



BIBLIOTECA
WAYNE
W. DYER

LA FUERZA DE CREER

Cambia tu forma de pensar
y transforma tu vida

DIANA

Título original: *You'll see it when you believe it*

© 1989 por Marcelene L. Dyer Rev. Trust y Wayne W. Dyer Family Foundation

Traducción: Louisa Reynolds
Formación: Baya de oro

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masaryk núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: julio de 2026
ISBN: 978-607-39-4399-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

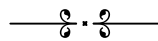
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derecho de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal Federal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

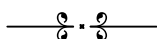
Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE



Introducción	15
PRIMER PRINCIPIO	
La transformación	25
SEGUNDO PRINCIPIO	
El pensamiento	48
TERCER PRINCIPIO	
La unidad	91
CUARTO PRINCIPIO	
La abundancia	127
QUINTO PRINCIPIO	
El desapego	163
SEXTO PRINCIPIO	
La sincronidad	205
SÉPTIMO PRINCIPIO	
El perdón	253

PRIMER PRINCIPIO



LA TRANSFORMACIÓN

La transformación es la capacidad
y la voluntad de trascender tu corporalidad.

Siento como si hubiera atravesado una puerta que no me permite volver al lugar donde solía vivir. Para mí, atravesar esa puerta simboliza la transformación. Pero ¿qué quiero decir con eso?

Empecemos por la palabra «forma», el centro de la transformación. Es un término que describe a tu yo físico; incluye todas las propiedades fisiológicas que has llegado a asociar con la persona que eres, tales como el peso total de tus huesos, arterias, vasos sanguíneos, piel, globos oculares, uñas, corazón, pulmones, riñones y cualquier otra cosa que puedas nombrar en tu fisiología. Sin embargo, eres, indudablemente, mucho más que un montón de huesos, piel y órganos, ya que todo lo que verías en ese montón de forma también lo encontrarás en un cerdo o un caballo. Tu verdadero yo, tu yo único, es invisible en un 99%, intocable, sin olor e imperceptible para los sentidos físicos, que solo conocen la forma; la mayor parte de lo que realmente eres trasciende la corporalidad. Se le ha llamado tu mente, o tus sentimientos, o tus pensamientos, o tu conciencia superior,

pero, sea lo que sea, ciertamente no es tu yo físico. Todas tus ideas y tu conciencia espiritual se encuentran en esta otra dimensión sin forma.

Ahora considera el prefijo *trans-*, que significa «más allá», «por encima» o, literalmente, «sobre». Cuando lo colocamos antes de «forma», obtenemos la palabra «transformar». Ahora añadimos el sufijo *-ción*, que significa «acción» o «efecto», y obtenemos la palabra «transformación». Para mí, esta palabra significa el resultado o la acción de *trascender la propia forma*. Y ese es, literalmente, el reto que plantea este libro: ayudarte a que te veas a ti mismo como un ser mucho más complejo y divino que una simple forma.

Tu corporalidad debe seguir las reglas de la forma. Estará sujeta a muchas mutaciones a lo largo de tu vida. De hecho, cada una de las células de tu cuerpo cambiará aproximadamente cada siete años, y, sin embargo, tú seguirás existiendo. Ya habitaste el cuerpo de un bebé diminuto, uno preadolescente, uno adolescente y, dependiendo de tu edad actual, también otros cuerpos. Tu corporalidad ha cambiado por completo en múltiples ocasiones, pero tu verdadero yo se ha mantenido constante. Una vez que comprendas este concepto, te encaminarás hacia el umbral de la puerta.

Toda creación hecha por el hombre comienza con un pensamiento, una idea, una visión o una imagen mental que, de alguna manera, se aplica para crear un nuevo producto. En este momento estoy tomando mis pensamientos, vertiéndolos en una máquina de escribir y creando un nuevo producto llamado libro. Todos pasamos por este proceso miles de veces cada día. El elemento decisivo para convertirnos en una persona transformada es vernos a nosotros mismos como seres no limitados por nuestra corporalidad.

Cuando vives exclusivamente en el plano físico, habitas un mundo de limitaciones. Piensa en todos los límites que se le imponen a tu corporalidad. Los límites son barreras que te dictan cosas: solo puedes levantar un peso específico, correr a una cierta velocidad o trabajar con una determinada intensidad. Todos los límites, de cualquier tipo, se encuentran en la dimensión corporal.

Ahora considera la parte de ti que no posee límites físicos: la dimensión del pensamiento. No existen los límites para tu capacidad de pensar. Puedes *imaginarte* haciendo cualquier cosa. Puedes tener una relación perfecta con tu pareja en este plano. Puedes ser cualquier cosa, ir a cualquier lugar y experimentar todo lo que desees.

Te sugiero que vivas la mayor parte de tu vida en esta dimensión que trasciende la corporalidad, es decir, en transformación. Al mismo tiempo, serás capaz de mantener tu yo físico y respetar sus exigencias, así como de comprender con amor sus señales, sin dejar de tener presente que te está sirviendo a ti, a tu *verdadero* yo.

Nuestra cultura enfatiza el valor de lo externo, de la apariencia física. Te sugiero que tú desplaces dicho énfasis hacia una preocupación por el yo etéreo, siendo siempre consciente de que la dimensión física alberga a tu verdadero yo. Con suficiente práctica en esta dimensión, eliminarás casi todas las limitaciones de tu vida, trascenderás tu corporalidad y harás lo que Pablo sugiere en Romanos 12:2:

No se conformen a este mundo; *transfórmense* mediante la renovación de su mente, para que comprueben cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Aquí es donde ocurre la transformación y donde no solo puedes experimentar milagros, sino también crearlos.

