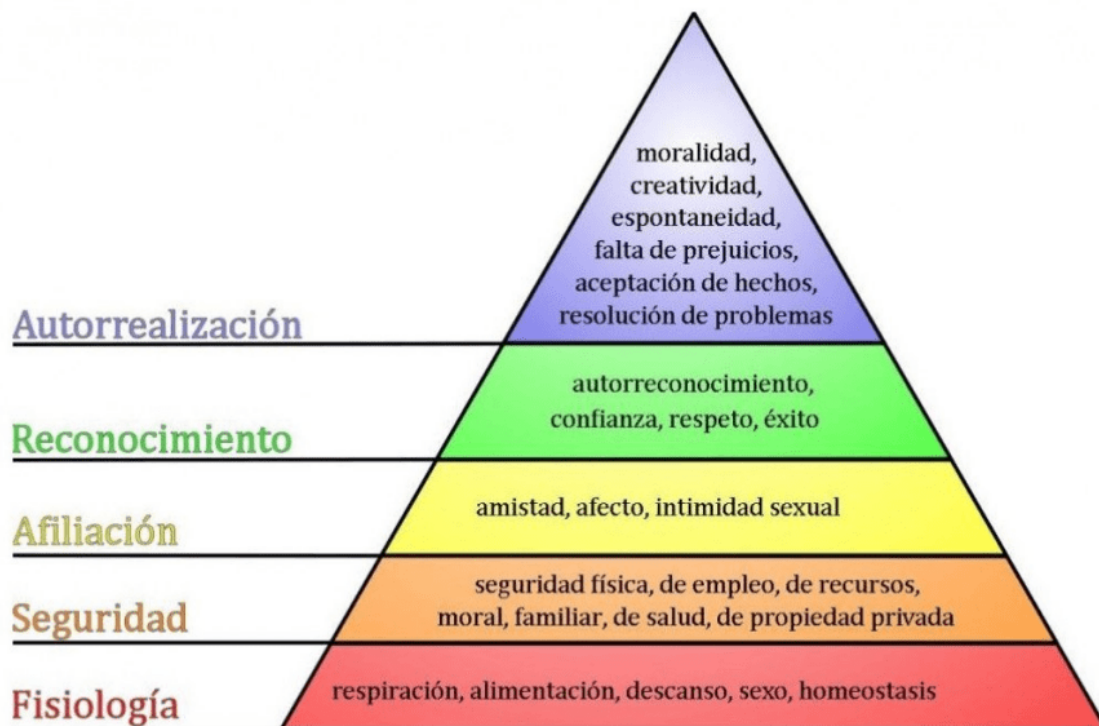
¡Esperamos que estas leyes espirituales del éxito os hayan servido como inspiración para seguir creciendo!

Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas

Jonathan García-Allen

La **pirámide de Maslow** forma parte de una teoría psicológica que inquiere acerca de la motivación y las necesidades del ser humano: aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos. Según Abraham Maslow, un psicólogo humanista, nuestras acciones nacen de la motivación dirigida hacia el objetivo de

cubrir ciertas necesidades, las cuales pueden ser ordenadas según la importancia que tienen para nuestro bienestar.



Es decir, que Maslow proponía una teoría según la cual existe una **jerarquía de las necesidades humanas**, y defendió que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados. A partir de esta jerarquización se establece lo que se conoce como *Pirámide de Maslow*.

Abraham Maslow introdujo por primera vez el concepto de la *jerarquía de necesidades* en su artículo "A Theory of Human Motivation" en 1943 y en su libro "Motivation and Personality". Más tarde, el hecho de que esta jerarquía soliese ser representada gráficamente **en forma de pirámide** hizo que el núcleo de la teoría pasase a ser conocido como *pirámide de Maslow*, cuya popularidad es notable incluso hoy en día, décadas después de que fuese propuesta por primera vez.

