



SIMPLE MENTE UNA GUÍA

PARA LA FELICIDAD



**UNA GUÍA SIMPLE DE VERDAD
PARA UN VIAJE COMPLEJO**

**UN PASO MÁS ALLÁ DEL
“PODER DEL PENSAMIENTO
POSITIVO”**

TOM MAC GUINNESS



SIMPLE MENTE UNA GUÍA



PARA LA FELICIDAD

**UNA GUÍA SIMPLE DE VERDAD
PARA UN VIAJE COMPLEJO**

**UN PASO MÁS ALLÁ DEL
“PODER DEL PENSAMIENTO
POSITIVO”**

TOM MAC GUINNESS



simplemente.info

AGRADECIMIENTOS

La vida es un viaje y nadie puede llegar lejos sin el apoyo y la ayuda de muchas personas.

Este libro se lo dedico a esas personas de mi vida.

A mis padres, por haberme demostrado y enseñado cómo ser una persona decente. A mi familia, por amarme y hacer que me mantenga en el buen camino. A mis mentores, que me prepararon al compartir conmigo sus experiencias y conocimientos. A mis amigos y compañeros, por su lealtad y apoyo.

ACERCA DEL AUTOR

Me llamo Tom Mac Guinness y nací en 1951 en Dundalk, un pueblo de tamaño medio en la costa este de Irlanda, a medio camino entre Dublín y Belfast.

Crecí en una buena familia irlandesa en la que era el mayor de cinco hermanos y una hermana. Mi padre era un respetable y reconocido empresario local.

Con veinte años, tuve una experiencia espiritual profunda que cambió mi vida y pasé los siguientes ocho años siendo misionero, sobre todo en Sudamérica.

Tras volver a Irlanda en 1979, me hice cargo de la gestión del centro ecuestre de la familia en Dundalk. Pronto se tornaron evidentes las limitaciones del negocio y, en 1985, fundé Horseware Products para fabricar y desarrollar mantas para caballos.

Hoy en día, Horseware cuenta con más de 150 empleados y su marca principal, Rambo, es la líder del mercado internacional.

Actualización • 2/2/2022

Desde que escribí la primera introducción de *Simplemente*, en 1995, Horseware ha crecido hasta convertirse en líder internacional indiscutible en su sector del mercado. Tiene más de 700 empleados en todo el mundo y plantas de producción en Irlanda, Camboya, China y Estados Unidos, donde se producen más de un millón de mantas al año.

Durante estos años, Horseware y yo hemos ganado muchos premios empresariales, de innovación y por la excelencia de los productos, entre los que se incluye el 35 BETA Innovation Awards *for new product development*, premio a la innovación en el desarrollo de productos nuevos. En el año 2002, me seleccionaron como Ernst and Young Emprendedor Industrial del Año en Irlanda.

En 2021, vendí mi participación mayoritaria en Horseware. Estoy involucrado en muchos proyectos, pero ahora mismo mi atención se centra en compartir todas las lecciones que he aprendido a través de la promoción de mis libros.

Además, he dedicado tiempo a escribir otros dos libros y un tercero previsto para 2023, que se titulará *Simplemente una guía para los negocios*.

OTROS LIBROS DE LA SERIE



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. CIMIENTOS	23
¿Por qué tantas personas son infelices? El botón de autodestrucción	
2. TU SUBCONSCIENTE	29
Gestión de la mente Amarte a ti mismo es fundamental para la felicidad	
3. EL TIEMPO ES OTRO ENEMIGO DE LA FELICIDAD	35
En el ahora Mirar al pasado arrepentido Mirar hacia el futuro con miedo	
4. EL HOMBRE ES LA SUMA DE SUS PENSAMIENTOS	39
Reglas para la gestión de la mente El guardia Un objetivo alcanzable ¡Tú eres el guardia!	

5. REALIZACIÓN **45**

Como pez fuera del agua
¿Qué talentos tienes?

6. AFRONTA LAS COSAS **51**

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy
En pareja
Un ladrón
Cómo funciona
El amor de Dios es mejor
Si estás viviendo en el pasado, ¡tienes que avanzar!
Es tu elección, no es culpa de nadie
Simplificador
Jesús era un simplificador
Los cinco ciegos y el elefante

7. LA FELICIDAD ES **59**

Celos o envidia
El camello y la tienda de campaña
Cuerpo, mente y espíritu
Todos tenemos una dimensión espiritual
El conductor conduce
Mirar a través de otra ventana
Necesitamos un lenguaje nuevo

8. EL PERDÓN **69**

El perdón trabaja en dos direcciones y
en tres niveles

El perdón es una piedra angular en la pared de la felicidad

La habilidad es la combinación de conocimiento y práctica

9. ÉXITO **73**

¿Qué tienes en la mano?

La parábola de los talentos

10. AMOR PROPIO OTRA VEZ **77**

Dios dijo: “era bueno”

11. EL ESTADO DE LA FELICIDAD **79**

La Declaración de Independencia de los Estados Unidos

Felicidad y gozo

Contentamiento y satisfacción

Gratitud

Dar

La felicidad es una pared

La mayoría no tiene los recursos

El poder del pensamiento positivo

12. ENERGÍA **89**

La felicidad es una elección

13. DIOS QUIERE QUE SEAS FELIZ **93**

Leyes universales

Dios no discrimina
Una cuestión de energía

14. PALABRAS **97**

Las palabras tienen poder

15. PECADO **101**

Perder el vuelo
Tratar con el pecado
En primer lugar
Lo siento
Sacar la basura
Fresco del día

16. BUSCA LA PAZ **107**

En paz contigo
La fuente
Cuida tu paz
Es un resultado
No puedes poner el carro delante del caballo

**17. PREPARADO POR TI MISMO O
SUMINISTROS ILIMITADOS** **113**

Conéctate
Proveedores e intermediarios
Un buen *marketing*
Dependencia
Derechos y responsabilidades

¿Por qué no aprendemos?

Dios quiere una familia

Equilibrio

18. LEYES UNIVERSALES **123**

La gravedad funciona para todos

**19. UNA NUEVA Y PODEROSA
VISIÓN DEL MUNDO** **129**

20. CAMBIO RADICAL **133**

Dios quiere que seas feliz

La mente es tu esclava

Navega por este mundo

La salsa secreta

El amor eleva la felicidad al siguiente nivel

**21. SI QUIERES SER FELIZ, DEBES TENER
UN PENSAMIENTO DE AMOR** **145**

La felicidad se genera con el pensamiento
de amor

22. EL PODER DEL AMOR **147**

El amor tiene poder. El amor es la energía de Dios

Creencia y fe

Decide ser feliz, aprende las leyes, aplica la técnica

23. APRENDE LAS LEYES **157**

1. La ley del amor

2. La ley de preguntar, de buscar

3. La ley de dar

4. La ley del perdón

24. LAS TÉCNICAS

159

Concretar

No es una secta

Mi deseo para ti

¿Cómo?

Diez palabras o menos

El nombre de Jesús

Intel Inside

25. PARA TERMINAR

173

APÉNDICE 1

175

APÉNDICE 2

185

INTRODUCCIÓN

La felicidad no es un destino

La felicidad no es un estado de perfección, es un proyecto en curso. Es gradual, es efímero como una flor o una llama. Hace falta tratarla con delicadeza y alimentarla con cuidado.

Es como la flor preciosa que tengo delante de mí en la mesa. Para que se mantenga sana, hay que cuidarla, nutrirla y regarla. Ni demasiado sol ni muy poco. Se debe proteger de los elementos, un viento fuerte podría llevársela.

La felicidad es un viaje que no tiene destino final. A lo largo del camino, hay puntos de aterrizaje a los que llegas, zonas de estacionamiento, puntos de descanso donde te paras a disfrutar de las vistas, pero es temporal. Después de disfrutar del momento, vuelves a retomar el trayecto.

Todo el mundo quiere ser feliz, ¿por qué?

¿Qué es la felicidad? ¿Cómo la definimos?

¿Cómo podemos medirla? ¿Por qué algunas personas son felices por naturaleza y otras parecen vivir infelices y atormentadas? ¿Es algo genético? ¿Depende de la cantidad de serotonina, dopamina, norepinefrina u otras sustancias químicas del cerebro en un momento dado o si sale el sol?

¿De verdad es bueno estar feliz todo el tiempo? ¿Necesitamos algo de insatisfacción que nos empuje a mejorar o a cambiar nuestra situación?

¿Qué diferencia hay entre felicidad y satisfacción? ¿Qué relación hay entre satisfacción, alegría y felicidad? ¿Es todo lo mismo o son cosas diferentes?

Puede que no sea capaz de responder todas estas preguntas como a ti te gustaría, pero creo que en estos últimos sesenta y cinco años he obtenido algunas de las respuestas y me gustaría compartirlas contigo.

Soy una persona feliz y gozo de cierto éxito, pero no siempre ha sido así, me llevó un tiempo aprender las claves de la felicidad, entender la fórmula y aprender las técnicas.

¡Sí! En muchos aspectos, se podría comparar con plantar una preciosa flor o con hacer un viaje muy largo. Hay

ciertas formas de hacerlo que funcionan mejor que otras. Existen distintas técnicas, pero hay algunas normas o principios que son constantes y que se aplican en todos los ámbitos.

En este libro, me quiero centrar en esos principios y técnicas.

¡Se llama *Simplemente una guía* por un motivo! No es un libro larguísimo de quinientas páginas de relleno.

¡No! ¡Lo sencillo tiene que ser accesible o deja de serlo! No soy científico, así que tampoco hace falta que tú lo seas. No soy psicólogo, así que no vas a tener que tumbarte constantemente en el sofá en tu mente intentando desentrañar la historia de tu vida.

La felicidad es un sentimiento, una emoción. No es como un virus o una infección bacteriana que tiene nombre y ocupa un espacio y un tiempo. Hablamos de ella como si existiera real y tangiblemente, pero ¿es así?

Al igual que una emoción, viene y se va. Así que, ¿cómo hacemos para que se quede más veces y se marche menos?

La ciencia nos dice que la liberación de ciertas sustancias químicas en el cerebro, como la serotonina, produce sensación de bienestar. La felicidad, o una versión de ella, se puede provocar estimulando al cerebro para que libere

esas sustancias. Hay un proceso claro que permite generar la sensación de felicidad al utilizar un agente externo. Por lo tanto, contamos con una manera de manipular o provocar los sentimientos de felicidad y bienestar.

¡Existe entonces algo tangible presente en tiempo y espacio! Pero ¿hay algún modo en que podamos incentivar este mecanismo sin tener que recurrir a fármacos o a otro estímulo artificial?

Si no se pudiera manipular el sentimiento de felicidad, no tendría sentido que escribiera este libro. Si la felicidad fuera una emoción pasajera que viene y va como el incontrolable viento, no sería lógico intentar gestionarla. Aunque no se entiende del todo, tenemos los conocimientos suficientes para saber que se puede manejar. La felicidad, o por lo menos una versión de ella, es una función psicológica mecánica. Por lo tanto, se puede generar esa satisfacción.

Un generador es una máquina que produce algo. Eso es, normalmente implica el aporte de un recurso determinado para la producción de algún tipo de energía.

Pensemos en un generador eléctrico como ejemplo.

El aporte suele ser cualquier clase de hidrocarburo, gasolina o gas. Luego la máquina lo transforma en energía eléctrica.

Puedes generar felicidad

Cuando se siente una emoción, al pasarla por la máquina del cerebro, se procesa para generar un tipo de energía diferente.

Como el generador, la máquina no tiene voluntad propia. No decide de repente en medio de la noche encenderse.

Tu cerebro no tiene voluntad propia

De igual manera que el generador, un agente exterior aplica una decisión o una fuerza, como, por ejemplo, encenderlo al darle a un interruptor, y comienza a funcionar a una velocidad y potencia concretas. Alguien decidirá darle al pulsador y establecer los parámetros.

Antes de la generación, va la ignición o el encendido. Antes de una acción, hay una decisión de actuar.

Tienes que girar la llave para arrancar el motor. Es un proceso definido.

Si los sentimientos de felicidad y de bienestar se pueden generar con mecanismos físicos que funcionan en tu cerebro al utilizar ciertos estímulos externos, ya sean drogas o solamente dormir bien, entonces, ¿puedes causar tú mismo esos sentimientos utilizando técnicas y procesos para manipular tu estado de ánimo y el flujo de estas sustancias químicas?

Esa es la pregunta. La respuesta determina si yo debería seguir escribiendo este libro y tú leyendo.

¿Quién está al mando?

Porque si nosotros no podemos controlar nuestro destino o estado de felicidad, si no tenemos modo de generar felicidad y estamos en manos del azar y de las circunstancias, entonces no tiene sentido intentarlo. Creo que podemos y que, de hecho, controlamos nuestro nivel de felicidad, seamos conscientes de ello o no. La falta de conocimiento, las ideas preconcebidas y una perspectiva negativa nos impiden conseguirla, además de otras muchas cosas más.

Complicado pero sencillo

Como todo lo complicado, se puede desglosar y segmentar en las distintas partes que lo componen, es decir, desmontar, examinar cada porción, entenderla y volver a ensamblar todo.

Ya sabes lo que dice la expresión “los árboles no nos permiten ver el bosque” o, al contrario, “el bosque no nos permite ver los árboles”. Algunas personas solo distinguen el bosque y otros, solo los árboles. Entonces, primero observas el bosque, luego descubres un árbol, después una rama, una vara, una hoja... En este libro, no vamos a centrarnos en las varas y en las hojas. Puede que hablemos

de la rama diferente, pero nos centraremos en los árboles que componen el bosque de la felicidad.

Estamos en un viaje para descubrir la verdad

¿Cuáles son las barreras, los cortes de ruta, en la búsqueda de la verdad, el engaño, la distracción? Para encontrarla, tienes que abrirte, y lo cierto es que muchas veces ignoramos lo obvio. En los apéndices, he desarrollado con más detalle el concepto de barreras, porque no quiero entorpecer la fluidez del libro.

Puede que parezca que algunos de los árboles no son parte del bosque, pero lo son y, a medida que te adentres en el libro, será más evidente cómo encajan. Digo “adentres” porque es como entrar en un sistema de cuevas. El libro te llevará a lugares inesperados, como un misterio, un descubrimiento, una epifanía, una conclusión.

Me he esforzado mucho para no persuadir, solo presentar, iluminar desde mi propia experiencia y desde las palabras de Jesús. Mi objetivo es compartir, no enseñar. Compartir es dar.