Puedes incorporar niveles de vida cada vez más elevados en tu rutina diaria sin necesidad de acudir a un gurú ni de tomar cursos de metafísica. ¿Cómo? Creyendo que eres un alma con cuerpo y no al revés. Te crearás una vida literalmente sin limitaciones. Empezarás a ver cómo ocurren milagros simplemente porque crees en ellos y esperas que se materialicen para ti. De hecho, tú mismo te convertirás en una persona que obra milagros.

Comenzarás a darte cuenta del milagro increíble que eres cuando se trata de sanar tu propio cuerpo, así como a cambiar hábitos autodestructivos tales como comer en exceso y evitar el

ejercicio, sin tener que fijarte metas ni esforzarte por la autodisciplina. Tus nuevos hábitos surgirán naturalmente de tu nuevo aprecio por *todo* lo que eres, aun si no puedes definirlo en términos físicos. Tu fe en la capacidad de tu cuerpo para curarse a sí mismo comenzará a reflejarse en cómo cuidas el precioso templo que te alberga. El miedo a la muerte se disipará a medida que vayas tomando conciencia de que el pensamiento, el acto de pensar, tu yo esencial, nunca muere. El pensamiento no puede morir; es la energía que constituye la existencia misma del universo, y una vez que creas esto en lo más profundo de tu ser, no volverás a temerle a la muerte.

Una hermosa mujer llamada Peace Pilgrim recorrió este país hace unos años, difundiendo su mensaje de paz, amor y transformación personal. Describió las características de esta última en la siguiente lista:

ALGUNAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE PAZ INTERIOR

28



- ✦ Tendencia a pensar y actuar de manera espontánea en vez de basarse en miedos derivados de experiencias pasadas.
- ✦ Capacidad inconfundible para disfrutar de cada momento.
- ✦ Pérdida de interés en juzgar a otras personas.
- ✦ Pérdida de interés en interpretar las acciones de los demás.
- ✦ Pérdida de interés en el conflicto.
- ✦ Pérdida de la capacidad para preocuparse.
- ✦ Episodios frecuentes y abrumadores de agradecimiento.
- ✦ Sentimientos de satisfacción y conexión con los demás y con la naturaleza.
- ✦ Sonrisas frecuentes.
- ✦ Una mayor receptividad al amor que te brindan los demás, así como el impulso incontrolable de ofrecerlo.

Esto es lo que te espera. La vida se convertirá en un viaje fascinante, lleno de alegría y asombro. La parte de ti que residió durante tanto tiempo en las limitaciones que te autoimpusiste al vivir exclusivamente en el plano físico se liberará, y verás un panorama completamente nuevo... siempre que lo *creas* posible.

Te encontrarás ralentizando el ritmo y viviendo en ese espacio interior tranquilo donde puedas apreciar lo que se te presenta. Sabrás en tu corazón que no tienes por qué sentirte amenazado por las opiniones o acciones de nadie más. Recibirás más dicha y tranquilidad en tu vida, porque eso es lo que estarás transmitiendo. Te resultará más fácil aceptar opiniones contrarias, sabiendo que no te define nada ni nadie externo a ti mismo. Encontrarás gran alegría en la calma que sustituye al rencor y al dolor. Eliminarás el conflicto y la confrontación, ya que te parecerá innecesario demostrar tu valía ante nadie. En efecto, comenzarás a aprovechar el enorme poder de tu mente. Meditarás en paz, aunque el ritmo de quienes te rodean sea frenético. Tendrás el poder de una mente tranquila, y frecuentemente elegirás ese estado. Descubrirás cosas sobre ti mismo que quizá nunca antes habías considerado. Tendrás esa inteligencia perfecta que se encuentra dentro de toda corporalidad, y habitarás ese milagroso espacio interior donde todo lo que puedas visualizar es posible.

He llegado a descubrir que hay una inteligencia invisible, intangible e inodora, pero muy real detrás de, o que sustenta, toda forma. A esta inteligencia se le han dado muchos nombres. Algunos la llaman Dios; otros, la fuerza vital, la conciencia superior o el espíritu divino. La etiqueta no importa. Lo que importa enormemente es vivirla. Es un sentimiento similar al que Carl Jung expresó cuando un entrevistador le preguntó si creía en Dios. Su sorprendente respuesta fue: «No». Tras una pausa reflexiva, agregó: «*Sé* que hay un Dios».

Observa un árbol y contempla la inteligencia que hay dentro o detrás de él y que le permite funcionar perfectamente en su dimensión física. Las hojas van y vienen, la savia gotea, florece cuando debe hacerlo. Es mucho más que un ser que habita el

plano físico. Contiene una fuerza vital que le da vida y que no podemos ver, pero que es muy real.

Últimamente miro la piel del dorso de mi mano con bastante frecuencia. Cuando la pellizco, ya no vuelve a su sitio como antes; más bien lo hace lentamente. Hay arrugas alrededor de mis ojos que antes no estaban. Me ha empezado a crecer vello en las orejas y se me está cayendo el cabello. Veo que mi corporalidad cambia constantemente. Si pensara que eso es todo lo que soy, me sentiría angustiado por mis cambios físicos, pero sé que soy mucho más que este cuerpo que habito. Sé que soy un alma con un cuerpo, y no al revés. Esto que algunos llaman alma y que yo llamo mi ser o mi yo es la esencia misma de lo que somos; es la inteligencia que hay detrás de la corporalidad, y la mayor diferencia entre el yo de hoy y el de hace varios años es que ahora encarno el hecho de que soy más que un cuerpo.

Buckminster Fuller dijo una vez que el 99% de lo que eres es invisible e intangible. Tu capacidad para pensar e ir más allá de tu corporalidad es lo que determina tu calidad de vida. Poder expresar y experimentar la afirmación «Soy mi habilidad para pensar y sentir, soy más que un cuerpo» se ha convertido en la principal fuerza de transformación de mi vida actual.