La Pirámide de Maslow

Mientras que algunas escuelas existentes a mediados del siglo XX (el psicoanálisis o el conductismo) se centraban en conductas problemáticas y en el aprendizaje desde un ser pasivo y sin demasiadas opciones de influir en el entorno más de lo que este influye en él, Maslow estaba más preocupado en aprender sobre qué hace a la gente más feliz y lo que se puede hacer para mejorar el desarrollo personal y la autorrealización.

Como humanista, su idea era que las personas tienen un deseo innato para autorrealizarse, para ser lo que quieran ser, y que cuentan con la capacidad para perseguir sus objetivos de manera autónoma si se encuentran en un ambiente propicio. Sin embargo, los diferentes objetivos que se persiguen en cada momento dependen de qué meta se han conseguido y cuáles quedan por cumplir, según la pirámide de necesidades. Para aspirar a las metas de autorrealización, antes han de cubrirse las necesidades anteriores como la alimentación, la seguridad, etc. Por ejemplo, solo nos preocupamos de temas relacionados con la autorrealización si estamos seguros que tenemos un trabajo estable, comida asegurada y unas amistades que nos aceptan.

En la Pirámide de Maslow, desde las necesidades más básicas hasta las necesidades más complejas, esta jerarquía está compuesta por cinco niveles. Las necesidades básicas se ubican en la base de la pirámide, mientras que las necesidades más complejas se encuentran en la parte alta.

Así pues, las cinco categorías de necesidades de la Pirámide

de Maslow son: **fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización**; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel, y subiendo niveles en el orden indicado.

Tipos de necesidades

En la pirámide de Maslow, este investigador habla acerca de las **necesidades instintivas** y hace una distinción entre necesidades “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento) y de “desarrollo del ser” (autorrealización). La diferencia existente entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo. Satisfacer las necesidades deficitarias es importante para evitar consecuencias o sentimientos displacenteros.

Las necesidades del “desarrollo del ser”, por su parte, son importantes para el crecimiento personal, y no tienen que ver con el déficit de algo, sino con el deseo de crecer como persona.

Así pues, la pirámide de Maslow tiene **5 niveles de necesidades**:

1. Necesidades fisiológicas

Incluyen las necesidades vitales para la **supervivencia** y son de orden biológico. Dentro de este grupo, encontramos

necesidades como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Así pues, en este estrato de necesidades se encuentran aquellas que hacen posibles **los procesos biológicos más fundamentales** que hacen que la existencia del cuerpo sea viable. Proporcionan cobertura a las funciones fisiológicas que mantienen el equilibrio en nuestros tejidos, células, órganos y, especialmente, nuestro sistema nervioso.

Maslow piensa que estas necesidades son las más básicas en la jerarquía, ya que las demás necesidades son secundarias hasta que no se hayan cubierto las de este nivel.

2. Necesidades de seguridad

En esta parte de la pirámide de Maslow se incluyen las necesidades de seguridad son necesarias para vivir, pero están a un nivel diferente que las necesidades fisiológicas. Es decir, hasta que las primeras no se satisfacen, no surge un segundo eslabón de necesidades que se orienta a la **seguridad personal**, al orden, la estabilidad y la protección.

Puede decirse que las necesidades que pertenecen a este nivel de la pirámide de Maslow **tienen que ver con las expectativas** y con el modo en el que las condiciones de vida permiten desarrollar proyectos a medio y a largo plazo. Se fundamentan en una especie de «colchón» basado tanto en bienes como en derechos y capital social.

Aquí figuran: la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud, etc.

3. Necesidades de afiliación

Maslow describe estas necesidades como menos básicas, y tienen sentido cuando las necesidades anteriores están satisfechas.

Para Maslow, esta necesidad se expresa cuando las personas buscan superar los sentimientos de soledad y sentir que hay vínculos afectivos entre ellas y ciertas personas. Es decir, cuando se intenta trascender el ámbito individual y establecer vínculos con el entorno social.