CAPÍTULO 1

CIMIENTOS

¿Sabes? La felicidad tiene sus cimientos en un lugar muy profundo y sólido, es como un fuerte que construyes en el fondo de tu alma bloque a bloque. Cada uno de estos representa una lección o experiencia de la que aprendemos y la ponemos con cuidado en la pared de nuestra paz.

A veces, hay un evento importante o un pico en nuestra curva de aprendizaje y ganamos una habitación nueva en la construcción. Si tenemos una estructura fuerte, levantada sobre cimientos de roca sólida, soportará las tormentas de la vida, no como aquellas que se asientan en arena, que se caen constantemente y hay que rearmarlas después de cada tormenta.

Los cimientos son importantes. Por lo tanto, si construimos sobre una ilusión, una mentira o una inseguridad, tendremos unos soportes débiles que nos impedirán construir una estructura robusta. También determinarán su tamaño o extensión, ya que la base no soportará demasiado.

Jesús lo explicó así: “Todo el que escucha mi enseñanza y la sigue es sabio, como la persona que construye su

casa sobre una roca sólida. Aunque llueva a cántaros y suban las aguas de la inundación y los vientos golpeen contra esa casa, no se vendrá abajo porque está construida sobre un lecho de roca. Sin embargo, el que oye mi enseñanza y no la obedece es un necio, como la persona que construye su casa sobre la arena. Cuando vengan las lluvias y lleguen las inundaciones y los vientos golpeen contra esa casa, se derrumbará con un gran estruendo” (Mateo 7:24-27).

¿Por qué tantas personas son infelices?

¿Es porque decidieron no ser felices? ¿Porque les gusta ser infelices? Por alguna extraña razón, es el estado de ánimo en el que están cómodos. Sabemos que las circunstancias, el entorno y el estado físico en el que nos encontramos pueden afectar a nuestro humor. También, que hay muchos ejemplos de personas que están pasando por circunstancias terribles y son felices, incluso están alegres.

Voy a repetir la propuesta, la conclusión, el hecho de que podemos decidir ser felices.

He aprendido

Pablo dijo: “He aprendido a estar satisfecho”. Era un proceso de aprendizaje. No afirmó que estuviera siempre feliz y satisfecho. No. Sino que claramente aprendió a estarlo. Entrenó sus pensamientos a través de expe-

riencias, de revelaciones y de la capacidad de dirigir sus pensamientos y entrenar su mente. Él había aprendido, yo he aprendido y tú puedes aprender, pero solo si te lo propones.

También es obvio que algunos no *quieren*, pero ¿por qué?

Cuando Satanás tentó a Jesús, una de las provocaciones era la autodestrucción. Llevó a Jesús al pináculo del templo y lo instó a que se tirase, es decir, a que se suicidara, asegurándole que Dios lo salvaría.

En los últimos años, esta tentación ha empezado a manifestarse de forma alarmante y terrible. La cantidad de jóvenes y la frecuencia con la que se suicidan ha aumentado drásticamente. Hay una explosión espantosa de personas que se están autodestruyendo y llevándose a otros con ellos, un hombre bomba, un asesino de masas. Todos ellos están cayendo en la tentación que nos afecta al resto: la autodestrucción, hacernos daño a nosotros mismos.

Esta se manifiesta de diferentes modos, con distintos niveles de intensidad, desde el hombre bomba hasta la chica joven que se autolesiona; desde una persona armada que quiere morir, pero no busca hacerlo sola, hasta el joven que se cuelga sin tener motivo aparente o quien desea seguir siendo infeliz.

Es cuestión de intensidad y preferencia. Ya sea que te estés lastimando a ti mismo física o mentalmente, ¿qué diferencia hay? Se trata de la misma tentación de auto-destrucción y de hacerse daño a uno mismo con la que el diablo tentó a Jesús en el templo.

Jesús dijo: “¡No!”. ¡Tú también puedes decir “no” a esos pensamientos de duda! Puedes decidir no escuchar la voz del miedo o elegir caer en la tentación de lesionarte a ti mismo y autodestruirte.

El botón de autodestrucción

Todos tenemos uno, pero ¿cómo evitamos pulsarlo?

Es cuestión del modo en que reaccionamos a influencias externas. Alguien dice algo que nos molesta o nos hace daño y respondemos igual, sin pensar, sin entender las consecuencias, sin procurar entender de dónde viene esa persona o qué la motiva a ello, entramos en un bucle de negatividad que interrumpe nuestro ritmo y se lleva nuestra paz.

Jesús fue muy claro al respecto: “resuelve rápidamente las diferencias con tu adversario”, “ama a tus enemigos, sé bueno con los que te persiguen”, “ofrece la otra mejilla”, “da un paso más allá”.

No nos damos cuenta de que en verdad *nos estamos haciendo daño* cuando reaccionamos de forma negativa hacia otros.

Por ejemplo, cuando alguien te hace un comentario sobre tu manera de actuar y crees que es absurdo, reaccionas atacando sobre algo de la otra persona. A su vez, vuelve a contestarte y así sucesivamente hasta que se deja de hablar del tema principal y se comienza a tener una especie de tenis de mesa emocional, hasta que uno de los participantes falle al darle a la pelota o decida no devolverla.

¿Se gana algo? A lo mejor un momento de satisfacción fugaz por haber ganado la discusión, derrotado a tu enemigo o por tener la última palabra. Pero fíjate en lo que se pierde, piensa en el precio que tiene esa victoria. Malogras a un amigo, rompes una relación, tienes una pelea familiar, se perturba tu paz, te sube la tensión, duermes mal, se te estropea el día.

Piensa cuántas guerras han empezado por un simple disparo y, a partir de ahí, se va intensificando. Cada día estamos luchando en nuestras propias miniguerras. Jesús anunció: "Dios bendice a los que procuran la paz, porque serán llamados hijos de Dios". Los beneficios de buscar la paz son incalculables. Encontrarla es la piedra angular de la felicidad, es la materia prima con la que construiremos unos cimientos sólidos. El lugar en el que

construimos nuestra felicidad, ladrillo a ladrillo, piedra a piedra, un día sí y otro también, es parte de la pared de la que hablábamos antes. Si nuestra paz, satisfacción y felicidad es sobrevivir a lo que la vida —incluso nosotros mismos— nos plantea, tenemos que construir sobre roca, no encima de arena.

CAPÍTULO 2

TU SUBCONSCIENTE

Tu subconsciente es un pozo profundo que se ha ido llenando desde que naciste y es posible que desde antes incluso. Es como un iceberg, solo ves la punta, el 80 % está por debajo de la superficie y no se aprecia. Eres responsable de parte de lo que contiene y el resto está influenciado por las interacciones con personas, circunstancias y el medio que te rodea. A mí me parece que no comenzamos con un cubo vacío del todo, que desde el principio hay una marca genética y posiblemente hasta una predisposición impuesta por nuestra composición genética y el lugar y momento de nacimiento, quizás también por el signo del zodiaco.

Cuando eres joven, estas influencias externas son los factores que más contribuyen en ese pozo que es el subconsciente. Pero, a medida que te vas haciendo mayor, se desarrolla tu voluntad, cada vez eres más responsable de lo que entra y de lo que no en tu subconsciente.

Básicamente, eres el encargado de lo que accede a tu subconsciente. A menos que entiendas y aceptes esto, estás a merced del cambio y de las circunstancias. “Cuida

tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida”, “porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”, “el corazón es lo más engañoso que hay”, “no es lo que entra lo que contamina al hombre, sino lo que sale de él, pues del corazón salen los malos pensamientos”.

Por eso, Jesús dijo que, si una persona hace que un niño caiga en pecado, sería mejor atarle una piedra de molino al cuello y tirarlo al mar.

Gestión de la mente

Metemos mucha basura en nuestra cabeza y luego nos sorprende que se nos vuelva en contra.

Repito la idea de que tú tienes control. Igual que regulas lo que comes, también lo que alimenta a tu mente y a tu espíritu, lo cual afecta a tu pensamiento y, en consecuencia, a tu estado de ánimo y a tu felicidad. Es un proceso, una reacción en cadena. Construyes los cimientos en tu subconsciente ladrillo a ladrillo, tú gestionas el proceso. *Tenemos que asumir la responsabilidad*, entonces, ¿por qué no lo hacemos?

¿Por qué nos dañamos a nosotros mismos?

¿Es posible que en el fondo estemos tentados a odiarnos? Si no, ¿cuál es el motivo?

Jesús aseguró que tenemos que amar al prójimo como a nosotros, que debemos amarnos a nosotros mismos, pero no se puede realizar lo primero si no cumplimos lo segundo.

Si te fijas en el contexto, este pasaje comienza así: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”. Empieza con nosotros amando a algo que se encuentra fuera de nosotros mismos. Esto evita que seas egocéntrico, así, cuando nos toca amarnos, hay un amor que lo equilibra, el de Dios.

Si lo anterior no fuera así, podríamos creernos dioses y convertirnos en ególatras. Necesitamos que el amor propio esté nivelado. Si carecemos de este, nuestra relación con Dios estará desequilibrada, estaremos utilizando a Dios como apoyo y no como energía. Sería dependiente en vez de interdependiente.

Tienes que amarte, que gustarte, que cuidarte.

Si te quieres mucho, serás capaz de amar a tu prójimo. Apreciarte y aceptar quién eres es fundamental para la felicidad.

Amarte a ti mismo es fundamental para la felicidad

En caso contrario, no podrás amar al prójimo y tu amor por Dios no estaría equilibrado. Entonces, ¿qué queremos decir con amarse a uno mismo?

¡A mí me resultó una pregunta difícil de responder!

Siempre me habían enseñado que teníamos que sentarnos al final de la mesa. Que se te puede ver, pero no oír. Que deberías preferir al otro, que deberías amar a tu prójimo. La parte de “como a ti mismo” siempre se trata desde un punto de vista negativo. Total, como ya eres un egoísta que se ama a sí mismo, pues por lo menos ama a tu prójimo por igual.

Cuando leí el libro *Tus zonas erróneas* de Dyer Wayne, comprendí lo que significaba eso de verdad. Aunque había leído —incluso citado— esta frase mil veces, desconocía lo que estaba diciendo hasta entonces. Pablo reitera muchas veces que tenemos que odiar nuestro cuerpo. David dice que era un gusano, pero que tenemos que darnos cuenta de que somos amados. Si Dios nos ama y no hay ninguna duda al respecto, tendríamos que amarnos a nosotros mismos también. Si para Dios está bien amarnos, para nosotros también.

Te ama. Dios ama a quien eres ahora mismo, tal cual somos, sin condiciones, sin compromisos; no a quien vas a ser o a quien puedas llegar a ser si pierdes peso o si haces buenas obras en su nombre.

Si Dios nos acepta de ese modo, entonces deberíamos hacer lo mismo.

La autoaceptación es otra piedra importante en los cimientos de la felicidad. Esta tiene que ser incondicional e irrevocable. No depende de tu estado de ánimo, de tu condición espiritual, de tu apariencia, de tu nivel de educación ni de tu comportamiento, sino del hecho de que Dios te ama tal y como eres, sin importar todos esos factores externos.

El amor de Dios no depende de tu comportamiento, no te lo puedes ganar, comprar ni merecer. Es un regalo, pero tienes que aceptarlo, recibirlo. Párate ahora mismo, piensa en esto un instante y descansa en el amor de Dios.

Acepta el regalo de su amor, ríndete a él, deja que te rodee.

Permite que se filtre en lo profundo de tu alma hasta que sane y cure lo que esté roto.

Deja que te invada la paz de Dios al comprender que es un regalo, que no hiciste nada para ganártelo o merecerlo, por lo tanto, no puedes perderlo o que te lo quiten.

CAPÍTULO 3

EL TIEMPO ES OTRO ENEMIGO DE LA FELICIDAD

En el ahora

Sí, tiempo, ¿qué hora es? ¿Es ayer? ¿Es hoy? No es ninguno, debido a que es el ahora. En este no existe el pasado ni el futuro porque estamos siempre en el ya. Pero ¿cuántas personas viven ahí? ¿Cuántos de nosotros nos anclamos al pasado o esperamos al futuro, anhelando los viejos tiempos, como eran las cosas o aferrados a algún recuerdo?

¿Cuántos estamos centrados en el futuro, ya sea con miedo o anticipación? Mirar hacia atrás o hacia delante nos afecta de varias maneras, algunas más destructivas que otras.

Todo esto del tiempo y del “ahora” es tan enrevesado que podríamos escribir un libro entero acerca del tema,

pero esto es una guía simple, así que intentaré desglosarlo en partes sencillas.

Mirar al pasado arrepentido

Seguramente, esta sea una de las emociones más destructivas e inútiles, pues no hay nada que puedas hacer para cambiar el resultado. ¡Si hubiera...! Lo único que se encuentra en nuestras manos es aprender y, si lo hacemos, podemos continuar. Los resultados de nuestras acciones seguirán presentes, pero tenemos que perdonarnos y seguir adelante.

Echar la vista atrás con anhelo es menos destructivo, pero nos impide vivir en el presente, disfrutarlo y ver sus posibilidades.

Mirar al pasado con amor y cariño no es algo malo. Deberíamos darnos este gusto de vez en cuando. Además, puede potenciar el presente al darle perspectiva y equilibrio. La acción de fijarnos en el futuro la podemos desglosar más o menos de la misma forma.

Mirar hacia el futuro con miedo

Así se destruye tu paz y se corroe el gozo de tu hoy.

Contemplar el futuro *con anticipación* quiere decir ignorar el instante actual, negar nuestra felicidad o aplazarla

al anticipar que serás más feliz cuando llegues a cierto punto donde consigas un objetivo en particular.

Es preciso mirar hacia el futuro como preparación, es decir, planificar, establecer objetivos y satisfacer necesidades venideras, postergar la satisfacción. Esto es imprescindible y se debería llevar a cabo, pero no nos debería apartar del momento presente.

Soy consciente de que todo esto es un resumen un tanto simplista del tema y de que muchas veces sucumbimos a una mezcla de lo anterior. No obstante, creo que nos ayuda a resumir lo complicado porque nos sirve para separar el bosque de los árboles.

Puedes llamarlo tener conciencia, ¿eres consciente del presente?

Arrepentirse del pasado y tener miedo del futuro son dos de las amenazas a tu paz y felicidad más grandes que hay. Necesitas entender cómo funcionan para controlar y limitar el impacto que tienen en tu estado de ánimo y felicidad. *Aprende a vivir en el ahora*, tu felicidad depende de ello.