Me veo a mí mismo habiendo elegido una variedad de papeles en esta vida. Solía creer que eran mi verdadero yo, y que todo lo que hacía constituía mi esencia. Hoy en día, habito mi corporalidad ejecutando las acciones que he decidido hacer y, al mismo tiempo, puedo salirme de ella y observarme a mí mismo llevando a cabo esas acciones. Así, trabajo y sudo, juego tenis, escribo, hablo ante grandes audiencias, hago el amor con mi esposa, paseo por la playa, pago mis cuentas, me esfuerzo por ahorrar algo de dinero, hablo por teléfono sobre mis inversiones, abrazo a mis hijos y realizo todas las demás acciones que he decidido hacer, las cuales adquieren una cualidad mágica cuando mi ser está en el hacer. Cuando involucro esa parte invisible e intocable de mí mismo, es decir, mi ser, reconozco que mi yo físico, mi corporalidad, no es todo lo que soy. Cuando invierto mis pensamientos y sentimientos en mis acciones físicas, experimento un equilibrio, una plenitud, una esencia de mí

mismo. Mi capacidad para *encarnar* el pensamiento mismo es el verdadero milagro del que formo parte.

Nadie puede meterse en mi cuerpo y experimentar mi realidad interior, del mismo modo que yo no puedo habitar la corporalidad de nadie más ni convertirme en el proceso que es esa persona. Pero puedo, y de hecho me permito, convertirme en mi mente y no tanto en mi cuerpo. Ahora vivo cada día como si esa inteligencia que está en todos los seres vivos, incluyéndome, fuera la verdadera esencia de la vida. Ya no le temo a la muerte, pues sé que no somos seres pétreos, sino que estamos siempre en un estado de transición, y que, a pesar de que pueda parecer que la corporalidad haya muerto, simplemente no se puede matar el pensamiento.

La principal diferencia que percibo en mí mismo es la increíble y nueva compasión que parece haberse apoderado de mí ser en los últimos años. Mientras antes era capaz de ignorar a los demás o de vivir en mi propio mundo, por así decirlo, ahora me siento más conectado emocionalmente con la energía interior de todas las formas de vida. Por ejemplo, viajo mucho para dar conferencias, y en el pasado solía abrirme paso con determinación a través de un avión abarrotado para llegar a mi asiento; ahora, en cambio, me encuentro ayudando a alguien a guardar su equipaje de mano en el compartimento superior. Me encanta esta nueva compasión, ya que me empodera para hacer cosas más grandes y, por supuesto, también ayuda a generar una experiencia más amorosa en los demás.

También he descubierto que estoy desarrollando un estilo de inteligencia nuevo para mí, sin ningún esfuerzo consciente. Me doy cuenta de que tengo la sensibilidad y la capacidad para comprender conceptos que antes me parecían confusos o extraños. Disfruto leyendo sobre la realidad cuántica, la relatividad, la metafísica y todo tipo de pensamiento oriental; lo encuentro fascinante, cuando antes me parecía incomprensible e incluso aburrido. En las librerías frecuento las secciones de filosofía, *new age*, metafísica y temas similares, lamentando no tener tiempo para leer todo lo que hay. Siento un nuevo interés por estos temas, pero, más significativo aún, ahora parecen encajar en

mi nivel de preparación personal. Me he vuelto más abierto de mente con respecto a todo lo que hay en el universo. Mi visión me permite explorar sin el juicio que antes la nublaba.

Lo que es todavía más intrigante: es que ahora todo tiene perfecto sentido para mí. Entiendo lo que antes era confuso. Esta es una experiencia de despertar que me resulta extraordinaria y que, francamente, me deja boquiabierto. A menudo me encuentro leyendo libros o escuchando grabaciones que me generan esa reacción y me dejan extasiado por dentro. No estoy seguro de si es mi apertura a estas nuevas ideas, o si simplemente desarrollé una mayor inteligencia gracias a mis estudios, pero, en cualquier caso, me encanta, y más el poder compartirla contigo y con los demás. Es como si, en un instante, hubiera comenzado a entender y a vivir las enseñanzas de los maestros espirituales. No mediante largos programas de estudio, ni tratando de mejorar mi conciencia espiritual, sino solo transformándome en un nuevo yo que se llena de asombro ante lo milagroso de todo ello.

32



También estoy menos apegado a las adquisiciones y a las posesiones. Ya no me identifico con mis logros ni con mi currículum. Es como si, ahora que soy un yo sin límites, tuviera menos rigidez a la hora de definirme. Siento como si pudiera situarme en un segundo plano (detrás de mi corporalidad) y permitir que mi ser sea cualquier cosa que desee, sin tener que definirme a mí mismo por mis actos, dado que me define un saber o un ser internos que desafían cualquier descripción. Ya no importa tanto *lo que* logro como el hecho de que esté en sintonía con mi propio sentido de pertenencia a la raza humana. Ya no necesito autoetiquetarme.

No es que las acciones hayan cesado, sino que se expresan en el proceso de mi propia autodefinición. Cuanta menos importancia le doy a estos aspectos externos, menos restricciones encuentro en mi vida. Me siento capaz de cualquier cosa, siempre que siga la voz interior que solo yo puedo oír.

Asimismo, percibo un fuerte cambio en mi ética personal. Cualquiera en mi vida que intente controlarme o juzgarme no acaparará mi energía emocional. He perdido la necesidad de

demostrar mi valía o justificar mis creencias. No tengo ningún apego por convencer a nadie de la rectitud de mi postura ni por enfrentarme a puntos de vista. Una sensación pacífica de quién soy irradia y se entremezcla con el respeto por la otredad.