Estas necesidades se presentan continuamente en la vida diaria, cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o asistir a un club social. La pertenencia a un colectivo, ya sea más o menos pequeño, ayuda a aportar sentido a lo que se hace en el día a día, y además el contacto personal y las relaciones sociales que favorecen estos lazos nos estimulan de un modo que, para Maslow, la experiencia resultante puede ser calificada de necesidad.

Ejemplos de estas necesidades son el amor correspondido, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social.

4. Necesidades de reconocimiento

Este nivel de la jerarquía de necesidades humanas también es conocido como necesidades de estima, y tiene que ver con el modo en el que nos valoramos nosotros y nos valoran los demás, el resto de la sociedad.

Tras cubrir las necesidades de los tres primeros niveles de la Pirámide de Maslow, aparecen las necesidades de reconocimiento como aquellas que favorecen el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento hacia la propia persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer dichas necesidades, la persona se siente segura de sí misma y piensa que es **valiosa dentro de la sociedad**. Cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor.

Esta necesidad de la jerarquía de Maslow se entiende mejor como una manera de sentirse bien con el propio autoconcepto a través de esas cosas de nosotros mismos que vemos reflejadas en el modo en el que los demás nos tratan.

Según Maslow existen dos necesidades de reconocimiento: una inferior, que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como autoconfianza, competencia, logro, independencia y libertad.

5. Necesidades de autorrealización

Por último, en el nivel más alto se encuentran las necesidades de autorrealización y el **desarrollo de las necesidades internas**, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, la ayuda desinteresada hacia los demás, etc.

Este nivel de la pirámide de Maslow es uno de los rangos de la jerarquía de necesidades más difíciles de definir, porque tiene que ver con objetivos altamente abstractos y que no se consiguen con acciones concretas, sino con cadenas de acciones que se producen durante periodos relativamente largos. Por consiguiente, cada individuo tendrá necesidades de autorrealización diferentes y personalizadas.

Críticas a la Pirámide de Maslow

Pese a que algunas investigaciones dan soporte a la teoría de Abraham Maslow, la mayoría de los datos recopilados en muchas investigaciones **no parecen ir en la misma línea** que la pirámide de Maslow. Por ejemplo, Wahba y Bridwell (1986) concluyen que hay poca evidencia para demostrar la jerarquía postulada por Maslow, a pesar de que aún hoy en día es muy popular.

Además, **la Pirámide de Maslow también ha recibido críticas por ser difícil de probar su concepto de autorrealización**, ya que es muy abstracto. A fin de cuentas, en ciencia es necesario especificar muy bien el significado de las palabras y proponer unas implicaciones «operacionales» de ellas, y si un concepto

deja mucho margen para la interpretación, no es posible realizar investigaciones orientadas a estudiar lo mismo, ni extraer conclusiones claras. Muchos de los conceptos y categorías descritas en la pirámide de las necesidades de Maslow son demasiado ambiguas como para poder ser estudiadas científicamente.

En un estudio publicado en 2011, investigadores de la Universidad de Illinois pusieron a prueba la pirámide de Maslow y descubrieron que la satisfacción de las necesidades de la pirámide correlacionaba con la felicidad de la persona. Pero esta investigación, al contrario que la teoría de Maslow, concluyó que las necesidades de reconocimiento y autorrealización también eran importantes pese a que no estuvieran cubiertas las necesidades más básicas. Por lo tanto, cuestionaba la secuencialidad que Maslow propuso en su teoría: no hacía falta tener cumplidas necesidades básicas para aspirar a alcanzar los objetivos relacionados con las necesidades más refinadas.