CAPÍTULO 4

EL HOMBRE ES LA SUMA DE SUS PENSAMIENTOS

Todo proviene de tus pensamientos y eso condiciona tus decisiones, que dirigen tu vida y tu destino. Tu vida es el resultado de tus elecciones, que en su mayor parte están motivadas por tu estado de ánimo.

Optas por esto y lo otro porque te apetece o sentías que era lo correcto. Las decisiones están motivadas por cómo te encuentras, pero ¿de dónde vienen estos sentimientos? Tu estado de ánimo y tu sentir provienen de tu mente. Si esta es tan importante para tu vida, ¿por qué no se nos educa sobre cómo gestionarla, dirigirla y mantenerla?

Es una pregunta válida. Si algo es tan obvio e importante, ¿por qué se sabe tan poco al respecto en el día a día?

No me malinterpretes, hay muchas personas que viven de indagar en tu mente, de analizarla, estudiarla, deconstruirla, desempaquetarla. Pero suele ser cuando el daño

ya está hecho, es un trabajo de recuperación, como cerrar la puerta del establo después de que el caballo se haya escapado.

La gente va a la universidad durante años para estudiar la neurosis y otras enfermedades mentales complejas, pero eso no es de lo que estoy hablando. La verdad es que no estoy seguro de por qué se descuida tanto este aspecto de la vida humana.

Reglas para la gestión de la mente

Aquí no me refiero a la paranoia o a la bipolaridad; hablo de lo básico, el “a, b, c”, de las reglas simples y claras en la gestión de la mente.

Igual que cuando cuidas el coche, hay cosas básicas que tienes que hacer: revisar el agua, cambiar el aceite o los neumáticos, llevarlo a revisión cada cierto tiempo, echar el combustible correcto, limpiarlo de vez en cuando...

No hace falta que seas mecánico o que sepas cómo desmontar un motor para conducir. Hay más o menos diez reglas básicas y cinco principios fundamentales que debes seguir.

El guardia

“Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida” (Proverbios 4:23).

La cita anterior significa que cuides tu corazón y tu mente por encima de todas las cosas. Lo primero que necesitas es un guardia que vigile la entrada y decida qué está permitido que entre y qué no en tu cabeza.

Espero que no te estés cansando de que repita lo evidente una y otra vez, pero tal y como dice la portada, esto es una guía simple. Estoy intentando reemplazar la complejidad con la sencillez. Una versión con diez palabras o menos sería demasiado simplista, pero a eso es a lo que voy a llegar al final. La repetición es la ley de la memoria y quiero que, cuando cierres este libro, se haya grabado en tu subconsciente.

Estos principios sencillos no se pueden aprender. Hay que absorberlos, integrarlos en tus circuitos mentales, tienen que ser parte de tu proceso de pensamiento. Hace falta disciplina, pues, al igual que la mayoría de las habilidades que adquirimos, necesita práctica y concentración. Pero antes tienes que saber qué quieres conseguir y desear realmente lograrlo. La mayoría de nosotros aspiramos a ser felices.

Un objetivo alcanzable

Para que *resulte posible*, debemos tener cierta confianza en que lo es. Hay que poseer esperanza y, en este caso, por lo menos, tenemos que empezar por aceptar que hasta cierto punto somos responsables de nuestro bienestar mental y que influenciamos en su funcionamiento y en las condiciones en las que se encuentra.

¡Tú eres el guardia!

Puedes elegir qué entra. Imagínate ahí de pie, con una espada en la mano, haciendo guardia día y noche, ¿lo ves?, permitiendo que un pensamiento pase y bloqueando la entrada a otro.

Es una curva de aprendizaje: ¿qué dejamos que acceda y qué se queda fuera? No es posible monitorear todo, desde luego. Igual que cuando comes, no todo es óptimo, pero la mezcla general tiene que ser equilibrada y sana. Solo porque se adentre un pensamiento negativo no quiere decir que pueda echar raíces. Como dicen: “No puedes evitar que los pájaros vuelen por encima de tu cabeza, pero sí puedes evitar que hagan un nido en ella”.

Una vez te des cuenta y aceptes que eres el guardia, habrás dado un paso gigante hacia delante. Sin hacer nada en sí, has conseguido lo que la mayoría de la raza humana no es capaz.

Simplemente, podríamos decir que has decidido hacerte responsable de la vida en la que pensabas, pero es algo muy ambicioso y abstracto. No obstante, si te visualizas como un *gladiador* que está protegiendo la puerta de tu mente, lo comprenderás mejor.

Es tu mente, es tuya, tienes el derecho y la autoridad para controlarla. Mírate, un gladiador poderoso con la espada en la mano dejando que este no pase y aquel sí. Lo único que necesitas ahora es discernir a qué pensamientos invitar y cuáles frenar.

Otra forma de verlo sería que tu mente es como una fiesta. Eliges a quién invitas y, si alguno se presenta sin invitación, no hace falta que lo echas, aunque tampoco es necesario que te sientes y tengas una conversación con ellos. La próxima vez sabrán que no tienen que ir porque dejaste claro que no eran bienvenidos.

Entretienes y animas lo bueno y frenas e ignoras lo malo. Es así de simple.

CAPÍTULO 5

REALIZACIÓN

Sentirse realizado es un componente importante de la autoestima y esta representa un elemento vital del amor propio. El amor propio neutraliza el autodesprecio de tu vida. No te puedes deshacer del autodesprecio solamente concentrándote en el desprecio, tienes que reemplazarlo con amor propio.

Lo mismo sucede con la oscuridad, es el modo predefinido, no te puedes deshacer de ella. En la ausencia de luz hay oscuridad y punto. Tienes que traer claridad, pues la negrura es el vacío, la inexistencia hueca, y esta lo llena.

La falta de propósito o de realización es un gran impedimento para la felicidad, sin esto es complicado generar autoestima y, como hemos visto antes, es muy difícil tener amor propio si no poseemos autoestima, porque el autodesprecio es el modo predeterminado. Dicho con otras palabras, *una vida sin propósito está vacía.*

Por ello es tan importante tener uno o varios motivos para levantarse por las mañanas.

Sentir que marcas la diferencia, que el mundo sería un lugar peor si tú no estuvieras, le da un propósito a tu existencia.

Lo que estoy diciendo no es algo tan difícil. No estoy hablando de poner el mundo patas arriba o de empezar un nuevo movimiento político. Me refiero a las pequeñas acciones que realizamos todos los días. Cosas que damos por hecho, que nos parecen aburridas, que no nos gusta hacer.

Si cambiamos de actitud, se convierten en vehículos para avanzar hacia tener un propósito.

Hasta los doce años odiaba ir a la escuela. Era aburrido, me parecía difícil y solo hacía lo necesario para pasar. Cuando entré en el instituto por alguna razón me di cuenta de algo que cambió mi actitud.

Me di cuenta de que iba a tener que estar en clase de todas formas, así que por qué perder el tiempo. Era mi tiempo, mi decisión, así que decidí. Escogí ser proactivo y esforzarme por hacerlo lo mejor posible.

Pasé de estar entre los últimos a estar entre los primeros y obtuve las notas necesarias para hacer lo que quisiera hacer en la universidad. Treinta años después, cuando le diagnosticaron dislexia a mi hijo, me di cuenta de que yo también tengo dislexia, lo que explica por qué

no soy capaz de deletrear y tampoco de leer lo que escribo la mayor parte del tiempo.

Entonces, ¿por qué escribes un libro? Bueno, como puedes ver, tengo un estilo particular. Quizá tenga un problema con la ortografía y la escritura, pero puedo hablar por los codos, así que escribo como si te estuviera hablando. ¿Qué hay de malo en eso?

No sabía que tenía dislexia, pero, como tomé una decisión, desarrollé mecanismos de adaptación que me permitieron superar mi discapacidad. Si me hubiesen diagnosticado en aquel momento, me habrían dado una excusa.

Hoy en día, tenemos Word en Windows, correctores ortográficos, correctores de estilo y todo eso. Mi dislexia resultó ser una gran ventaja, porque me ha permitido convertirme en líder en innovación a nivel mundial en mi trabajo y mis innovaciones han cambiado la industria tres veces en treinta años.

Para mí, lo más difícil de escribir es centrarme en los elementos clave, distinguir los árboles del bosque y centrarme en ellos de uno en uno. Tratar la resolución de problemas en diez palabras o menos, desglosar el problema en pequeños fragmentos para que veas y entiendas cada parte y que así, cuando las juntes todas, contemples todo el conjunto porque sabes dónde encaja cada una.

Además, a medida que voy redactando el libro, me estoy dando cuenta de que lo estoy haciendo de forma más personal, hablando de mis experiencias, que es algo que no me esperaba y todavía no estoy seguro de si es algo bueno o no. No debe ser tan malo, ya que, por lo menos, demuestra que yo también fui ese soldado y que pasé por ello.

Tu propósito es tu vida, como dijo Salomón en Eclesiastés 9:10: “Todo lo que hagas, hazlo bien, pues cuando vayas a la tumba no habrá trabajo ni proyectos ni conocimiento ni sabiduría”.

Hablemos del trabajo. La mayoría nos pasamos un tercio de nuestra vida ahí, así que está bastante claro que cómo interactuamos con y en el empleo tiene un gran impacto en nuestra felicidad. Por lo tanto, para tener una perspectiva holística para saber crear la felicidad, debemos tener en consideración nuestra situación laboral.

Como pez fuera del agua

En primer lugar, *¿eres un pez fuera del agua?* ¿Te das por aludido? ¿Tu temperamento y tus habilidades son las necesarias para ese tipo de trabajo? Las personas se sienten atraídas de forma natural por empleos en los que sus talentos encajan, pero muchas se quedan atrapadas por diferentes razones en otros donde no se adaptan del todo. La buena noticia es que, con la actitud correcta, puedes

conseguir que cualquier trabajo te funcione, pero es más fácil si se ajusta a ti bien.

¿Qué talentos tienes?

Es importante que te pares y recapacites acerca de la cuestión anterior. ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te sale de manera natural y con facilidad y qué te cuesta mucho?

Si sientes que no encajas, busca ayuda para descubrir tu don, igual puedes hacer un curso sobre esos u otros temas que sean más compatibles contigo. Tal vez sientas que no estás en una posición como para hacer un cambio ahora mismo, pero si te centras a medio o largo plazo, puedes estar preparado para cuando se presente una oportunidad, que ocurre invariablemente, no se puede evitar. Esto puede convertirse en parte de tu propósito y, siempre que tus expectativas sean realistas y factibles, estimularán tu motivación y energía.

Que tu talento se amolde no es lo único que determina tu satisfacción y felicidad en tu puesto, también influye dónde trabajas.

¿Qué cultura tiene tu lugar de trabajo o empresa? La buena noticia es que, si escoges, siempre puedes crear tu propio ambiente, pero es más fácil si ya hay uno con apoyo, ánimo y cuidado. Como dice la canción de Crowded House: “Everywhere you go, always take the weather with you” [A dondequiera que vayas, lleva siempre el tiempo

contigo], puedes llevarte el buen tiempo o la lluvia. Las empresas y las organizaciones tienen principios, intenta encontrar una que te vaya bien.

En este momento, cuento con alrededor de 750 empleados y calculo que cuando estés leyendo esto serán cerca de 1000. Sé que venir a trabajar llega a ser un rollo, pero si puedo hacer que la experiencia sea la mejor, dentro de lo posible, todos salimos beneficiados. No solo nuestros empleados van a estar más contentos, sino que las empresas también se beneficiarán, debido a que ellos van a estar motivados para dar lo mejor que saben a distintos niveles.

Crear una cultura de apoyo que se preocupa por los demás en nuestra organización es una de mis responsabilidades principales. Crearla fue la piedra angular de nuestro éxito y uno de los mayores logros de mi vida. Busca una organización que tenga una cultura de la que quieras formar parte.

CAPÍTULO 6

AFRONTA LAS COSAS

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy

Siempre fui un procrastinador nato. Sigo teniendo esa tendencia, pero ahora, la mayor parte de las veces lo hago por los motivos correctos. Existen razones reales para posponer algo. Por ejemplo, tal vez necesites más información, que no tengas el tiempo o la oportunidad en ese instante, pero la mayoría lo hacemos por miedo.

Miedo al fracaso y a las consecuencias, pero, generalmente, no estamos seguros de a qué le tenemos miedo, es subliminal, está en el subconsciente. La única forma de sacarlo a la superficie es enfrentarse a ello y muchas veces, cuando lo hacemos, comprobamos que no es nada o no era tan malo como temíamos. A veces, resulta ser algo bueno porque sale bien. El miedo al miedo es mucho peor que aquello a lo que se lo tenemos.

En pareja

El remordimiento o arrepentimiento del pasado y el miedo al futuro son dos de los enemigos más despiadados del estado de la felicidad. Son como una pareja de lucha libre, te liberas de uno y el otro salta al cuadrilátero. Son diferentes y tienen aspectos distintos. Uno es alto y delgado y el otro, bajito y regordete. Poseen técnicas desiguales y hay que luchar contra ellos de modo dispar.

Al miedo hay que atacarlo de frente, en la cabeza. No es tan duro como parece y hay que ponerlo a prueba, tantearlo y arrojarse contra él.

El remordimiento es más lento. Con él es como un juego psicológico y tienes que intimidarle, esperar tu oportunidad y atacar.

El miedo es el modo predeterminado, tienes que reemplazarlo con otra cosa. Asimismo, es la oscuridad y hay que sustituirla con luz. Solo se puede alumbrar el miedo con la luz del amor, porque esta lo destierra.

El miedo es un tema aparte y necesitaríamos otro libro para examinarlo correctamente, pero es necesario entender lo básico si quieres mantener el estado de felicidad — échale un ojo al capítulo sobre el miedo en *Simplemente una guía del evangelio para todos nosotros*—.

Un ladrón

Tienes que tratar al miedo como a un ladrón. Viene a robar y a destruir. Debes verlo como tu enemigo, protégete, cuidar la puerta, poner la alarma antirrobo y vigilar. Pretende arrebatarte la paz, la alegría y tus posesiones más valiosas.

Cómo funciona

Has de ser consciente de su funcionamiento, de sus trucos y técnicas, de su *modus operandi*. Algunos miedos son como carteristas, no se enfrentan a ti, son oportunistas. Otros se parecen a atracadores, se enfrentarán a ti y te amenazarán. Algunos se colarán en tu casa cuando no estés. O los hay que entrarán en tu casa y tomarán como rehén a tu familia y violarán a tu hija.

Todos son ladrones, pero con diferentes niveles de intensidad.