También he descubierto que algunas de mis relaciones personales se han vuelto más profundas y significativas, especialmente con mi esposa y mi familia inmediata, mientras que otras han perdido importancia. Sigo disfrutando enormemente de la compañía de los demás en reuniones sociales, pero ya no me defino como alguien que necesita formar parte de estas actividades, mientras que antes desempeñaban un papel mucho más importante. Prefiero pasar tiempo a solas o con las relaciones cercanas y enriquecedoras que disfruto, como mi familia y unos pocos amigos.

Prácticamente todas las relaciones de dependencia, excepto las que tengo con mis hijos pequeños, son inexistentes en mi vida. No me interesa que otros dependan de mí para su sustento emocional o de cualquier otro tipo. Paradójicamente, me he vuelto más generoso a la hora de entregarme a los demás; disfruto más que cualquier otra cosa en mi vida ayudándolos. Es a la vez extraño y maravilloso funcionar exclusivamente según lo que sé que es mi verdad y, al mismo tiempo, acoger sin juzgar a quienes operan en una frecuencia distinta. Del mismo modo, me resulta más fácil irradiar en mi propia frecuencia e ignorar las súplicas ajenas para que viva mi vida a su manera. Lo que ha sucedido es que el límite entre mi ser y los otros se ha disuelto. Los veo en sus propios caminos y ahora puedo amarlos precisamente por estar donde están.

Cuando otros intentan imponerme sus valores y actitudes egoístas, como yo solía hacer con los demás, sé que esto puede alterar mi equilibrio y armonía, pero ahora simplemente me convierto en un espectador pacífico de lo que expresan sobre sí mismos y su verdad. Mi yo auténtico, los pensamientos y sentimientos internos que vivo, ya no se dedican a la defensa, y puedo observar sin necesidad de probar que están equivocados. Mi camino sigue estando tan claro como el agua. Se trata de un nuevo tipo de visión que me permite vivir simultáneamente en

la en la corporalidad y en la ausencia de esta, sin sentirme amenazado ni controlado por nadie. Es un lugar gloriosamente pacífico.

Perdí la habilidad de culpar a los demás por las circunstancias de mi vida. Ya no veo al mundo en términos de infortunios o desgracias. Sé en lo más profundo de mi ser que influyo en todo, y ahora me encuentro preguntándome por qué creé una situación, en lugar de decir: «¿Por qué a mí?». Esta mayor conciencia me lleva a buscar las respuestas dentro de mí mismo. Asumo la responsabilidad de todo ello, y el interesante rompecabezas se convierte en un desafío fascinante cuando decido influir en áreas de mi vida en las que antes creía que no tenía control. Ahora siento que lo controlo todo.

Sé que creo lo que tengo y lo que necesito, y que soy capaz tanto de obrar milagros cuando estoy en equilibrio interior como de utilizar mi dimensión mental para construir el mundo que deseo para mí. Ahora sé que mis circunstancias no me definen, sino que revelan quién he elegido ser. Cuanto más logro sosegar mi mente, más puedo percibir el vínculo entre lo que pienso y lo que siento, y menos tiendo a juzgar y a ser negativo. Tener una mente tranquila apacigua mi vida y ayuda a quienes me rodean a que elijan por y para sí mismos vidas pacíficas, serenas y eficaces. En consecuencia, mi forma de pensar puede incidir directamente en quienes me rodean. Se decía de Jesús, Buda y otros seres altamente espirituales que su presencia en un pueblo podía elevar la conciencia de todos sus habitantes. Ahora puedo valorar y apreciar esa idea. He descubierto que cuando estoy totalmente en paz interior e irradío esa serenidad hacia el exterior, la conciencia de quienes se encuentran en la misma sala puede apaciguarse.

Recientemente di un discurso ante un gran público en Chicago, y en la sala había alrededor de quinientos infantes, muchos de ellos bebés y niños pequeños. El nivel de ruido era bastante alto, pero al cabo de un rato me acostumbré y ya no me molestaba. En un momento especialmente conmovedor del discurso, cuando estaba a punto de recitar un poema tierno que significa mucho para mí, toda la sala, incluidos los bebés y los niños

pequeños, se quedó en silencio. A través de la dimensión del pensamiento logré entablar una especie de comunicación mágica con todos.

Los cambios en mí mismo y en mis hábitos han ocurrido sin que me lo proponga y sin tener ningún plan de vida y, sin embargo, forman parte de mí tanto como mis pulmones y mi corazón.

Asimismo, se han producido muchos cambios en la forma física en que habito el mundo. Corro al menos 13 km diarios y no he dejado de hacerlo ni un solo día desde que empecé a la edad de 36. ¡Ni una sola vez! Le digo a la gente que correr no es algo que hago, sino algo que soy, porque es parte de mi ser. Encaja en mi régimen de salud con la misma regularidad que el cuidado escrupuloso de mi dentadura. Es simplemente lo que soy como una persona sana.

Mi «antiguo yo» era muy consciente de los beneficios para mi cuerpo, los cuales permanecen y continúan, mientras que ahora experimento un nuevo nivel de beneficio que involucra a mi ser interior, una pérdida de mí mismo, una falta de conciencia de mi físico mientras corro. Ahora tengo niveles de energía más altos de los que jamás había experimentado, y lo atribuyo, junto con mi compromiso con la salud y el buen estado físico, a mi enfoque de la vida desde una conciencia superior.

Me llama la atención que ya no coma carne roja, de la que antes me alimentaba; que no le agregue sal a la comida cuando antes solía usar el salero incluso antes de probarla; que el azúcar, la cafeína y otros alimentos sin valor nutricional rara vez formen parte de mi dieta. Todo eso me *llama la atención*, pero lo que me *sorprende* es que esta tendencia a elegir hábitos alimentarios saludables ha surgido de un enfoque más amoroso hacia mí mismo y hacia toda la vida, no de un deseo por mejorar mi apariencia física o mi fuerza, o por alcanzar la longevidad.