Por otro lado, la investigación de Maslow estaba basada en una muestra de individuos muy pequeña y, por lo tanto, poco representativa. La crítica a su metodología hace referencia a que él mismo eligió a las personas que consideraba autorrealizadas, tras leer sobre ellos o hablar con ellos y llegar a conclusiones acerca de lo que es la autorrealización. De hecho, las personas a las que Maslow entrevistó a la hora de realizar su pirámide de necesidades difícilmente pueden representar a la mayoría de la población humana, ya que eran personas pertenecientes a la cultura occidental, ricas o muy influyentes. Algunas de las personas a las que investigó son Albert Einstein o **Eleanor Roosevelt**. La pirámide de Maslow fue creada a partir del estudio de los casos excepcionales, más que de lo que resulta normal en las poblaciones humanas.

La relevancia y el legado de esta teoría

Independientemente de estas críticas, la pirámide de Maslow representa un aporte importante en un **cambio de visión dentro de la psicología** y contribuyó a establecer una tercera fuerza dentro de la profesión (las otras dos fuerzas principales eran el psicoanálisis y el conductismo). Su enfoque con respecto a la psicología y de la vida en general inspira entusiasmo, ya no parte del supuesto de que las personas son seres pasivos, ni se centra en las conductas patológicas. El estudio de las motivaciones y de los patrones de conducta no vinculados a los trastornos mentales llegó a ser una muestra de que la psicología no tiene por qué limitarse a la salud mental.

Por otro lado, los trabajos de Maslow fueron un primer intento de estudiar algo de suma importancia: **el bien común**, esos elementos contextuales que son prioritarios para todas las personas. Si la necesidad de tener acceso a alimentos es uno de los aspectos más importantes para las personas, es posible proponer modelos de gestión de los espacios que tengan en cuenta este principio.

Además, la pirámide de Maslow ha tenido una gran repercusión no solamente en la psicología, sino que también ha sido importante en el mundo empresarial (especialmente en el marketing, pero también en el mundo de los Recursos Humanos) o en el deporte, por ejemplo. El hecho de que establezca una jerarquía de necesidades aporta una manera fácil e intuitiva de establecer planes para motivar y para generar productos atractivos dependiendo del tipo de personas sobre las que se pretenda influir.

La Psicología científica actual debe seguir investigando sobre qué es aquello que nos motiva y nos lleva a aspirar a objetivos, y puede que la pirámide de Maslow no sea un constructo que permita explicar bien cómo actuamos, pero por lo menos es un primer ladrillo en este tipo de estudios y puede ser utilizado como referencia. Eso sí, hace falta seguir trabajando para generar conceptos concretos que se presten a la investigación científica, más allá de la apelación a ideas vagas que pueden significar cosas diferentes para cada individuo.

Referencias bibliográficas:

- Boeree, George. (2003). Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow. Traducción: Rafael Gautier.
- Mahmoud A. Wahba, Lawrence G. Bridwell. (2004). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. Baruch College, The City University of New York USA.
- Rosal Cortés, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de psicología / The UB Journal of psychology. Núm.: 34.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

Cómo usar tu imaginación

Neville Goddard (1955)

El propósito de esta conferencia es mostrarte cómo usar tu imaginación para lograr cada uno de tus deseos. La mayoría de las personas están totalmente inconscientes del poder creativo de la imaginación e invariablemente se inclinan ante los dictados de los "hechos" y aceptan la vida sobre la base del mundo exterior. Pero cuando tú descubres este poder creativo dentro de ti mismo, audazmente afirmarás la supremacía de la imaginación y pondrás todas las cosas en sujeción a ella. Cuando una persona habla de Dios-en-el-hombre, es totalmente inconsciente de que este poder llamado Dios-en-el hombre es la imaginación del hombre. ESTE es el poder creativo en el hombre. No hay nada bajo el cielo que no sea tan plástico como la arcilla del alfarero para el toque del espíritu formativo de la imaginación.