El amor de Dios es mejor

No todos los miedos son malos. El pánico a saltar desde lo alto de un edificio es bueno. “El temor del Señor es la base de la sabiduría”, pero solo es la base, porque el amor de Dios es mejor, aunque tienes que empezar por algún lado. El miedo motiva a muchos y eso es algo negativo que mata a la felicidad. Tienes que reemplazar el

pavor motivador con amor: a tu propia vida, al prójimo, a tu trabajo e, incluso, a tus enemigos.

Es necesario que te enfrentes a ellos. ¿Qué suele pasar si te encaras con un ladrón? Escapa, desaparece lo más rápido posible. ¿Qué suele ocurrir si confrontas tu miedo? Se esfuma.

A veces, escapa, pero otras, quiere pelear y entonces tienes que oponerte a él.

Si estás viviendo en el pasado, ¡tienes que avanzar!

El remordimiento sobre el pasado es vivir en el pasado. Este no es un lugar para estar porque no existe, solo en tu memoria. Te impide disfrutar del ahora, y en tiempo real solo existe el ahora. Puede que hicieras a alguien o a ti mismo algo terrible, pero eso se ha terminado y debes avanzar.

¿Qué es lo que impide que la gente progrese en la vida? No estoy seguro de que alguien lo sepa, es complicado, pero vamos a analizarlo igualmente. Todo eso de “podría, debería, habría... Si no hubiera ido por ahí, si no hubiera dicho esa palabra, si le hubiera pedido salir, si no le hubiera dado las llaves del coche”.

En ocasiones, puedes retroceder y hacer algo respecto a la acción pasada, como pedir disculpas o aprender la lec-

ción, pero muchas veces no. Lo primero es decidir de qué opción se trata. ¿Se puede rectificar un error? ¿Hay algo que puedas hacer para cambiar la historia? Si lo hay, ¡entonces depende de ti si vas a hacer algo al respecto o no!

Pero, en caso contrario, tienes que saber qué piensas de lo que sucedió y determinar cómo vas a gestionar la situación. Lo interesante es que puedes hacer esto independientemente de la causa o del efecto.

No digo que sea fácil, pero avanzarás si lo deseas. Algunas personas no quieren, prefieren quedarse ahí y pasarse el resto de la vida de luto, arrepentidos, anhelando que hubiese sido de otra forma. Sé que suena duro, pero lo cierto es que, si decides permanecer en el pasado, ahí no hay oxígeno de la felicidad, así que esta acabará ahogándose.

Es tu elección, no es culpa de nadie

Siempre volvemos al mismo punto: la decisión. Si optas por quedarte en el pasado, estás decidiendo no ser feliz. Y no pasa nada, siempre que sepas que es tu elección. Estamos en un mundo libre, tú eliges estar triste siempre que seas consecuente y no eches la culpa a otro.

Volvemos al punto de descubrir que puedes decidir en gran medida ser feliz. Creas la felicidad de igual modo que eres capaz de darle forma a tu mente y a tu cuerpo al hacer ejercicio, al estudiar o al controlar la dieta.

¿Por qué Einstein es el científico más famoso de todos los tiempos? Porque simplificó una de las teorías científicas más importantes en $E=mc^2$.

Simplificador

Yo soy un simplificador. Por supuesto, eso no quiere decir que sea simple, ¡no! Es solo que mi primera reacción es buscar el quid de la cuestión, el corazón del problema, encontrar el tema principal, la clave, la solución al inconveniente.

Hay básicamente dos tipos de personas: simplificadoras y complicadas, por eso seleccioné el título “Simplemente”.

Jesús era un simplificador

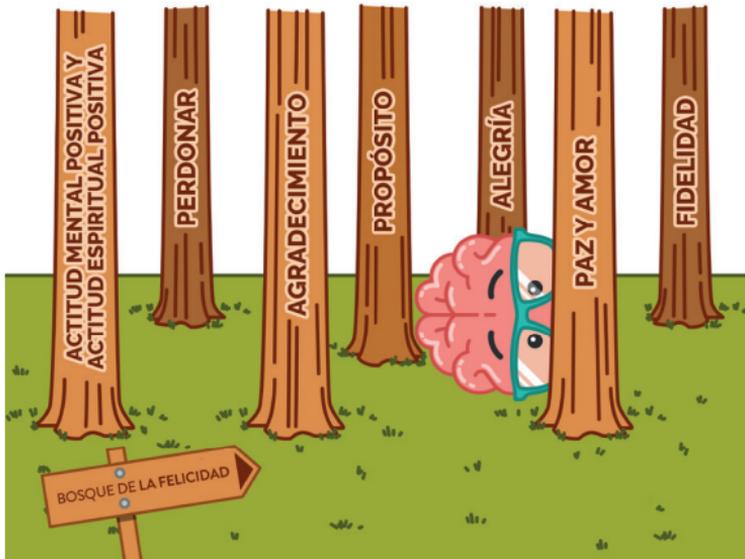
Dijo: “Dejen que los niños vengan a mí. ¡No los detengan! Pues el reino del cielo pertenece a los que son como estos niños” (Mateo 19:14) y “a menos que reciban el reino de Dios como un niño nunca entrarán en él” (Mateo 18:3).

Sus mejores lecciones las dio condensadas en pequeñas historias que cualquiera que tuviese la mente abierta podría entender y sentirse identificado. No quiero ver en internet, ¡oh!, ese tipo, Mac Guinness, no lo entiende, no es tan sencillo. ¡Ya lo sé! Nunca lo es, sino que, al mismo tiempo, también es complicado.

Vamos a pensar en un árbol como ejemplo. Es sencillo y complicado a la vez. Lo normal es que haya un tronco,

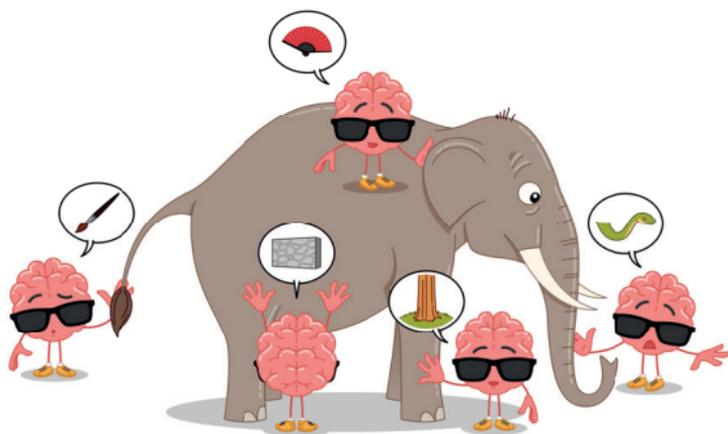
con ramas arriba y raíces abajo. Parece difícil, pero todo se junta en el tronco.

Es como no ver en el bosque los árboles o viceversa. El bosque representa a la felicidad y los árboles son los elementos que conforman ese estado. Nos estamos centrando, en primer lugar y de manera muy específica, en los árboles, uno por uno, porque ese es el único modo en el que yo puedo tratar el tema sin confundirme a mí mismo ni a vosotros. Espero que, cuando hayamos terminado, podamos juntarlos todos y ver el bosque.



Los cinco ciegos y el elefante

Otra forma de verlo sería como la historia de los cinco ciegos y el elefante. Se les pidió que describiesen al animal. Cada uno escogió una parte diferente y dio su propia versión. Uno detalló la oreja; otro, la trompa; y así, la espalda, la pierna y el rabo. Todas las interpretaciones eran correctas, aunque distintas. Muchas veces, nos quedamos estancados en un punto y pensamos que tenemos la razón, de hecho, la tenemos, pero, si no ves todo en su conjunto, puedes llevar razón y no tenerla al mismo tiempo.



Así, estos hombres de Indostán debatían acaloradamente durante un buen rato. Cada uno con su propia opinión tajante, aunque cualquiera tenía la razón en parte, ¡todos estaban equivocados!

Vamos a dar un paso atrás en este momento y a juntar algunas zonas del bosque.

CAPÍTULO 7

LA FELICIDAD ES

Es un estado mental que se puede crear al tener una imagen propia positiva que se ha desarrollado a través de poseer un propósito en la vida y un entendimiento básico de cómo funciona tu mente, para así gestionarla correctamente.

Hemos hablado de los diferentes árboles como, por ejemplo, el propósito, el remordimiento y el miedo, pero hay muchos más. Seguidamente, vamos a ver un árbol muy muy común.

Celos o envidia

El décimo mandamiento dice: “No codicies la esposa de tu prójimo ni ninguna otra cosa que le pertenezca”. A la envidia también se la conoce como el monstruo de ojos verdes que devorará tu felicidad y te dejará fuera de la zona del estado de felicidad de forma indefinida, así que debes prestar atención y tener cuidado para no dejar que entre en la tienda de campaña.

El camello y la tienda de campaña

Seguro que conoces la historia del camello y la tienda de campaña. La idea es no dejar que meta la nariz dentro porque, si lo hace, el resto del camello acabará entrando antes de que te des cuenta. Das la mano y te cogen el brazo. La mejor manera de tratar con estos monstruos es tener un guardaespaldas muy grande en la puerta que pida el carné de identificación. Dile “no” a los pensamientos de envidia y celos.

Resulta interesante que haya dos mandamientos que traten de modo específico una emoción, el 20 % de los diez, así que tiene que ser muy importante.

Hay que considerar que los mandamientos nos los dieron para nuestro beneficio, no para el de Dios. Él sabía que, si no había reglas, no existiría posibilidad de desarrollar una sociedad a un macronivel o de organizar el espacio personal a un micronivel. Dio un conjunto de diez reglas que siguen siendo la luz que guía, incluso miles de años después. Más adelante, lo simplificó al reducirlo a dos: “Ama a Dios con todo tu corazón y a tu prójimo como a ti mismo”.

Los celos te apartan del presente y te llevan a un universo paralelo. En este lugar, te ponen en punto muerto. Empiezan como un pensamiento pequeño, la nariz dentro de la tienda de campaña, hasta que tu vida se detiene cuando el pensamiento se convierte en un monstruo que

te devora espiritual, mental y emocionalmente. Los celos hacen que apartes la vista de la carretera y te fijes en la de otra persona, así que te pierdes todo lo que podrías tener porque te centras en su casa, su esposa, su coche tan llamativo, mientras que pierdes oportunidades para obtener lo mismo o, incluso, algo mejor.

La envidia hace que te pongas enfermo, al igual que el miedo u otros estados emocionales. Esto se debe a que somos de naturaleza holística y, aunque estamos hechos de sistemas diferentes y paralelos, interactúan entre sí y se afectan mutuamente.

Cuerpo, mente y espíritu

Si alguno de estos tres no funciona correctamente, afecta al conjunto. Es un acto de equilibrio constante. Como en un *ordenador*, está el *hardware*, la máquina en sí, como tu cuerpo físico, y el *software*, los programas que funcionan con el ordenador. También está el *sistema operativo* que es como tu mente, cómo está programada, cómo está conectada, es decir, cómo está formateada.

Desde mi punto de vista, cómo están formateadas nuestras mentes es consecuencia, por una parte, de la naturaleza y, por otra, de lo que se alimenta. Se reinicia constantemente, como si recibiera actualizaciones, a medida que avanzamos en la vida con nuestras decisiones y experiencias. El sistema operativo tiene que ser com-

patible con el *hardware* y, a veces, puedes hasta actualizarlo. El sistema refleja nuestras actitudes, nuestra visión del mundo y cómo solemos encarar y enfrentar la vida. Hasta ahora, nos hemos centrado principalmente en el sistema operativo porque es la parte más fácil de actualizar o formatear.

Según lo abierto que estés a las ideas que planteamos, se puede considerar que leer este libro es como una actualización que te estás descargando. Formatear implica un enfoque más invasivo o una intervención.

Una actualización puede ser una experiencia, una película, un encuentro casual, una relación que te ajusta un poco tu código mental, siempre progresivo. Puede ser indoloro, sencillo, que casi ni te des cuenta. Formatear implica un acto de voluntad significativo. Lo puede causar una experiencia, pero el cambio es más radical, ya que significa un acto consciente de voluntad.

Al igual que existen distintos sistemas operativos, como iOS para Apple y Windows para Microsoft —incluso Windows 10 es diferente a Windows 3.1—, algunas personas pueden tener un formateo cristiano y otras musulmán. Además, hay también quien cuenta con un formateo cultural, como tener una perspectiva china o inglesa del mundo. Cómo estamos formateados afecta a nuestra visión del mundo.

El formateo ha ido cambiando con el tiempo, fíjate en el tipo de programas de televisión de hoy en día y lo populares que eran en los cincuenta, son muy diferentes. Esto es formatear a escala cultural.

Siempre se trata de un cambio a cámara lenta y algunas culturas están más abiertas a esto que otras.

El *software*, que funciona en el *hardware* y que es gestionado por el sistema operativo, es nuestra dimensión espiritual o metafísica. Es igual al programa que funciona en el sistema operativo como Word, Excel, Explorer, Facebook o WhatsApp. Algunos usan muchos programas; otros, casi ninguno. Igual que algunas personas tienen una dimensión espiritual bien desarrollada y otros nada, por lo menos, de la que sean conscientes.

Todos tenemos una dimensión espiritual

Así es, pero algunos son conscientes de ello y otros no.

No nos gusta hablar de nuestra espiritualidad hoy en día, ¿por qué? ¿Por qué de repente se convirtió en algo pasado de moda, algo que no es guay?

No pasa nada por mencionar el karma, la energía en el universo, pero sí por tratar el tema de la espiritualidad personal. Está bien ser judío o católico, que es como una especie de etiqueta, una marca de quién eres, pero

expresarte de forma espiritual, no. Ya no se habla de tu *software*.

Hay una diferencia entre el sistema operativo, tu mente, y el *software* que funciona en él. Tu cerebro es una máquina básicamente, miles de millones de neuronas que almacenan información. No está muy relacionado con tu pensamiento, tu *software*, tu espíritu dirige tu pensamiento.

Tú enfocas tu pensamiento. Es por ello por lo que las personas no piensan como las máquinas porque no lo son, sino seres y, a falta de una palabra mejor, un espíritu. Tú eres espíritu.

El conductor conduce

Mira, es lógica pura. Hazte esta pregunta: ¿eres tu cuerpo? Tu cuerpo es como un coche, el motor, las ruedas, el chasis. La mente es como el sistema operativo; los frenos, la electrónica, el volante que permite que lo conduzcas, y tú eres el conductor. Todas las partes son importantes, esenciales, pero el piloto dirige el automóvil. Tú eres el conductor, tú tomarás las decisiones, como qué tan rápido ir o dónde girar.