Parece que confío en una especie de asesor interior perfecto en vez de basarme en las normas culturales, los viejos hábitos o lo que me enseñaron mientras crecía. La parte de mí que quiere estar en equilibrio es la que elige lo que como. Me siento equilibrado por dentro y, de alguna manera, esto se traduce casi

mágicamente en un enfoque saludable de la nutrición y el ejercicio.

También es raro que use reloj, aunque hace unos años no me habrían visto sin uno. Para mí el tiempo ha perdido su importancia en el sentido lineal, y no me siento obligado a llevar la cuenta de cuándo, dónde y a qué ritmo vivo mi vida. Esto ocurrió sin metas ni objetivos; simplemente dejé de llevar reloj, de fijarme en el tiempo y de programar mi vida, y descubrí que, en consecuencia, soy más eficiente.

Me intriga la paradoja de dejar de lado la necesidad o el deseo de establecer límites de tiempo y sentir que descubrí un tiempo ilimitado para las cosas que quiero hacer. Más allá de eso, sin restricciones temporales, mi vida no solo fluye de manera más eficiente, sino que ha adquirido una mayor riqueza y textura.

Con bastante frecuencia, experimento esta paradoja cuando estoy formado para pagar en una tienda, por ejemplo. Seguramente tú también conoces lo que sentía el «antiguo yo» cada vez que alguien delante de mí en la fila tardaba demasiado en realizar una transacción: me sentía impaciente, agitado, crítico; incluso me acercaba más para tratar de apurarlo. El «nuevo yo», en cambio, no se siente víctima del tiempo y, por lo tanto, no necesita preocuparse por salir de la tienda en un número determinado de minutos. En cambio, a menudo experimento un nuevo tipo de relación con el tiempo. Descubro que, en mi mente, me fusiono con la persona que está pagando. Mis pensamientos son de amabilidad y delicadeza hacia *mi* lentitud o torpeza, un mensaje amoroso de relajación y de no presión para el yo que ha estado y que está ahí. El permiso del amor incondicional que elegiría para mí mismo en esa situación parece transmitirse a la otra persona y ayudarla a encontrar la moneda correcta o cualquier otra cosa que necesite, y esta forma de pensar frecuentemente me arranca una sonrisa, una energía de comprensión entre esa persona y mi ser, una riqueza y una textura.

Una de las interacciones más bellas y, al mismo tiempo, más difíciles de describir es la de la intimidad física y emocional con otra persona. Las sensaciones orgásmicas físicas son aspectos

verdaderamente maravillosos de nuestra sexualidad, pero los sentimientos de amor que se elevan en nuestro interior son una parte hermosa de esta experiencia. Para mí, el sexo ahora es amor perfecto, más que la obligación de un hombre casado, pues expresa el amor interior al que podemos llegar cuando ambos estamos equilibrados y plenos.

He perdido el deseo de organizarme de manera estrictamente lineal y, en el proceso, mi vida se ha vuelto más rica, más fluida y perfectamente equilibrada. Mi nueva perspectiva me permite abordar cualquier proyecto con entusiasmo interior y con la conciencia de que no tengo que demostrar nada ni ser juzgado por las consecuencias. Simplemente soy quien soy, haciendo lo que elijo hacer, con una sensación de aceptación con respecto al resultado (o la ausencia de este). Curiosamente, consigo más y adquiero más (que, en gran medida, regalo). Alcanzo más de lo que jamás soñé que fuera posible en mis antiguos días lineales.

Mi menor motivación para alcanzar y adquirir es particularmente notable cuando se trata de competir. Antes en mi vida siempre tenía que ganarle al otro para demostrar mi valor, mientras que últimamente tiendo a alejarme de la competencia. Sigo jugando tenis, pero le envío buenos deseos a mi oponente en medio de un partido difícil y, de alguna manera, paradójicamente, elevo mi propio nivel de juego. Siento que esto es un resultado natural de irradiar desde mí los sentimientos y las ideas de amor incondicional y ausencia de juicio.

La cooperación ha sustituido a la competencia en todas las facetas de mi vida, y los resultados son asombrosos tanto para mí como para todos aquellos con quienes entro en contacto de una forma u otra. Me siento fuertemente atraído por el mensaje de la afirmación: «En un mundo de individuos, la comparación no tiene ningún sentido». Los acontecimientos externos me son irrelevantes, a menos que generen orden o desorden en el mundo. También evalúo todo lo que hago; si una acción conlleva algún tipo de armonía para mí y para los demás, es positiva, y si crea turbulencias o desorden, trabajaré para revertir su impacto.

Considero que mi misión es ayudar a los demás a transformar su conciencia, de modo que todos sus pensamientos y acciones conscientes se encaminen hacia el orden y la armonía. Esto significa vivir como si la inteligencia que subyace a toda forma realmente importara, sin hacer nada que pueda destruir ni dañar la vida. Conectar con la energía interior que es nuestro ser poniendo en práctica la aceptación contribuye a un sentido personal de equilibrio y armonía. A medida que más y más de nosotros evolucionemos hacia este nivel, crearemos la forma exterior en nuestro mundo y transformaremos nuestro universo. Me deleito en el amor por la vida y en el aprendizaje de mis seis hermosos hijos, a quienes solo les enseño amor y veo que se tratan entre ellos y a las personas fuera del ámbito familiar de la misma manera.

Mi esposa y yo hemos llegado a amarnos y respetarnos a nosotros mismos y a nuestra propia singularidad, de modo que somos capaces de irradiar ese resplandor interior hacia el exterior, el uno hacia el otro. Tenemos una maravillosa ausencia de juicios y de negatividad entre nosotros porque ambos hemos aprendido a ser así por dentro. ¡Sí tenemos desacuerdos, pero jamás son desagradables!