Una vez un hombre me dijo: "Sabes, Neville, me encanta oírte hablar sobre la imaginación, pero como yo lo hago, invariablemente toco el sillón con mis dedos y empujo mis pies en la alfombra sólo para mantener mi sentido de la realidad y la profundidad de las cosas." Bueno, indudablemente él está aún tocando el sillón con sus dedos y empujando sus pies en la alfombra. Bien, déjenme contarles de otra persona que no tocó con sus dedos y no empujó ese pie suyo sobre la plataforma del tranvía. Es la historia de una chica joven que acababa de cumplir los diecisiete. Era víspera de Navidad, y ella tenía el corazón triste, pues ese año había perdido a su padre en un accidente, y regresaba a lo que parecía ser una casa vacía. No estaba preparada para hacer nada, así que se consiguió un trabajo de camarera. Esa noche era bastante tarde, víspera de Navidad, estaba lloviendo, el coche estaba lleno de chicos y chicas riendo regresando a casa por sus vacaciones de Navidad, y ella no pudo contener las lágrimas. Afortunadamente para ella, como dije, estaba lloviendo, de modo que levantó su cara a los cielos para mezclar sus lágrimas con la lluvia. Y entonces, agarrada a la barandilla del tranvía, esto es lo que ella dijo: "Esto no es lluvia, ¿por qué?, esto es rocío del

océano; y no es la sal de las lágrimas lo que saboreo, pues es la sal del mar en el viento; y esto no es San Diego, es un barco, y estoy entrando en la bahía de Samoa.” Y ahí ella sintió la realidad de todo lo que había imaginado. Entonces llegó el final del viaje y todos salieron.

Diez días después esta chica recibió una carta de una firma de Chicago diciendo que su tía, varios años antes cuando navegó hacia Europa, les depositó tres mil dólares con instrucciones de que si ella no volvía a América, este dinero le debía ser pagado a su sobrina. Ellos acababan de recibir información de la muerte de la tía y estaban ahora actuando según sus instrucciones. Un mes después esta chica zarpó para Samoa. Cuando entraba en la bahía era tarde esa noche y había sal del mar en el viento. No estaba lloviendo, pero había rocío en el aire. Y sintió realmente lo que había sentido un mes antes, sólo que esta vez ella había realizado su objetivo.

Ahora, toda esta grabación es técnica. Yo quiero mostrarte hoy cómo poner tu maravillosa imaginación justo en la sensación de tu deseo cumplido y dejarla que permanezca ahí y caer dormido en ese estado. Y yo te prometo, por mi propia experiencia, que realizarás el estado en el que duermes – si pudieras efectivamente sentirte justo en la situación de tu deseo cumplido y continuar en ella hasta que te quedes dormido. Cuando te sientas justo en ella, permanece ahí hasta que le des todos los matices de la realidad, hasta que le des toda la vivacidad sensorial de la realidad. Mientras lo haces, en ese estado, tranquilamente quédate dormido. Y de un modo que nunca sabrás – tú nunca podrías concebir conscientemente los medios que se emplearían – te encontrarás moviéndote a través de una serie de acontecimientos que te llevan hacia la realización objetiva de este estado.

Ahora, he aquí una técnica práctica: Lo primero que haces; debes saber exactamente qué quieres en este mundo. Cuando sepas exactamente qué quieres, haz una representación tan parecida a la vida como sea posible de lo que tú verías, y de lo que tocarías, y de lo que harías si estuvieras físicamente presente y físicamente moviéndote en tal estado. Por ejemplo, supón que yo quisiera una casa, pero no tuviera dinero – pero aún así yo sé lo que quiero. Yo, sin tomar nada en consideración, haría una representación tan parecida a la vida de la casa que me gustaría, con todas las cosas en ella que yo querría. Y entonces, esta noche, cuando me fuera a la cama, lo haría en un estado, un estado somnoliento adormecido, el estado que bordea el sueño. Imaginaría que efectivamente estoy en tal casa; que si saliera de la cama pisaría el suelo de esa casa; si saliera de esta habitación, entraría en la habitación adyacente a mi habitación imaginada en esa casa. Y mientras estoy tocando el mobiliario y sintiendo que es sólidamente real, y mientras estoy pasando de una habitación a la otra en mi casa imaginaria, entraría en un profundo sueño en ese estado. Y yo sé que de un modo que conscientemente no podría concebir, realizaría mi casa. Lo he visto funcionar una y otra vez.