Tu mente y tu cuerpo son un vehículo que se adapta a ti para que te puedas desplazar. Si aceptas esta visión del mundo y la absorbes en tu ser, te permitirá tener la perspectiva correcta de tu estado. Poseerás la habilidad

de gestionar tu cuerpo y tu mente con autoridad y confianza. Esto es básico para administrar el estado de felicidad. Estás al mando, tú mismo, tu voluntad tiene la capacidad y la autoridad de dirigir tu cuerpo y tu mente para que obedezcan a tu voluntad.

No eres tu cuerpo, el hardware; no eres tu mente, el sistema operativo. Eres algo más: el software, lo que se puede llamar un espíritu. Dejemos el bagaje religioso de lado un segundo. Durante miles de años, se ha aceptado que existe un mundo espiritual, aunque hoy en día solemos describirlo como otra dimensión en un universo cuántico paralelo. Es lo mismo, pero con diferentes palabras.

Todas las culturas, sin excepción hasta donde yo sé, tienen un sistema de creencias que reconoce un ámbito paralelo espiritual, hasta hace cien años, que todo empezó a cambiar, pero ¿por qué? Bueno, nos volvimos tan listos de repente que descubrimos que nosotros nos hicimos a nosotros mismo y, aunque puede que todavía no se haya descubierto, hay una muy buena explicación para todo este fenómeno o actividad paranormal.

Mirar a través de otra ventana

Lo que pasó en realidad es que comenzamos a pensar de manera distinta. Nuestro formateo ha ido cambiando en las dos últimas generaciones. Las personas solían razonar en términos espirituales, pero ahora lo hacen en términos

científicos. Nuestra visión del mundo ha variado, estamos mirando a través de otra ventana.

A la religión y a las personas religiosas no les gusta el cambio, se resisten a que las reformateen. El sector religioso, en vez de abrazar a la ciencia, se resiste a ella, lo que no tiene mucho sentido. Si lo que creen es realmente cierto, nada de lo que la ciencia pueda descubrir va a contradecir esa verdad. La mayoría de los científicos pioneros del siglo XIX eran creyentes, incluidos Newton y Faraday, entre otros. ¡Sí! Ha habido exageraciones, instrucciones erróneas y desinformación por ambas partes.

Hasta donde yo sé, la ciencia todavía no ha descubierto nada que excluya la posibilidad de un —vamos a llamarlo— universo espiritual paralelo. De hecho, los descubrimientos como el Big Bang y la física cuántica están dirigiendo a la ciencia en esa dirección.

Lo que ocurre es que la imagen que se presenta y que aceptan de forma general las religiones del mundo, en muchas ocasiones, es un producto de sus tradiciones e imaginaciones. Como formuló Pablo: “Ningún ojo ha visto, ningún oído ha escuchado, ninguna mente ha imaginado lo que Dios tiene preparado para quienes lo aman” (1 Corintios 2:9), básicamente, viene a significar que no tiene ni idea de qué esperarse.

Necesitamos un lenguaje nuevo. Tenemos que estar abiertos y ser honestos si vamos a acercarnos a la verdad.

Necesitamos un lenguaje nuevo

Un lenguaje menos triunfante, menos crítico, menos seguro de que lo sabemos todo, porque no lo sabemos, es imprescindible. No solo un lenguaje nuevo, sino también una actitud inédita, menos arrogante, menos crítica, menos segura y más como Jesús.

Jesús dijo que quien nunca haya pecado que tire la primera piedra, y todos se fueron retirando uno tras otro. Primero, querían que Jesús diese su aprobación para apedrear a esta mujer hasta la muerte, al siguiente minuto, se iban avergonzados, desarmados, expuestos. Ninguno de nosotros nos podemos permitir ser hipócritas, pues todos pecamos. En realidad, no importa si es un pecado importante o no, te aleja de la excelencia y ¡todo lo que sea menos de 100 % no es perfecto! Si no lo eres, tienes que compensar esta diferencia, ¿cómo haces eso?

Si tu objetivo es alcanzar la perfección, entonces jamás vas a ser feliz, debido a que es un objetivo irrealizable, una pared que no se puede trepar. Así que tienes que compensar la diferencia, que se llama perdón.

Jesús habló mucho acerca del perdón. De hecho, lo hizo más del perdón que de los pecados, y cuando hablaba de estos últimos, solía ser en el contexto del perdón.

Perdonar es un pilar enorme del templo del estado de la felicidad, es crucial. Es un árbol grande en medio del

bosque de la felicidad y se merece que lo analicemos de cerca, así que vamos a echarle un vistazo.

CAPÍTULO 8

EL PERDÓN

El perdón trabaja en dos direcciones y en tres niveles

Es como salir y entrar, dar y recibir. Tú perdonas y recibes perdón.

Es un regalo, no se puede comprar ni ganar.

El perdón trabaja en múltiples niveles dependiendo de tu visión del mundo.

Recibes perdón por parte de Dios, de ti mismo y de otros, y nosotros perdonamos a otras personas y a nosotros mismos.

Necesitamos el perdón de Dios para acortar la distancia que hay entre nuestra imperfección y la perfección de Dios y, según tu visión del mundo, eso puede ser algo obvio.

Precisamos el perdón de otros porque crea armonía para nosotros y para ellos. El perdón de Dios y de otras personas nos ayuda a perdonar lo más difícil: a nosotros mismos.

Tenemos que ser capaces de perdonarnos, eso nos permite ser libres y felices.

El perdón es una piedra angular en la pared de la felicidad

Porque somos los encargados de nuestra alma, nuestra mente, tenemos que poder recibir perdón para nosotros y de nosotros. Debemos poseer la voluntad de perdonarnos. Sin el autoperdón, no sabremos reemplazar el autodesprecio por el amor propio. Si te odias, no hay forma de que seas feliz de verdad.

Como ves, todos los caminos llevan a Roma. Todo está interconectado, es interdependiente. Hay una cantidad de pelotas con las que tenemos que hacer malabares. A veces, se nos cae una o dos, así es la vida. Nos distraemos o nos viene una pelota que no nos esperábamos. Si haces una idea sobre qué pelotas priorizar, puedes continuar con el espectáculo y, como todo en la vida, se te va a dar mejor con la práctica.

La habilidad es la combinación de conocimiento y práctica

Obviamente, el conocimiento llega al alimentar tu mente con información que reformatea tu visión del mundo y tu mentalidad. El conocimiento, si no se aplica, es inútil. Por eso necesitamos la práctica. Esta es la aplicación del

conocimiento a través de tu voluntad. Requiere trabajo, perseverancia y, hasta cierto punto, oportunidad.

Por ello es tan importante que entiendas y creas que tú tienes poder de voluntad para hacer que las cosas cambien y sucedan. El poder de perdonar y recibir perdón está en tus manos. Puede que te sientas discriminado, pero no te debes convertir en una víctima. Todos los viajes empiezan por un primer paso. Perdona a alguien hoy y verás a lo que me refiero.

CAPÍTULO 9

ÉXITO

Es difícil ser feliz a menos que tengas éxito. Pero ¿qué es el éxito? En primer lugar, es relativo. Lo que para mí lo es, para otra persona puede ser un fracaso. Algunos nunca lo alcanzan no porque no lo consigan, sino debido a que jamás están satisfechos con lo que hacen.

¿Qué tienes en la mano?

Tienes que usar las cartas que tienes y hacer lo mejor posible con ellas. Fíjate en lo que le declaró Dios a Moisés. Cuando Dios anunció que iba a mandar a Moisés a liberar la nación de Israel, Moisés contestó que no tenía nada que ofrecer, que estaba viejo y le costaba expresarse. Dios le preguntó qué tenía en la mano. Se trataba de una rama de un almendro, que supongo que utilizaba a modo de bastón. El Señor le dijo que la tirara al suelo y la convirtió en una serpiente. Cuando la cogió por la cola, se volvió otra vez un palo y el Señor le expresó que le enseñara eso al faraón.

La cuestión es que siempre posees algo, aunque sea un palo viejo. Usa lo que tienes ahora, no esperes hasta que creas que las condiciones son perfectas.

Creo que todos tenemos talentos y dones, pero ni todos tenemos los mismos dones ni la misma cantidad de talentos. Lo que cuenta es lo que haces con tus capacidades. Primero, tienes que descubrir qué talentos atesoras. Muchos fallan en ese punto, ya sea por miedo, apatía, pereza o ignorancia y, a veces, por falta de oportunidad.

La parábola de los talentos

Esta alegoría ilustra todos esos escenarios.

En primer lugar, no todos tienen los mismos. Una persona posee uno, otra cinco, otra diez.

La que tiene cinco y los usa para conseguir otros cinco recibe el mismo reconocimiento que la que tiene diez y ganó otros diez. A ambas se las elogió por ser siervos buenos y aplicados y se les dijo que por sus esfuerzos se les confiaría más talentos y responsabilidades a partir de ese momento.

No obstante, la persona a la que se le dio un talento se apartó y lo ocultó porque tenía miedo, por eso le arrebataron el único que tenía y se lo dieron al que contaba con diez. Como sentía miedo y no lo utilizó, lo perdió, así que úsalo o piérdelo.

Haz lo mejor que puedas con lo que tienes y el éxito y la felicidad te buscarán. ¡El éxito te perseguirá y te encontrará! No te preocupes por la otra persona y ni por ser tan bueno como..., tan alto como..., tan listo como..., tan guapo como..., emplea lo que tienes. Encuentra tu talento, desarróllalo y da con tu lugar en el mundo.

Con tan solo hacer eso, te sentirás realizado, aumentará tu autoestima, notarás que estás marcando la diferencia en el mundo y tu camino a la felicidad será amplio y luminoso.

CAPÍTULO 10

AMOR PROPIO OTRA VEZ

En este momento, me gustaría retomar el tema del amor propio.

Dios dijo: “era bueno”

Como explicamos en un capítulo anterior, Jesús fue muy claro sobre amar a tu prójimo como a ti mismo. Queda claro que Dios quiere que amemos a nuestro prójimo, así que tiene sentido que Dios quiera que nos amemos a nosotros mismos.

Dios nos hizo a su imagen y semejanza, así que, ¿por qué no íbamos a amarnos? Cuando Dios terminó de crear el mundo, dijo que era bueno. ¡El plan perfecto de Dios es que nos amemos a nosotros mismos! Que nos dirijamos a nosotros, que tengamos confianza, que seamos seres independientes.

No obstante, puede haber una línea muy fina entre el amor propio y el egoísmo que es importante definir.

No puedes amarte a ti mismo y aborrecerte a la vez, pero ser egoísta y odiarte al mismo tiempo es posible. Amar al prójimo como a ti mismo significa amar al prójimo por lo menos tanto como te amas tú. No quiere decir que no puedas amarlo o amarla más que a ti mismo.

El altruismo, el desinterés es otro estado que adoptan y alaban las mentes religiosas. El objetivo es minimizarse a uno mismo, reducir el ego, neutralizarlo hasta el punto de que esté tan débil que no pueda alterar tu paz. Es un tipo de estética para el alma. No es amor propio ni odio hacia uno mismo, es estar vacío, la ausencia de uno mismo.

Eso provoca una sensación de paz que está guay, pero también nos lleva a un nivel de aceptación en el que estás a merced de algo que se llama *destino*, karma, la voluntad de Dios. No posees el control y, por lo tanto, tampoco tienes responsabilidad. Eres una hoja que se deja llevar por la corriente —los acontecimientos— y no se espera que nades hacia la orilla.

Es difícil sentirse feliz cuando eres insensible, porque, después de todo, la felicidad se tiene que sentir, tiene que ser real y hay que disfrutarla. Esta se compone de diferentes elementos y no todos están presentes necesariamente en la misma proporción ni a la par. Parte de la alegría de vivir es sentirse vivo, así que, si tu objetivo es no existir básicamente, neutralizar tus sentimientos al reprimirte, te estás menospreciando.

CAPÍTULO 11

EL ESTADO DE LA FELICIDAD

Al ir avanzando en la escritura del libro, me di cuenta de que utilizaba el término “estado de la felicidad”. Así que quiero retomar algo que vimos en un capítulo anterior: las diferentes caras de esta.

La Declaración de Independencia de los Estados Unidos

La Declaración de Independencia de los Estados Unidos habla de “la búsqueda de la felicidad” como un derecho que las personas deben tener. El derecho a buscar la felicidad, de alcanzar el estado de felicidad. No significa necesariamente el derecho a ser feliz. Las personas tienen derecho a ser ricos, adinerados, pero dentro de ciertos límites. Tienen el derecho a buscar y alcanzar la felicidad de igual forma que la riqueza.

La felicidad, como la riqueza, es relativa, aunque la primera es difícil medirla y calcularla y, al igual que la se-

gunda, se manifiesta de distintas maneras. Por ejemplo, puedes tener millones en propiedades, pero ser pobre en efectivo y no tener ni un euro en el bolsillo.

Hace poco (septiembre 2017) terminé en el puesto número once en la European Endurance Championships (Campeonato Europeo de Resistencia) y para mí fue un éxito rotundo. No obstante, mi objetivo era quedar entre los diez primeros, un puesto que podría y debería haber recibido. Aun así, esto no sería un resultado de éxito para la persona que llegó en primera posición, casi una hora antes que yo. Así que ya ves, es relativo. Estaba muy contento y mi equipo también. No insistí en el hecho de que podría haberlo hecho mejor, haberme contenido me motiva mucho.

Los modos de manifestarse, las caras que tiene la felicidad son muchas: amor, alegría, satisfacción..., por nombrar unas pocas. Es como los ciegos y el elefante, depende de qué parte te estés fijando en ese instante en concreto. Cuanto más te acercas al tema en cuestión, más específica será la descripción, y puede haber más errores si te quedas atascado en un punto y no te alejas cada cierto tiempo para ver la imagen completa.

Felicidad y gozo

La mayoría de las personas confunden la felicidad y el gozo. En la Biblia leemos: “El gozo del Señor es su fuer-

za". David dijo que su copa estaba rebosando. El gozo se da cuando tu felicidad no se puede contener. Eres como un vaso que se está llenando y el líquido llega al borde y empieza a derramarse.

El gozo es la manifestación de la felicidad. Es una emoción poderosa, pero es muy pasajera, su intensidad viene y va. Es contagiosa, es para compartir, puedes poner un poco en el vaso de otra persona. Está en el pico de la pirámide, pero por debajo tiene cimientos de emociones que la sostienen.

Contentamiento y satisfacción

En la base de la pirámide, están las estructuras sólidas del contentamiento y la satisfacción. Existe una diferencia sutil pero significativa entre estas dos emociones. El contentamiento está en el ahora, la satisfacción se relaciona más con el pasado y, sobre todo, con el futuro.