Quiero destacar que este nuevo yo sigue siendo asertivo y firme con respecto a su propia vida. No estoy defendiendo que se derramen azúcar y miel sobre los males del mundo, con la esperanza de que desaparezcan. Al contrario, lo que estoy experimentando es una conexión mucho más profunda con la vida, en la que sé exactamente quién soy, y nada puede desviarme de ese camino, el cual soy capaz de seguir haciendo lo que amo y amando lo que hago, precisamente porque me he transformado, de alguien que tenía juicios absolutos que exigían respuestas fijas y rígidas, a una persona que ve y sabe que cualquier experiencia humana es una oportunidad para reflexionar sobre dónde o no está. Todo se reduce a renunciar a algunos patrones antiguos y profundamente arraigados. Significa darme cuenta justo cuando estoy actuando de una manera no armónica, y ver que ¡ahí es donde estoy y también donde no estoy en este momento! Entonces uso mi mente para estar donde quiero estar

dentro de mí mismo, y avanzar lenta pero firmemente hacia esa armonía interior.

Hace poco tuve una experiencia que ilustra cómo funciona esto. Mi esposa me contó que una de las niñas había hecho algo maravilloso en su clase de primer año, y concluyó diciendo: «Estoy tan contenta de haber trabajado con ella en este proyecto y de haberle enseñado a desenvolverse delante de sus compañeros de clase sin ansiedad ni dudas sobre sí misma». En una etapa anterior de mi vida habría dicho: «Espera un momento. Soy yo quien le enseñó ese comportamiento y tú quieres llevarte todo el mérito. Siempre haces eso». Ahora reacciono diciendo: «¡Genial! Me alegro mucho de que esté adquiriendo confianza en sí misma, y tú eres de gran ayuda para ella en este sentido». En mi interior, siento que yo también he contribuido a su éxito, y puedo apreciar mi sentimiento interno sin exigir un reconocimiento externo. Sé que la confianza en sí misma que tiene nuestra hija es el resultado de los aportes de ambos, de muchas otras personas y de su propio interior. Mi felicidad es por ella; no se basa en la necesidad de recibir algún reconocimiento ni en quitarle mérito a mi esposa. La competencia y la agitación internas han sido sustituidas por paz y armonía. Es amor incondicional que comienza por uno mismo.

Cuando te retiras a tu tranquila soledad interior, entras en esa cuarta dimensión que abre un mundo completamente nuevo. Pero, antes de llegar ahí, es posible que debas examinar tu resistencia a esta poderosa nueva idea de la autotransformación.

POR QUÉ PODRÍAS ESTAR RECHAZANDO ESTE PRINCIPIO

¿Por qué alguien elegiría resistirse a este estado del ser? Posiblemente para permanecer en la ilusión de la seguridad. Mientras estés convencido de que no eres más que una corporalidad, no necesitas considerar tu propia grandeza ni los riesgos que conlleva la transformación.

Piénsalo por un momento. Todos los impedimentos para tu éxito y tu felicidad pueden explicarse fácilmente como simples

límites de tu existencia física. Con esta mentalidad, puedes decidir que los demás simplemente tienen suerte, que nacieron con ventajas que tú no tuviste o que todo les ha salido bien. Estos son los pensamientos de alguien que permanece atrapado en el plano físico. Experimentar la transformación requiere abrirse a la posibilidad de una idea completamente nueva, algo que la mayoría de nosotros rechaza por la seguridad que nos brindan aquellas a las que nos hemos acostumbrado tan cómodamente.

También resulta bastante cómodo y natural adoptar la postura opuesta a la del título de este libro. Es decir: «¡Hasta no ver, no creer! ¡Y ni un momento antes!». A casi nadie le gusta salir de su zona de confort. Quizá sepas en tu corazón que la vida se resiste a las explicaciones puramente físicas y que la ciencia no puede responder de manera concluyente a preguntas como «¿Qué es la vida? ¿Adónde vamos al morir? ¿Cómo es que pensamos?». Pese a esta conciencia, es posible que prefieras quedarte con lo que puedes ver, es decir, con el plano tangible. Quizá creer en lo intangible te resulte demasiado inquietante y extraño en este momento. Sin embargo, en el fondo sabes que tienes que ser mucho más que solo ese cuerpo que habitas.

Al principio es arriesgado deshacerse de todas las viejas comodidades y dar el paso que te permitirá interactuar con tu ser interior. Ahí es donde vives, donde sientes todo y donde residen tus pensamientos; puede que no te sientas preparado para explorar este lugar donde eres totalmente responsable de todo lo que estás experimentando.

También podrías resistirte a la transformación porque le temes al cambio, o a analizar algo que no comprendes. A esto lo llamo el enfoque de «esconder la cabeza bajo el ala» con respecto a tu propia espiritualidad. «Que alguien desde un púlpito predique sobre lo que se supone que debo hacer en el ámbito espiritual. ¿Yo? Yo me encargaré de pagar mi hipoteca. Todas estas cuestiones místicas son para pensadores profundos o creyentes religiosos devotos». Nos han condicionado a creer que los asuntos relacionados con la conciencia superior son, más que nada, competencia de los líderes religiosos organizados. No

obstante, si consideras las enseñanzas de los maestros altamente espirituales, todos dicen lo mismo de diferentes maneras: «El reino de los cielos está en tu interior», «No le pidas a Dios que lo haga por ti; reconoce tu propia gran divinidad y magnificencia», «Mira hacia dentro, no hacia afuera».

Tal vez sientas que concretar una transformación personal entra en conflicto con tu formación religiosa, pero nada de lo que estoy escribiendo contradice estas enseñanzas. ¡Nada! La transformación tiene que ver con el amor, la paz, la realización personal, tratar a los demás con respeto y lograr la armonía en este planeta como una sola familia humana. Nada de lo que escribo es, en modo alguno, un intento por criticar o ridiculizar las creencias religiosas de nadie. Si bien considero inadmisibles algunos de los actos que se cometen contra otros seres humanos en nombre de Dios o de la religión organizada, no critico las creencias esenciales de la religión, ya que un ser transformado es incapaz de comportarse de manera no espiritual hacia los demás.