Si yo quisiera promoción en mi negocio me preguntaría a mí mismo: “¿Qué responsabilidades adicionales serían las mías si se me dieran esta gran promoción? ¿Qué haría? ¿Qué diría? ¿Qué vería? ¿Cómo actuaría? Y entonces, en mi imaginación comenzaría a ver y a tocar y a hacer y a actuar como yo exteriormente vería y tocaría y actuaría si yo estuviera en esa posición.

Si yo ahora deseara el compañero de mi vida, si ahora fuera en busca de alguna maravillosa chica o algún maravilloso hombre, ¿qué me encontraría yo haciendo realmente que implicara que he alcanzado mi estado? Por ejemplo, supón ahora que yo fuera una

señora, una cosa que seguro que haría es que llevaría un anillo de boda. Tomaría mis manos imaginarias y sentiría el anillo que imaginaría que está ahí. Y seguiría sintiéndolo y sintiéndolo hasta que me pareciera que es sólidamente real. Le daría toda la vivacidad sensorial que soy capaz de dar a algo. Y mientras estoy sintiendo mi anillo imaginario – que implica que estoy casada – me dormiría. Esta historia se nos cuenta en El Cantar de los Cantares, o El Cantar de Salomón. Se dice: “De noche en mi cama le vi a quien mi alma amaba. Le encontré a quien mi alma amaba, y no le dejaría ir hasta que le hubiera traído a casa de mi madre, justo a la alcoba de ella que me concibió.” Si yo tomara este bello poema y lo pusiera en español moderno, en lenguaje práctico, sería esto: “Mientras estoy sentado en mi silla yo me sentiría justo en la situación de mi deseo cumplido, y habiéndome sentido en ese estado, no lo dejaría ir. Conservaría ese estado de ánimo vivo, y en ese estado de ánimo me dormiría.” Eso es llevarlo “justo a la alcoba de mi madre, a la alcoba de ella que me concibió.”

Como sabéis, la gente está totalmente inconsciente de este fantástico poder de la imaginación, pero cuando el hombre comienza a descubrir este poder dentro de él, nunca desempeña el papel que anteriormente desempeñaba. No vuelve atrás y se convierte en un mero reflector de la vida; de ahí en adelante él es el afectador de la vida. El secreto de ello es centrar tu imaginación en la sensación del deseo cumplido y permanecer ahí. Pues en nuestra capacidad de vivir EN la sensación del deseo cumplido reside nuestra capacidad para vivir la vida más abundante. La mayoría de nosotros tenemos miedo de imaginarnos a nosotros mismos como individuos importantes y nobles, seguros de nuestra contribución al mundo sólo porque, en el mismo momento en que empezamos nuestra asunción, la razón y nuestros sentidos niegan la verdad de nuestra asunción. Parecemos estar en las garras de una urgencia inconsciente que nos hace aferrarnos desesperadamente al mundo de las cosas familiares y resistir todas esas amenazas de desprendernos de

nuestros familiares y aparentemente seguros amarres.

Bueno, yo apelo a que lo intentes. Si lo intentas, descubrirás esta gran sabiduría de los antiguos. Pues ellos nos la contaron en su propia maravillosa y extraña forma simbólica. Pero desgraciadamente tú y yo malinterpretamos sus relatos y los tomamos por la historia, cuando ellos lo intentaron como enseñanza para simplemente conseguir cada objetivo nuestro. Como ves, la imaginación nos pone interiormente en contacto con el mundo de los estados. Estos estados existen, están presentes ahora, pero son meras posibilidades mientras pensemos EN ellos. Pero se convierten en todopoderosamente reales cuando pensamos DESDE ellos y moramos EN ellos.