Pablo lo explicó así: en cualquier estado en el que estuviese, se sentía contento, ya sea que estuviese lleno o tuviese hambre, con calor o frío, en un palacio o en una cabaña. Afirma que aprendió a sentirse contento, se refería a su estado presente, y que se esforzó para sentirse así, trabajó en ello.

Para mí, el contentamiento es la piedra angular de la felicidad. Si no estás contento en el ahora, es difícil ser feliz. La complacencia está muy presente en el ahora, está

muy conectada con la paz, otro aspecto fundamental en la pirámide de la felicidad, al igual que la paz.

Gratitud

El contentamiento es una emoción muy profunda, sólida, que se asienta sobre los cimientos de la gratitud.

Sed agradecidos *en toda circunstancia*, pues esta es la voluntad de Dios para vosotros, los que pertenecen a Cristo Jesús.

En todas las situaciones, no solo por las cosas buenas, lo agradable, lo que nos conviene; en todo. Incluso por lo malo, lo que duele, porque “todas las cosas” cooperan para el bien de quienes lo aman y son llamados según el propósito que él tiene para ellos. Sean agradecidos en todas las circunstancias, pues todas las cosas cooperan para el bien.

Todo posee un lado bueno, una lección, un propósito, aunque nos lo carguemos, siempre algo se gana, se salva. Cuando la vida te da limones, puedes hacer limonada si tienes la actitud correcta.

Sin excepciones, todas las cosas cooperan para el bien. Solo depende de cómo lo gestiones. Si no te mata, te hace más fuerte. Puede que eso sea un poco extremo, pero es lo que hay.

Da gracias por tus bendiciones, mira el lado positivo. No es tan complicado, es un simple acto de voluntad, una decisión, un proceso mental y espiritual, una curva de aprendizaje. Pablo dijo que había aprendido, tú puedes empezar por la parte de debajo de la curva y trabajar para subir; encuentra una cosa por la que estar agradecido.

Incluso aunque estés en lo más bajo de la curva, de bajón y te esté resultando difícil encontrar la puerta de la salida. Para, piensa en una sola cosa por lo que podrías estar agradecido, una única bendición. No importa lo pequeña o insignificante que sea, céntrate en eso durante cinco minutos y da las gracias.

Luego piensa en otra cosa, ¡dime que no te sientes mejor! Habrás encendido dos velitas que te darán la luz suficiente para iniciar el proceso de buscar la puerta de salida de tu lugar oscuro. Muchas veces, estas puertas se encuentran cerradas y atascadas y necesitas una llave para liberarte, para soltarte. La gratitud es una llave maestra que abre la cerradura de estos lugares tan oscuros. Dar es otra de las llaves.

En primer lugar, tienes que creer que hay una puerta. De hecho, hay muchas, pero necesitas usar la llave con todas. La gratitud abre la cerradura de una de esas puertas, te lleva al ahora. Encuentra una cosa por la que estar agradecido, mete la llave y da un paso hacia arriba en la curva.

Dar

Ahora saca la llave de dar. Dar algo a alguien, aunque sea solo una palabra amable o una sonrisa. Entregar es un estímulo, como la cafeína a primera hora de la mañana. Es una actividad, es más activo, más fácil de activar y siempre funciona. Den y recibirán. Es una ley universal, como la versión espiritual de la gravedad.

“Den, y recibirán. Lo que den a otros les será devuelto por completo: apretado, sacudido para que haya lugar para más, desbordante y derramado sobre el regazo. La cantidad que den determinará la cantidad que recibirán a cambio” (Lucas 6:38).

Dar hace que apartes la vista de ti mismo y que mires hacia fuera. La diferencia fundamental entre el amor propio, la autoestima y el egoísmo es la dirección de tu perspectiva, tu enfoque. La distinción entre conocerse a uno mismo y la introspección. Hay más bendición en dar que en recibir. Cuando das, estás recibiendo algo, una bendición, y parte de la bendición es un peldaño en el camino a la felicidad, otro ladrillo en la pared de tu felicidad.

La felicidad es una pared

La felicidad es una pared que desvía todo tipo de ataques. Es como una burbuja protectora que te rodea y te protege sin importar a donde vayas.

Como dice la canción de Crowded House: “Everywhere you go, you always bring the weather with you” [Vayas donde vayas, te llevas al clima siempre contigo].

Es como una profecía que se cumple sola. Hace falta mucho trabajo para construirla, pero si es sólida y está bien hecha, no hace falta mucho para mantenerla.

Todas las paredes de piedra son iguales desde lejos, pero de cerca no, como las huellas dactilares. Cada pared tiene piedras de múltiples formas y tamaños dispuestas en patrones distintos, pero encajan las unas con las otras y tienen que obedecer la ley de la gravedad. Algunas piedras son cimientos, otras son piedras angulares y otras solo rellenan.



La mayoría no tiene los recursos

Es totalmente cierto que puedes ser feliz con tan solo seguir algunas reglas sencillas. El problema es que no es fácil seguir luchando, tener la energía mental para estar en guardia constantemente. La mayoría no tiene los recursos en sí mismos para mantener la pared contra los ataques y agresiones constantes a su estado de felicidad. Necesitas una fuente, energía, fuerza.

El poder del pensamiento positivo

La mayor parte de las reglas, directrices y enseñanzas que he utilizado vienen de los evangelios, las enseñanzas de Jesús. El movimiento del poder del pensamiento positivo procede de las palabras de Jesús aplicadas a nuestra manera de pensar fuera del contexto religioso.

Empezó como un chorrillo de agua a principios del siglo diecinueve con personas como John Allan y su *Como piensa el ser humano, así es su vida*; y después se abrieron las compuertas del embalse con Norman Vincent Peale y *El poder del pensamiento positivo*, a partir de ahí, todos se subieron al carro.

Al aplicar el positivismo a cualquier cosa, puedes hacer que sea mejor, que funcione mejor.

El positivismo es aplicable en cualquier ámbito, filosofía, forma de vida... y lo mejorarás. Lo único que hace falta es el pensamiento y la energía correcta.

CAPÍTULO 12

ENERGÍA

Es la energía. La energía es el problema y, como con todos los problemas, debes buscar una solución. Hay que generar energía y motivación y, para ello, necesitas combustible. Si la voluntad manda sobre la mente, hace falta combustible para generar energía.

La mente es como un motor y requiere combustible. Según el tipo de mente que sea, utilizará uno u otro.

Por ejemplo, al motor a vapor de un tren lo tienes que alimentar constantemente con carbón o madera. Es un sistema poco eficaz y requiere una gran cantidad de trabajo comparado con lo que se obtiene. En el caso del caballo y el carro, el animal come heno y produce resultados colaterales: calor y estiércol y también tira del carro. Es mejor el motor a vapor.

Luego está el motor a gasolina, como el de los coches, que es mucho más eficaz con una fuente de combustible mucho más concentrada y con menos desperdicios y resultados colaterales.

¿Y qué pasa con un reactor nuclear? Una cantidad muy pequeña de combustible genera una cantidad de energía enorme. Esto nos lleva a plantear la pregunta: ¿qué tipo de motor tienes y cuál es tu fuente de energía?

¿Cuál es tu fuente de energía y de dónde la sacas? Aquí es donde la parte espiritual o metafísica se convierte en algo muy importante.

Sin darnos cuenta, estamos sacando energía constantemente del ambiente que nos rodea, de nuestros compañeros, de nuestra familia, en el trabajo, en el tiempo de ocio... Extraemos energía espiritual de lo que leemos, de lo que miramos, todo nos está alimentando el tanque de combustible y afecta a nuestro estado de felicidad.

Gravitamos hacia el tipo de energía que nos atrae. Como el dicho “eres lo que comes”, pues es lo mismo mental y espiritualmente. Debes tener cuidado con lo que pones en tu tanque, con qué permites que entre.

Pablo dijo que deberías dejar que entren todas las cosas buenas, lo honorable, una lista completa, pero que el portero debería frenar el resto.

Tú eres el segurata, el portero, el guardián. Puedes controlar qué accede, también elegir a tus amigos, el tipo de empresa en donde quieres trabajar o qué ver en la televisión. ¡Ya estamos de nuevo! Puedes escoger en gran

medida de dónde sacas tu energía, y eso incluye la energía espiritual a la que accedemos todos.

No todo el mundo es consciente de la energía espiritual que nos rodea. Solo porque las personas lo ignoren no quiere decir que no sea real. Todos lo han experimentado, lo sepan o no. Esta energía espiritual puede ser increíblemente poderosa para bien y para mal. Al igual que la comida, desarrollamos un gusto por ciertos tipos de sabores de esta energía y la buscamos, gravitamos hacia ella, aun sin ser conscientes de ello.

La felicidad es una elección

Como ya he dicho más de una vez, la felicidad es una elección, pero esta necesita energía. Hay una fuente que está totalmente disponible si la buscas, y esa energía es Dios.

CAPÍTULO 13

DIOS QUIERE QUE SEAS FELIZ

Su voluntad suprema es que seas feliz y que tengas éxito. Esta forma de pensar va en contra de muchos pensamientos religiosos que dan la impresión de que Dios quiere que sufras, que batalles, ya sabes, el “síndrome del valle de lágrimas”. Claro que sufrimos, pero suele ser obra nuestra, nuestros errores, pecados y acciones; no es la voluntad de Dios.

Saco este tema porque es importante encontrar el origen de gran parte de este modo de pensar erróneo que impregna nuestra cultura. Un alto porcentaje viene del pensamiento religioso que ha distorsionado la verdad sobre lo que Dios desea para nosotros y sobre cómo nos percibe. Como no dejo de repetir, puedes elegir ser feliz, pues Dios nos hizo a su imagen y semejanza y nos dio libre albedrío.

Eso quiere decir que a fin de cuentas tú escoges, no tus padres, no tus amigos, no tu esposa; tú puedes escoger y

tú tienes la responsabilidad, pues Dios te dio libre albedrío. No lo desperdicies, no lo regales.

Muchas personas no quieren escoger ni hacerse responsables, igual que el hombre que solo tenía un talento. No escogía, ya que sentía miedo, así que lo escondió.

Tú eres responsable y tienes que iniciar el proceso de elegir, porque es un proceso, igual que construir una pared, hay que ir piedra a piedra. Que tú tengas que hacerlo no quiere decir que deba ser solo. Existe un apoyo, si lo pides, si lo buscas y si estás abierto a ello.

Leyes universales

Al contrario de lo que puedas pensar, Dios creó leyes universales que, al igual que la gravedad, funcionan para todos: buenos y malos, creyentes y agnósticos. Lluve sobre buenos y malos, sobre personas felices y tristes, sobre los ganadores y los perdedores. No creo que Dios discrimine. Sus bendiciones, el sol y la lluvia están ahí para todos, pero su energía, aunque la ofrece libremente, hay que recogerla.

Dios no discrimina

Tienes dinero en la cuenta, pero eres tú el que tiene que cobrar el cheque. Dios no discrimina. Ama a todos por igual, pero estableció límites. Va a influir, pero no va a decidir por ti. Él te extiende una mano, pero tú tienes que

cogerla. El viaje y la aventura empezarán tan pronto pongas tu mano sobre la suya. Las pruebas se convertirán en desafíos y encontrarás la energía que necesitas. Volarás alto, como con alas de águila; correrás y no te cansarás; caminarás y no desmayarás.

“En cambio, los que confían en el Señor encontrarán nuevas fuerzas; volarán alto, como con alas de águila. Correrán y no se cansarán; caminarán y no desmayarán” (Isaías 40:31).

Una cuestión de energía

Conseguir el combustible correcto es muy importante.

Para construir el estado de felicidad, se necesita combustible, energía. Tienes que encontrar una fuente que te la dé. El tipo de combustible determinará la pared de felicidad que construyas.

CAPÍTULO 14

PALABRAS

Existe una conexión muy fuerte entre los pensamientos, la energía y las palabras.

Los pensamientos son como las balas: solo son peligrosas cuando se disparan. Si están dentro del arma, no pueden hacer daño a nadie. ¿De dónde vienen las palabras? Al principio son pensamientos y cuando los pronuncias se convierten en palabras. Los pensamientos se activan al pronunciarlos.

Al igual que sucede con las balas, las palabras pueden hacer daño, pero también pueden hacer el bien, según el tipo de pensamiento que sean, si es una bendición o una maldición. Tienes que tener cuidado con qué tipo de pensamientos consientes que tu mente genere y prestar más atención si cabe a qué pensamientos permites que se activen como palabras.

Confirmamos, afirmamos y activamos nuestros pensamientos al convertirlos en palabras.

Cuando un pensamiento se transforma en una palabra pasa a otra dimensión. Se asienta en tu mente y el poder que tiene aumenta. Al igual que el genio de la lámpara que cuando está dentro de la lámpara no puede hacer mucho.

Jesús dijo: “Lo que entra por la boca no es lo que los contamina; ustedes se contaminan por las palabras que salen de la boca”.

Asimismo, añadió: “Las palabras que digas te absolverán o te condenarán” y que “tendrán que dar cuenta de toda palabra inútil que hayan dicho”.

Las palabras tienen poder

Jesús dijo: “Hasta pueden decirle a esta montaña”. No dijo que si piensas en ello el tiempo suficiente... no. Dijo que le hables a la montaña, que emplees las palabras.

Las palabras hacen que pasen cosas, así que ten cuidado con cómo las utilizas. Pablo dijo: “No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo” sino que “sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan”. Además, señaló: “Anímense unos a otros con estas palabras”.

Así que ten cuidado porque lo que dices afecta de forma directa a cómo te sientes. Si dices cosas alegres, estarás feliz. Si dices palabras que reflejan enojo, estarás enfadado.

Puedes fortalecer tu actitud mental positiva (AMP) si tienes cuidado al escoger qué palabras utilizas. Es como un círculo vicioso, una profecía que se cumple por sí sola, una máquina del pensamiento positivo en continuo movimiento que se alimenta de sí misma, que funciona en ambos sentidos.

CAPÍTULO 15

PECADO

En la espiritualidad, hay un concepto que se llama “pecado”. Estoy seguro de que te suena. Me preocupa un poco tratar este tema por la fuerte connotación que esa palabra tiene en el contexto religioso.