Por último, es posible que te resistas a este proceso de transformación porque sientes que en realidad no eres capaz de trascender la vida que has creado para ti. Quizá pienses que, de hecho, ya llegaste al límite de lo que puedes alcanzar, y no deseas el estrés y la ansiedad que conlleva elevarte por encima de la vida a la que ya te acostumbraste. Tal vez no quieras imaginar lo que podrías llegar a ser porque no estás preparado para dar ese paso; quieres quedarte con lo familiar y dentro de tu propia zona de confort.

La mayor parte de tu resistencia a aceptar la posibilidad de una transformación proviene de tu deseo de seguir más o menos como siempre. Sin embargo, sé que no estarías leyendo estas páginas si no sintieras al menos un poco de curiosidad por dicha opción, y puedo asegurarte que, objetivamente hablando, hay muy poco trabajo real por hacer. Una vez que te des cuenta de que eres mucho más que un montón de huesos, músculos, órganos y sangre, irás por buen camino, y en cuanto empieces a preguntarte quién eres, te encontrarás en el sendero correcto. Cuando notes que tú mismo eres divino por el solo hecho de

tener una mente y una inteligencia universal que respaldan tu corporalidad, ya estarás avanzando a toda velocidad. El resto sucederá casi automáticamente.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA LOGRAR LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

- ♦ Practica pensar en ti mismo y en los demás de manera abstracta. Dedica unos momentos cada día a evaluarte no en función de tu desempeño en el mundo físico, sino en términos de pensamiento y sentimiento puros. Imagínate a ti mismo de pie, detrás de tu yo físico. Observa cómo actúas e interactúas, y siente lo que estás experimentando. No critiques ni juzgues, simplemente toma nota de cómo se comporta y de lo que está sintiendo. Sé un espectador mientras tu yo físico ejecuta los movimientos que ha elegido.
- ♦ Utiliza el ejercicio del espectador con otras personas. Empieza a darte cuenta de cómo destruyen su potencial de felicidad y éxito porque se identifican exclusivamente con su yo físico. Mientras las observas realizar sus frustrantes movimientos, ten presente que esto no es en lo absoluto el ser humano completo y que detrás de cada individuo con el que te encuentras cada día hay un ser divino, invisible y pensante. En tus relaciones cercanas, reúnete con tus seres queridos en un lugar donde no haya límites, en el pensamiento detrás de la corporalidad, y verás que la mayoría de sus diferencias carecen de importancia y que el verdadero ser humano es mucho más de lo que revelan tus ojos. Comprométete a relacionarte con esa parte intangible de los demás.
- ♦ Esfuérzate por salir de tu zona de confort con regularidad. Escucha a tu verdadero yo interior que te anima a trascender tus límites y no al antiguo yo que te decía que eras incapaz de llevar a cabo tal o cual tarea. Pregúntate: «¿Qué patrones de mi vida repito continuamente porque es ahí

donde me siento más cómodo?». Y cuando tengas una respuesta sincera, trabaja para iniciar un nuevo enfoque de tus procesos mentales. Si no has pasado tiempo en la naturaleza porque la idea desafía una de tus zonas de confort, comprométete a hacer precisamente eso. Transformarás tu vida en cuanto te expandas hacia nuevos niveles.

- ♦ Intenta no etiquetarte a ti mismo en pro de identificar quién eres como ser humano. Hace mucho tiempo dejé de identificarme por mis títulos profesionales. Cuando la gente me pregunta a qué me dedico, suelo responder con algún comentario tonto como «Al placer». Sin embargo, detrás de esa pequeña broma hay mucha verdad. Hago de todo porque soy todo. Sí, por supuesto que escribo, pero eso es solo una pequeña parte de lo que soy y, en esencia, mi escritura es un medio para expresar mis pensamientos. Sí, soy un conferencista profesional, pero, repito, esa definición solo serviría para limitarme; mis conferencias son también una expresión de mi humanidad. Eliminar los títulos y las etiquetas reduce nuestra tendencia a compartimentar y restringir nuestras vidas. Søren Kierkegaard dijo: «Una vez que me etiquetas, me niegas». Casi todas nuestras etiquetas se refieren de alguna manera a la corporalidad y a lo que hacemos con ella. Cuando dejas de identificarte exclusivamente a través de tu yo físico, entonces tu profesión, edad, raza, sexo, nacionalidad, situación financiera, lista de posesiones, premios, discapacidades, nivel de condición física y cualquier otra etiqueta pierden su significado. Dejar de etiquetarte te ayudará a definir quién eres en términos más espirituales y profundos. Pero si debes hacerlo, prueba con esto: «Estoy conectado a la inteligencia perfecta que sustenta toda corporalidad y, por lo tanto, soy una parte integral de ella. No tengo limitaciones ni compartimentos. No voy a *alcanzarlo* todo; ya lo soy todo».
- ♦ Empieza a ver tu mente, tu lado etéreo, como algo nuevo y milagroso. Sé consciente de su capacidad para trascender tu yo físico, y de que tu cuerpo está controlado en gran

parte por ella. Imagínate sosteniendo un limón; ahora, imagina que te lo acercas a la boca y le das un mordisco. Este ejercicio provocará un flujo de saliva, como reacción corporal a la invasión imaginaria del ácido cítrico; esto es la transformación en acción. Tu mente está haciendo que tu yo físico responda, y en eso precisamente consiste la hipnosis, que es una forma de contactar directamente con el estado mental que te permite trascender tu corporalidad e ir más allá del dolor al negarte a registrar las señales dolorosas. Este asombroso poder está siempre contigo.