Sabes, hay una amplia diferencia entre pensar EN lo que tú quieres en este mundo y pensar DESDE lo que tú quieres. Déjame que te cuente cuando por primera vez oí hablar de este extraño y maravilloso poder de la imaginación. Fue en 1933 en Nueva York. Un viejo amigo mío me lo enseñó. Fue al decimocuarto de Juan y leyó esto: "En la casa de mi Padre hay muchas mansiones. Si no fuera así, te lo habría dicho. Voy a preparar un lugar para tí, y si voy y preparo un lugar para tí, yo vendré de nuevo y te recibiré en mí mismo, para que ahí donde yo estoy tú puedas estar también." Me explicó que este personaje central de los Evangelios era la imaginación humana; esa "mansión" no era un lugar en alguna casa celestial, sino simplemente mi deseo. Si yo hiciera una viva representación del estado deseado y luego entrara en ese estado y permaneciera en ese estado, lo realizaría.

En ese momento yo quería hacer un viaje a la isla de Barbados, en las Indias Occidentales, pero no tenía dinero. Él me explicó que si yo esa noche, mientras dormía en Nueva York, asumía que estaba durmiendo en la casa de mi padre terrenal en

Barbados y cayera en un profundo sueño en ese estado, yo realizaría mi viaje. Bueno, yo le tomé la palabra y lo intenté. Durante un mes, noche tras noche mientras me quedaba dormido yo asumía que estaba durmiendo en casa de mi padre en Barbados. Al final del mes llegó una invitación de mi familia invitándome a pasar el invierno en Barbados. Yo zarpé para Barbados a principios de Diciembre de ese año.

Desde entonces supe que había encontrado a este salvador en mí mismo. El viejo me dijo que nunca fallaría. Incluso después de que ocurrió, yo difícilmente podía creer que no habría ocurrido de todos modos. Así de extraño es todo esto. Reflexionándolo, sucede tan naturalmente que empiezas a sentir o a decirte a ti mismo: "Bueno, podría haber sucedido de todos modos", y rápidamente te recuperas de esta maravillosa experiencia tuya.

Nunca me falló si yo le daba al estado de ánimo, al estado de ánimo imaginado, vivacidad sensorial. Podría contarte innumerables historias de casos para mostrarte cómo funciona, pero en esencia es simple: Tú simplemente sabes lo que quieres. Cuando sabes lo que quieres, estás pensando en ello. Eso no es suficiente. Debes ahora empezar a pensar DESDE ello. Bueno, ¿cómo puedo pensar desde ello? Yo estoy aquí sentado, y deseo estar en otra parte. ¿Cómo puedo yo, mientras estoy sentado aquí físicamente, ponerme con la imaginación en un punto del espacio apartado de esta habitación y hacer que eso sea real para mí? Bastante fácilmente. Mi imaginación me pone en contacto interiormente con ese estado. Imagino que estoy efectivamente donde deseo estar. ¿Cómo puedo decir que estoy ahí? Hay un modo de demostrar que estoy ahí; pues lo que una persona ve cuando describe su mundo es, cuando lo describe, relativo a ella misma. Así, lo que el mundo parece depende enteramente de dónde yo estoy cuando hago mi observación. Así, si como yo describo mi mundo está relacionado con ese punto en

el espacio que me imagino que estoy ocupando, entonces debo estar ahí. Yo no estoy ahí físicamente, no, pero ESTOY ahí en mi imaginación, ¡y mi imaginación es mi yo real! Y donde voy en mi imaginación y lo hago real, ahí iré en la carne también. Cuando en ese estado caigo dormido, está hecho. Nunca lo he visto fallar. De modo que esta es la sencilla técnica de cómo usar tu imaginación para realizar cada uno de tus objetivos.

He aquí un ejercicio muy sano y productivo para la imaginación, algo que deberías hacer diariamente: Revive diariamente el día como tú deseas haberlo vivido, revisando las escenas para hacerlas conformes a tus ideales. Por ejemplo, supón que el correo de hoy trajo noticias decepcionantes. Revisa la carta. Reescríbela mentalmente y hazla conforme a las noticias que tú deseas que hubieras recibido. O, supón que no recibiste la carta que deseas que hubieras recibido. Escribe la carta tú mismo e imagina que recibiste tal carta.