Perder el vuelo

Me gustaría dejar claro a qué me refiero con “pecado”. En el sentido más amplio, es errar al blanco, no dar en el objetivo, sin importar el contexto. Puedes pecar contra Dios y llamarlo pecado. Puedes pecar contra tu hermano y llamarlo ofensa. Puedes pecar contra la ley y llamarlo delito. Puedes pecar contra tu ordenador al ponerle un código erróneo y llamarlo error. A veces, es por un centímetro y otras por un kilómetro, pero la verdad es que no importa cuánto, no es el 100 %, no es perfecto. No nos interesa si pierdes el vuelo por un minuto o por una hora, la puerta está cerrada, se acabó.

El pecado es difícil de definir porque puede ser relativo y lo que para alguien lo es, quizás no lo sea para otra

persona. Pablo dijo: lo que no proviene de fe, es pecado. Por ejemplo, no lavarte las manos de una forma concreta se considera un pecado en algunas religiones o algunas prácticas sexuales en otras.

Por lo general, suele ser nuestra consciencia, nuestra voz interior, lo que nos dice qué está bien y qué está mal. Cuando hacemos algo que está mal y nuestra consciencia lo condena, sabemos que hemos pecado o no.

Tratar con el pecado

A nivel mental, metafísico, es fácil tratar con el pecado. Tendrás que luchar con las consecuencias de tus errores, equivocaciones y acciones incorrectas, pero a nivel mental, espiritual, tan solo pides perdón.

Confiesa tus errores a la persona que has ofendido y pídele perdón. Que te vayan a perdonar no es un requisito previo. Sí que ayuda en el proceso, pero para que te perdonen internamente, es decir, para que te perdones a ti mismo, no es necesario que te hayan perdonado. Casi todo el tiempo tenemos que perdonarnos.

El hecho de reconocer un error y, si quieres, arrepentirte de ello, activa un botón de reinicio en nuestro sistema operativo. Inicia un cambio en nuestro modo de pensar, si es grande o pequeño depende de la seriedad del error y de lo profundo que sea nuestro arrepentimiento. Nues-

tro *hardware* se reformatea y nuestro espíritu o *software* se actualiza.

Es como un delantero que falla el gol. A veces, es un tiro desde muy lejos en un ángulo agudo y se olvida ese fallo, pero ¿qué pasa cuando se falla ante la portería vacía? Debes perdonarte, seguir adelante con el partido. Si te vas a pasar el resto del encuentro machacándote, va a afectar a tu rendimiento. Saco este tema porque hay dos estados conectados con el arrepentimiento y el perdón que son muy parecidos, pero afectan de manera muy distinta al estado de felicidad.

En primer lugar

La convicción. Cuando haces algo que sabes que está mal, cometes un error, estás condenado/sentenciado. Lo dejas claro. La palabra clave aquí es “claro”. Puedes afrontarlo pidiendo perdón, confesando, arrepintiéndote y buscando el perdón. “Lo siento” pueden ser las dos palabras más difíciles de decir del mundo, pero fíjate en todas las guerras que se habrían evitado si se hubiesen utilizado más seguido a lo largo de la historia.

Lo siento

Lo siento es la expresión más liberadora que jamás se ha manifestado. Dos palabras, tres sílabas, ocho letras que, si aprendes a decir seguido, transformarán tu estado de felicidad.

Perdonar y que te perdonen es como sacar la basura todos los días. Si vivimos, generamos basura, ya sea en el baño o en el cubo de basura, estamos originando basura constantemente, bolsas de basura grandes y pequeñas.

Sacar la basura

Solemos limpiar a medida que ensuciamos, no dejamos las cosas tiradas por ahí. Si lo hacemos, el sitio se vuelve un desastre, un desorden maloliente. No permitas que el sol se ponga sobre tu enojo, saca la basura cada noche y así tu estado de felicidad estará limpio y ordenado, en vez de desordenado y confundido, porque eso puede llevar a la otra condición que mencioné hace poco, la condenación.

La condenación es cuando te sientes mal por algo, pero no estás seguro de qué, es lo contrario a tenerlo claro, es el estado de bajón. Empieza como una sensación pequeña, pero puede convertirse en un bucle y caer en picado en un pozo oscuro profundo. Como el pozo del desamparo, como arenas movedizas mentales. Es como estar rodeado de basura y no saber por dónde comenzar a recoger. Si no hay una cosa en concreto que llame tu atención, coge bolsas de basura negras, llénalas y tíralas en el contenedor.

No tengas la tentación de ponerte a seleccionar entre la basura porque solo te va a atrapar, tira todo y reinicia desde cero.

Fresco del día

La misericordia de Dios es nueva cada día. Cada mañana es un nuevo comienzo. No te lleses la basura de ayer, confiesa, tírala, perdónate y sigue adelante. Cuando los hijos de Israel estuvieron caminando por el desierto durante cuarenta años, Dios les daba de comer maná cada mañana. Solo podían comer el maná de ese día, no aguantaba hasta la mañana siguiente.

Puede que tengas que tratar con alguna de las consecuencias de tus errores, pero esto no debería afectar a tu estado de felicidad, ya que rectificar te ayudará a aprender y a evitarlos en el futuro. Es parte del proceso de construir la pared, de la curva del aprendizaje de la vida. Es complicado ser feliz en una burbuja si está llena de basura. Aprender a decir “lo siento” y pedir perdón, a perdonarte y a detectar la diferencia entre la convicción y la condenación.

CAPÍTULO 16

BUSCA LA PAZ

Busca la paz, no remuevas la basura... “Dios bendice a los que procuran la paz, porque serán llamados hijos de Dios” (Mateo 5:9). ¿Qué crees que quería decir Jesús con eso? Hay quienes buscan la paz y personas que la destruyen, y existen diferentes grados de cada una de ellas. La paz no es solo la ausencia de guerra. No es algo pasivo, no es un vacío. Jesús dijo aquellos que buscan la paz. Buscar implica una acción, energía, no es algo pasivo, implica esfuerzo, participación.

Para lograr la paz, tienes que establecer ciertas condiciones, debes crear armonía, establecerla, alimentar el perdón y la tolerancia, alinear objetivos y prioridades. No hace falta evitar los conflictos o la ausencia de ellos, es una lucha.

¹¡Qué maravilloso y agradable es cuando los hermanos conviven en armonía!

²Pues la armonía es tan preciosa como el aceite de la unción que se derramó sobre la cabeza

de Aarón, que corrió por su barba hasta llegar al borde de su túnica.

³La armonía es tan refrescante como el rocío del monte Hermón que cae sobre las montañas de Sion. Y allí el Señor ha pronunciado su bendición, incluso la vida eterna.

Salmo 133:1-3

El salmo dice: “Qué maravilloso y agradable es cuando los hermanos conviven en armonía. [...] Y allí el Señor ha pronunciado su bendición, incluso la vida eterna”. Por lo tanto, si quieres ser feliz, tienes que buscar la paz.

En paz contigo

Primero, hay que lograr la paz contigo, perdonarte, tolerar tus debilidades, que tu cuerpo, mente y alma estén en armonía. Busca a aquellas personas que deseen la paz en tu vida. Evita a los que provocan guerras, a los que parece que siempre están discutiendo y causando problemas. Sé parte de la solución al llevar la paz contigo a dondequiera que vayas. Eso no quiere decir que tengas que ser majo todo el tiempo y evitar la polémica a toda costa, sino que debes estar pendiente de tu fuente, tu paz interior.

La fuente

Es igual que la presentación de las medidas de seguridad en un avión antes de despegar. Siempre te dicen que

primero te pongas la máscara de oxígeno antes de ayudar a otra persona. Aquí pasa lo mismo, tienes que afianzar tu propia paz antes de que eches una mano a otros. Tienes que trabajar para hacer que tu paz sea firme como una roca para que, cuando lleguen las tormentas de la vida, seas capaz de resistir.

Esto nos vuelve a demostrar la importancia del amor propio, de valorarnos. ¡Tú sí que vales! No puedes dar lo que no posees, no puedes dar la paz si no la tienes contigo.

Estamos hechos a la imagen y semejanza de Dios. Lo que Dios hizo era bueno, tú eres bueno, eres su creación. Debes tener una visión positiva de ti mismo. No me refiero a que no peques, cometas errores o no cumplas tus aspiraciones. No quiero decir que seas una vasija perfecta, sin grietas ni fisuras. Simplemente, en esencia, eres una creación preciosa, un reflejo hermoso del amor de Dios. Si todos nos viésemos los unos a los otros con esta luz, se habrían resuelto muchos conflictos y evitado guerras.

Cuando nos movemos en un ambiente o cuando tenemos una concepción del mundo en la que falta esta perspectiva, una persona puede ver a otra como si fuese un objeto que no está conectado a la vida de Dios. En muchos casos, su dios les permite tratar a esa persona del modo más impío posible. Un mundo sin respeto o creencia en un Dios universal, un Dios que ama a todos por igual y de

forma incondicional, es un mundo en el que es muy poco probable que consigas paz.

Cuida tu paz

Tienes que cuidar tu paz. La manera de saber si tienes una paz firme es por cómo reaccionas cuando está amenazada. No solo porque tomes mucho café, sino por una crisis vital real, una decepción, una traición, un desastre. Jesús anunció: “En el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero anímense, porque yo he vencido al mundo” (Juan 16:33).

Paz en medio de la tormenta. Pablo habla acerca de una paz que sobrepasa al entendimiento. Jesús, por su parte, sobre la paz. Dijo: “Les dejo un regalo: paz [. . .]. La paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar” (Juan 14:27). Jesús no se refería al gozo o a la felicidad, sino a la paz.

La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.

Juan 14:27, Reina-Valera 1960

Les dejo la paz, les doy mi paz; pero no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni tengan miedo.

Juan 14:27, Nueva Biblia Viva

Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo.

Juan 14:27, Nueva Traducción Viviente

Es un resultado

Al igual que la felicidad, la paz es un resultado. Se trata de un producto final en vez de un solo componente. Del mismo modo que una tarta, es el producto de una cantidad de ingredientes que pasan por un proceso donde la conclusión es una tarta. La paz se compone de ciertos ingredientes como el amor, el perdón, la tolerancia, la paciencia y la perseverancia, que se mezclan todos juntos y se cocinan en el horno de un corazón y una mente positiva para crear la tarta de la paz.

Asimismo, la felicidad es una tarta. Ya sé que antes dije que era una pared, un bosque, un estado, una burbuja y seguramente manifieste varias cosas más antes de terminar este libro para ilustrar lo que no se puede ilustrar. Es como intentar describir una nube.

No podemos ver la paz ni la felicidad, aunque sí apreciar las acciones, los resultados, como en un espectáculo de láser en el que este atraviesa vapor y niebla y aparece la imagen. Tenemos que proyectar un sentimiento en algo para conseguir verlo en forma de imagen.

No puedes poner el carro delante del caballo

A veces, ponemos el carro delante del caballo. La paz es el caballo y la felicidad es el carro. Tú tienes que dar de comer al caballo; tienes que cuidarlo o, de lo contrario, el carro no irá a ninguna parte. Ningún caballo ni carro son exactamente iguales; algunos carros tienen dos ruedas, otros tienen cuatro y otros no tienen ninguna. No todas las tartas son idénticas. Todas cuentan con ingredientes en común, pero en diferentes proporciones, lo que da lugar a otras texturas, a otros sabores que hacen que sepan distinto.

La paz y la felicidad pueden tener muchos ingredientes en común, como el pan y la tarta que también comparten materias primas.

No creo que puedas ser realmente feliz si no tienes paz. Pero el mundo está buscando la felicidad. ¿Estamos poniendo el carro delante del caballo? Primero debes encontrar la paz, construirla, dar con los cimientos sobre los que vas a construir la pared de la felicidad.

CAPÍTULO 17

PREPARADO POR TI MISMO O SUMINISTROS ILIMITADOS

Puedes producir algo por tu cuenta si es lo que quieres, pero ¿por qué? E intentar levantarte a ti mismo del suelo al tirar de tus tirantes, aunque ¿por qué querrías hacerlo si tienes a tu disposición una fuente inagotable de energía? Puedes producirlo tú mismo, pero tienes recursos limitados y energía hasta cierto punto, ¿por qué no abres el grifo de la energía inagotable de Dios?

Igualmente, tendrás que cocinarlo, prepararlo, elegir los ingredientes y decidir qué receta utilizar, pero es mucho más sencillo si tienes a tu disposición energía e ingredientes de máxima calidad.

¿Por qué ir por libre?

Ni siquiera Dios quiso hacerlo solo. El Padre tiene al Hijo y al Espíritu Santo.

¡Son un equipo! Cada uno tiene determinados sus deberes, sus funciones. Dios nos ha enseñado el modelo de cooperación.

Es cierto que el Padre es el jefe, pero Jesús hace hincapié en que, al mismo tiempo, son uno. También dice que, si lo aceptamos al creer en él y lo recibimos, nos uniremos a ellos y seremos uno.

Conéctate

Imagínate que puedes engancharte directamente a la red cósmica sin proveedores ni intermediarios. Una conexión directa con la fuente de energía interminable que es el universo y mucho más.

¿Por qué querrías ir por libre cuando puedes tener todo esto?

Lo triste de verdad es que muchos ya están conectados, pero no lo saben o desconocen cómo encenderlo y utilizarlo.

Proveedores e intermediarios

Gran parte de todo esto está relacionado con los proveedores y los intermediarios, los gurús, las iglesias y las enseñanzas religiosas que básicamente se promueven a ellos mismos como brókeres. El primer mandamiento anuncia: “Yo soy el Señor tu Dios. No tengas ningún otro dios aparte

de mí". Dios quiere una relación directa contigo. No busca intermediarios que reinterpreten el mensaje, que enreden las cosas. Dios tiene banda ancha para comunicarse contigo directamente a diferentes niveles.

El cura, el predicador y el imán se suelen poner en medio del camino de Dios la mayor parte de las veces. Si no te están dirigiendo hacia una relación directa, se están metiendo en medio. Desde mi punto de vista, la realidad es que están animando a los intermediarios, a la mediación. Ellos distinguen el mensaje, así que se convierten en el único proveedor, el preferido, la única opción. Estructuran el reino de una forma que te hace tener que pasar por ellos.

Un buen *marketing*

Es una estrategia de *marketing* totalmente normal. En los negocios, siempre intentas diferenciar tu producto y segmentar el mercado. Si das una vuelta por Greer, en Carolina del Sur, vas a entender a lo que me refiero: hay una iglesia en cada esquina. Como todos los buenos intermediarios, añaden su pequeño giro a la historia. Son usurpadores del lugar de Dios.

Dependencia

Dicen que hay algo de verdad en todas las religiones, yo no sé qué pensar al respecto, pero tienen algo en común: crean dependencia, de ellas y de su sistema.