- ♦ Trabaja cada día para liberarte de los dos factores que más inhiben tu transformación personal: la negatividad y el juicio.

Cuanto más negativos sean tus pensamientos, más probable es que te fijas exclusivamente en tu yo físico y que te comportes de tal manera que lo acabes destruyendo. Cada idea negativa es un inhibidor de la transformación personal porque te mantiene estancado, igual que el colesterol obstruye una arteria. Estar lleno de negatividad te impide alcanzar niveles más elevados y abundantes de felicidad.

Lo mismo ocurre con la tendencia a juzgar a los demás. *Cuando juzgas a otra persona, no la defines a ella, sino a ti*, ya que tu juicio sobre ella solo dice que necesitas juzgarla como lo estás haciendo; por consiguiente, estás diciendo más sobre ti mismo que sobre el otro.

Cuando te encuentres pensando y comportándote de manera negativa o crítica, recuerda que esto es una indicación tanto de dónde estás en este momento como de dónde no estás, y que puede ser una señal de que te estás identificando de alguna manera con la persona juzgada. Lo que más nos molesta de los demás suele ser algo que nos negamos a reconocer en nosotros mismos, ¡o incluso algo de lo que necesitamos más! Intenta interesarte más por lo que te lleva a adoptar esa postura crítica que por lo

que está «mal» en esa otra persona. Al cabo de un tiempo, te darás cuenta de que estás sustituyendo la negatividad y el juicio por una mirada interior amable y amorosa hacia el motivo por el cual te estás «enganchando» con esto. La conciencia superior o la transformación personal implican poner en práctica la regla de oro, y aplicarla a ti mismo cuando te desvíes. Descubrirás que el mundo no ha cambiado, pero que tú ahora eres un ser humano totalmente distinto, transformado. Realmente es maravilloso tomar las riendas de tu propia vida interior.

- ♦ Examina cómo tratas a tu yo físico o visible. A medida que comiences el proceso de limpieza anteriormente descrito, te encontrarás cada vez más en equilibrio, mejorando tus hábitos de ejercicio y tu alimentación. A medida que desaparezcan la negatividad y el juicio, también lo harán los hábitos autodestructivos dirigidos a tu yo físico. Empezarás a comprender que los alimentos que ingieres mantienen el maravilloso templo que alberga tu ser y honrarás el cuerpo como una manifestación de ti mismo. Todo funciona a la perfección en conjunto cuando lo permites.
- ♦ Date tiempo para meditar en silencio y a solas. La meditación es una herramienta poderosa, y es tan sencilla como respirar. Debes elegir tu propio estilo de meditación; quizá te ayude conocer un poco sobre el mío.

Voy a un lugar tranquilo y, con los ojos cerrados, visualizo una luz de tonos pastel cuyo poder expulsa cualquier pensamiento. Conforme me voy sintiendo cada vez más en paz, veo una luz blanca en el centro de los tonos pastel y siento que me acerco cada vez más a ella. Cuando finalmente la atravieso, es como si atravesara la puerta que describí. Me siento lleno de energía y totalmente en control de mí mismo y de mi entorno. «Paz exquisita» es el mejor término que se me ocurre para describir este lugar. Me siento tan descansado como si hubiera dormido profundamente durante ocho horas.

Cuando salgo de este estado, me siento totalmente conectado con toda la humanidad. De hecho, llamo a esta meditación mi vínculo con toda la eternidad, porque en algún lugar muy dentro de mí me libero por completo de mi corporalidad. ¡Después de meditar sé que puedo lograr cualquier cosa! Algunas de mis ideas más profundas, mis mejores discursos y mis escritos más satisfactorios a nivel personal surgen después de meditar. Y el aprecio por mis seres queridos solo puede describirse como una experiencia culminante.

Pruébalo. Usa tu propio método. Pero date el tiempo y el espacio de tranquilidad necesarios para estar a solas con tu yo etéreo. Los milagros te esperan ahí, así que ve. Ve allí. ¡Es verdaderamente exquisito!

- ✦ Por encima de todo, sé amable y comprensivo contigo mismo, sobre todo si te comportas de una manera que no te gusta. Háblate con amabilidad. Ten paciencia contigo mismo cuando te resulte difícil ser una persona «santa». Se necesita mucha práctica, así como se requirió mucha práctica para que desarrollaras hábitos neuróticos y críticos. Perdónate a ti mismo y luego, cuando no actúes como deseas, utiliza tus acciones como un recordatorio de dónde estás, y dónde no. Cuanto más amable seas contigo mismo, será más probable que la amabilidad se convierta en tu respuesta automática hacia los demás.

A modo de resumen, te ofrezco la metáfora del brócoli. Imagina que vas al supermercado y compras un paquete de brócoli congelado porque te atrae la hermosa imagen de la envoltura. Cuando llegas a casa con el brócoli, sigues tan fascinado por la imagen que vacías el contenido en la basura y procedes a preparar la envoltura para la cena. Al poner la imagen del brócoli en tu plato, de repente te das cuenta de que vas a pasar mucha hambre si lo único que tienes es la envoltura.

Tu vida puede ser exactamente así. Quizá le prestes tanta atención al envase que contiene a tu Yo verdadero que acabes

tirando a la basura los ingredientes más esenciales. Tu yo físico es el envase, y aunque su belleza y apariencia puedan parecer lo más importante, su función principal es contener todo el resto de tu magnífica humanidad. El contenedor no puede darte el placer, la satisfacción y el sustento que te da el contenido. Aunque no puedas ver lo que hay dentro de ese hermoso envase, sabes que, sea lo que sea, te proporciona un sustento importante e irremplazable. Pasar toda una vida centrándote exclusivamente en la envoltura te convertirá en un ser espiritualmente desnutrido y bastante infeliz.