Déjame contarte una historia que tuvo lugar en Nueva York no hace mucho tiempo. Sentada en mi audiencia estaba esta señora que me había oído numerosas veces, y yo estaba contando la historia de la revisión – que el hombre, no conociendo el poder de la imaginación, se va a dormir al final de su día, cansado y agotado, aceptando como definitivos todos los acontecimientos del día. Y yo estaba intentando mostrar que el hombre debería, en ese momento antes de dormirse, reescribir el día entero y hacerlo conforme al día que deseaba haber experimentado. He aquí el modo en que una señora utilizó sabiamente esta ley de la revisión: Parece que hacía dos años ella fue echada de casa de su nuera. Durante dos años no hubo correspondencia. Había enviado a su nieto al menos dos docenas de regalos en ese intervalo, pero ninguno fue nunca reconocido. Habiendo oído la historia de la revisión, esto fue lo que hizo: Cuando se retiró por la noche, mentalmente

construyó dos cartas, una imaginó que venía de su nieto, y la otra de su nuera. En esas cartas ellos expresaban un profundo afecto por ella y se preguntaban por qué no había llamado para verlos.

Hizo esto durante siete noches consecutivas, sosteniendo en su mano imaginaria la carta que ella imaginaba que había recibido y leyendo esas cartas una y otra vez hasta que se despertaba dentro de ella la satisfacción de haberlo oído. Entonces se dormía. Al octavo día recibió una carta de su nuera. Dentro había dos cartas, una de su nieto y otra de la nuera. Prácticamente reproducían las cartas imaginarias que esta abuela se había escrito a ella misma ocho días antes.

Este arte de la revisión puede ser utilizado en cualquier apartado de tu vida. Toma el tema de la salud. Supón que estuvieras enfermo. Trae ante tu ojo mental la imagen de un amigo. Pon en esa cara una expresión que implique que él o ella ve en tí lo que tú quieres que todo el mundo vea. Simplemente imagina que él te está diciendo que nunca te ha visto con mejor aspecto, y tú respondes: "Nunca me he sentido mejor." Supón que te heriste en el pie. Entonces haz esto: Construye mentalmente un drama que implique que estás andando – que estás haciendo todo lo que harías si el pie estuviera normal, y hazlo una y otra y otra vez hasta que tome los matices de la realidad. Siempre que haces en tu imaginación lo que te gustaría hacer en el mundo externo, eso HARÁS en el mundo externo.

El único requisito es despertar tu atención de un modo y con tal intensidad que te vuelvas completamente absorto en la acción revisada. Experimentarás una expansión y refinamiento de los sentidos con este ejercicio imaginativo y, finalmente, lograrás la visión en el mundo interior. La vida abundante que

se nos prometió es nuestra para disfrutarla ahora, pero hasta que tengamos el sentimiento del creador como nuestra imaginación no podemos experimentarla. La imaginación persistente, centrada en la sensación del deseo cumplido, es el secreto de todas las operaciones exitosas. Sólo este es el medio de cumplir la intención.

Cada etapa de progreso del hombre está hecha por el ejercicio voluntario consciente de la imaginación. Entonces comprenderás por qué todos los poetas han resaltado la importancia de la imaginación vívida controlada. Escucha esto del gran William Blake:

En tu propio seno llevas tu cielo y tierra,
Y todo lo que contemplas, aunque parece fuera,
Está dentro, en tu imaginación,
De la cual este mundo de mortandad no es sino una sombra.
Inténtalo, y tú también comprobarás que tu imaginación es el creador.

<http://nevilleenespanol.blogspot.com.es/>

Traducido por Javier Encina

La conferencia original en inglés es *HOW TO USE YOUR IMAGINATION* (Neville Goddard – 1955)