Originan una red a la que nunca llegas, jamás estás seguro. ¿Estoy pecando? ¿Estoy en gracia? ¿He ganado puntos suficientes para ir al cielo? Es como un camino interminable, como una cinta de correr, no hay un punto de llegada. Es como flotar en el agua, si dejas de moverte, te hundes.

Dios nos ha dado a cada uno un chaleco salvavidas, solo tenemos que cogerlo y ponérselo. Un dispositivo de flotación para que podamos mantenernos en su perdón y salvación.

Si Dios quisiera que fuéramos perfectos, nos habría creado así. No fue de ese modo porque quiere que aprendamos a serlo. Nos dio libre albedrío para que podamos descubrirlo por nuestra cuenta. Entonces, aquí es cuando entra en juego la curva del aprendizaje y el libre albedrío. Tienes la oportunidad de elegir, el derecho a decidir, la responsabilidad de seleccionar los ingredientes de la tarta de la vida y aprender cómo cocinarla.

Poseemos una responsabilidad con nosotros mismos y con otros. No estamos solos en esto. Es cierto que primero es con nosotros, funciona igual que las máscaras de oxígeno. Construimos nuestra propia felicidad, pero luego pasamos a formar parte de la pared de la felicidad de nuestra comunidad, después de nuestro país y, más tarde, del mundo. Todo está interconectado. Si hay hambruna en algún lugar, puede que no seas responsable directo,

pero sí colectivamente. *La responsabilidad* es una piedra en la pared de la felicidad. Serlo te da libertad y control.

Derechos y responsabilidades

Cada derecho conlleva una responsabilidad. El derecho a votar acarrea el compromiso de votar, el derecho a decidir implica el de elegir.

Jesús dijo: “El Espíritu de verdad los guiará a toda la verdad” (Juan 16:13). Te va a guiar, pero no decidirá. Te va a dirigir, no a imponer. Porque quiere que aprendas a crecer. No es que Dios te empuje a cometer errores, es solo que ya sabe que lo vamos a hacer. Aprendemos de nuestros fallos. Todos erramos, pero no siempre aprendemos a la primera, así que los repetimos una y otra vez hasta que entendemos el mensaje y nos damos cuenta. Es por ello por lo que tienes que perdonarte y seguir avanzando. El pecado solamente es no dar en el blanco. No acertamos en la diana siempre, todos metemos la pata.

“Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda la verdad” (Juan 16:13, Reina-Valera 1960).

Las personas inteligentes aprenden de sus errores, pero los más listos lo hacen de las equivocaciones de otros. Es un atajo, pero hace falta tener una mentalidad especial. ¿Para eso vamos a la universidad? Para aprender de otros, de nuestro profesor, que, a su vez, lo hizo del profesor anterior, nos subimos a hombros de gigantes.

Como el invento de la bombilla, que fue el resultado de cientos de fracasos. Así que comete errores rápido y disfruta del viaje.

¿Por qué no aprendemos?

¿Por qué no hacemos lo correcto? ¿Por qué Adán y Eva comieron del fruto? Por si no conoces la historia, la voy a repetir. Dios creó un paraíso, a Adán y a Eva y los puso allí. Incluso hizo que se involucrasen en la creación al hacer que le pusieran el nombre a todos los animales que había creado. Todo era perfecto. Tenían libertad plena.

Solo les había pedido una cosa y era que no comiesen del árbol del bien y del mal. De hecho, era el árbol del conocimiento del bien y del mal, porque en el momento que probasen el fruto, morirían. Todo iba genial hasta que un día la serpiente se acercó a ellos y los persuadió diciendo que Dios les había mentado y fijo que no iban a morir. Todos sabemos cómo termina esta historia: comieron, pero no murieron, ¿o sí?

Sucedió algo. En primer lugar, observaron que estaban desnudos. En segundo lugar, se escondieron de la presencia de Dios. En tercer lugar, se culparon el uno al otro. En cuarto lugar, los echaron del jardín para que se valiesen por sí mismos a un mundo de espinas, un valle de lágrimas en el que tendrían que buscarse la vida con el sudor de sus frentes.

La felicidad real es lo que cantaba Joni Mitchell en *Woodstock*: “We have to get ourselves back to the garden” [Tenemos que volver al jardín].

Ahí es donde nos quiere Dios. Debemos encontrar nuestro camino de vuelta a casa para restaurar ese estado, esa relación, esa intimidad.

Entonces, ¿por qué Dios se tomó tantas molestias? ¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?

Dios quiere una familia

¿Es porque Dios quería una familia? Las pruebas parecen indicar que Dios desea, y puede que incluso necesite, tu amor. No busca tu obediencia o tu servicio, sino que le ames. No ansía un esclavo, ni un sirviente ni un robot; solo a alguien dispuesto a amarlo. Un amor que se dé de forma libre e incondicional y que sea recíproco. Eso es la libertad, libertad de la condena, de la necesidad, del miedo a Dios.

Salomón dijo: “El temor del Señor es la base de la sabiduría” (Proverbios 9:10), pero solo es la base. El amor de Dios es el objetivo; el temor a Dios es el modo pre-determinado.

Una buena parte del problema hoy en día es que no hay temor a Dios, no nos damos cuenta de que nuestras acciones tienen consecuencias. Hay muchos miedos y fobias; a una guerra atómica, una autodestrucción mutua, que

ahora se reemplazó por terror al cambio climático. Existen muchos, pero el miedo a Dios ha pasado a un segundo plano, está en extinción, se ha derretido, como un helado en un día de calor.

Tratar el pecado o sus consecuencias no es guay. La gente habla del karma y de que cosechas lo que siembras, pero de una manera supersticiosa y despreocupada. La verdad se ha convertido en algo voluble, la relatividad está a la orden del día. Que la verdad sea algo relativo a mí me parece una idea muy loca. Si existe la verdad, como un creador, una inteligencia suprema, entonces solo hay una verdad en este escenario que esté interactuando con nosotros. Puede variar cómo cada uno de nosotros la vemos o interpretamos, pero no cambia la verdad en sí.

No soy tan arrogante como para pensar que lo sé y que lo entiendo todo. No tengo ni idea de cómo va a terminar esto, ¡qué nos espera después de la muerte! Saber solo una pequeña parte de la historia, intentar empaquetar a Dios en una caja listo para venderlo, es un misterio, solo observamos la punta del iceberg. Tal y como manifestó Pablo: “Vemos todo como reflejos desconcertantes” (1 Corintios 13:12). Lo único que tengo claro es que la presencia de Dios vino a mi alma cuando le abrí la puerta de mi corazón a Jesús durante una noche en Londres en septiembre de 1970 y, desde ese momento, hemos sido amigos.

Mi vida ha cambiado, mi visión del mundo también, ya que he seguido en este viaje. Pero lo que no ha variado nunca es la presencia real, la sensación de que el Espíritu de Dios está en mí, de que no estoy solo jamás.

Puedes ser feliz sin su presencia, sin el Espíritu. Algunas de las personas más miserables dicen tener su presencia. Esta no es suficiente, debes activarla para recibir los beneficios, pero no necesitas la energía de la presencia para ser feliz.

Las leyes de la felicidad son universales, no discriminan. Tú tienes tu propia energía y hay otros proveedores por ahí, así que lo único que tienes que hacer es seguir el plan. Aprende la receta, mezcla los ingredientes, hornea la tarta, construye la pared o crea la burbuja. La gente lo está haciendo por todas partes y por su cuenta, y parece que a algunos no se les está dando muy mal.

Muchas de estas personas se han convertido en expertos en el arte de la felicidad, conocen en profundidad el proceso y los ingredientes y están cocinando unas tartas muy bonitas.

Hay toda una industria montada basándose en estas palabras, pero no suelen mencionar a la fuente.

Como explicaba al principio del libro, estamos hechos de tres elementos básicos: *hardware*, sistema operativo y *software*. Así que mientras estés sano, en tu sano juicio

y sepas cómo cocinar, te va a ir mejor que a la mayoría, porque siempre tendrás un *software* que va a estar operando en tu sistema.

Muchas personas, sobre todo las religiosas, se centran en el *software*, pero su *hardware* está viejo y destartado, no se ha actualizado su sistema operativo y tiene errores. ¡No están equilibrados! Y esto es otro elemento en la pared de la felicidad. Si quieres ser feliz, necesitas equilibrio en tu vida.

Equilibrio

Si tu pared no está vertical, acabará cayéndose. Cada bloque debe colocarse en su sitio utilizando un nivel para asegurarse de que está bien alineado. El 99,99 % de las paredes son verticales. Hay algunas que no, pero hace falta un tipo de ingeniería especial para que funcionen. Tu pared debe tener equilibrio, ser vertical, debido a la fuerza de la gravedad.

LEYES UNIVERSALES

La gravedad funciona para todos

La gravedad no depende de tu sistema de creencias ni de tu visión del mundo. Al igual que la actitud mental positiva (AMP), funciona en todos los que la utilizan. No depende de tus circunstancias, color, raza o creencia. Hay una serie de leyes universales que se pueden comparar con la gravedad. Otro ejemplo sería dar. Jesús dijo: “Den, y recibirán [...] desbordante y derramado sobre el regazo. La cantidad que den determinará la cantidad que recibirán a cambio” (Lucas 6:38). Cuando das, no pierdes; no más que lo que te puedes levantar a ti mismo del suelo o cuando saltas desde la ventana de un segundo piso sin hacerte daño. ¡Así es la ley! El tacaño lo pierde todo.

En mi caso, yo actualicé mi sistema operativo tiempo después de haberlo hecho con mi *software*. Lo que quiero decir con esto es que, aunque me había dado cuenta de que Jesús era real, que había venido a vivir en mí y que tenía en mí todos sus recursos, no sabía cómo hacerlos realidad, ni cómo ni dónde aplicarlos. Estaba limitado por

mi propia visión del mundo, mi condicionamiento, así que solo aplicaba este nuevo paradigma a una pequeña parte de mi universo.

En la tradición judía, las bendiciones y el favor de Dios eran evidentes de forma global. Se extendía a todos los aspectos de la vida, a tu negocio, a tu familia, a tu granja, a tu comunidad, no solo a tu vida religiosa. La prosperidad era una prueba de la bendición de Dios.

Los primeros cristianos optaron por un enfoque diferente y dividieron la vida entre carne y espíritu. Adquirieron la filosofía griega de segmentar la vida en cuerpo y alma. Básicamente, el cuerpo era malo y el alma era buena. Puede que Pablo no pretendiese que llegase tan lejos como lo hizo, pero era un gran defensor de este punto de vista. Al fin y al cabo, era un líder religioso y maestro con un alto nivel de formación, pero mira, incluso él tuvo problemas para reprogramar su *software*.

Los primeros cristianos, al igual que todos los religiosos, empezaron a complicar el mensaje al mezclar la filosofía con el sencillo evangelio del nuevo testamento.

Se arraigó la idea de Dios y Mamón. Dos universos paralelos que no están conectados, el rey y los sacerdotes intentando, cada uno por su lado, estar en la cima sucesivamente. Era una lucha de poder por controlar la mente y el alma de los seres humanos. Este conflicto siempre

estaba presente en mayor o menor escala, tanto en la sociedad como en los corazones y mentes de las personas.

Este es otro de los motivos del alejamiento de la forma de pensar o la visión del mundo espiritual. El pensamiento del mundo científico y secular está en ascenso y el espiritual está perdiendo influencia. Ahora, nos estamos alejando de lo espiritual hacia lo material porque, desde un principio, estas dos cosas nunca estuvieron conectadas y, en cualquier caso, ¿qué utilidad tiene un sistema de creencias que no te ayuda a pagar la hipoteca? ¿Tiene alguna aplicación práctica en tu día a día?

Cuando Jesús hizo referencia a Mamón, no fue en este contexto. Él dijo que no podéis servir a Dios y a Mamón. Mamón era el dios local de la prosperidad, del éxito material y de la riqueza. Jesús no estaba diciendo que no debías tener éxito o ser rico, declaraba que no puedes servirle a él y a las riquezas. Mamón era un trozo de piedra, solo era un símbolo. El dinero no es la raíz del mal, lo es el amor por el dinero. A lo que le das tu amor es a lo que sirves y a lo que sirves es a lo que adoras. Como cantaba Bob Dylan: “You got to serve somebody” [Tienes que servir a alguien]. Donde esté vuestro corazón, allí se encontrará también vuestro tesoro.

Fui misionero durante ocho años. Memorice muchos pasajes y aprendí a aplicar el principio de la actitud espiritual positiva (AEP) en mi vida y se me daba bastante bien.

Entendí cómo funcionaba a nivel espiritual y en mi trabajo, pero en ese momento no se me pasó por la mente que debería funcionar en otros ámbitos.

Cuando empecé mi propio negocio y algunos amigos me dieron libros que trataban sobre la actitud mental positiva (AMP), comprendí que Dios estaba interesado en formar parte de todos los aspectos de mi vida y de que los principios que había aprendido durante mi trabajo como misionero se podían aplicar a toda mi vida, incluso a este negocio que estaba comenzando.

Cuanto más leía estos libros, más me daba cuenta de que aquello que afirmaban lo habían sacado directamente del Nuevo Testamento, de los evangelios, de las palabras de Jesús en concreto. Solo le estaban dando un nuevo envase y presentándolo como algo nuevo, un descubrimiento.

Algunos sí hicieron referencia al origen de sus ideas, pero la mayoría no. Una excepción destacable es Norman Vincent Peale, el autor de *El poder del pensamiento positivo*, un libro que provocó el estallido de la psicología popular.

El doctor Peale era pastor en una iglesia de Nueva York. Él era la excepción, pero me daba la sensación de que la mayoría de los cristianos obviaban, por alguna razón desconocida, esta parte del evangelio. En su mayoría, eran negativos, conservadores y tenían una visión del mundo

estrecha. Les interesaba más sus recompensas en un supuesto siguiente mundo que comprometerse en este. No estaban en el ahora. Para ellos, este lugar era una sala de espera temporal y cuanto antes saliesen de aquí, mejor.

Aunque estos conceptos, ideas y palabras han existido durante miles de años, de repente, los redescubrieron y crearon una industria enorme, legiones de oradores, una avalancha de libros.

Como mencioné antes, muchas de estas personas se habían convertido en expertos del arte de la felicidad, entendían en profundidad el proceso, los ingredientes y estaban haciendo unas tartas muy bonitas. Porque esta manera de pensar y de vivir funciona incluso si lo utilizas en un sistema de autoayuda.

Dios no distingue entre las personas y hace que llueva sobre los justos y los impíos. Un estafador con un modo de pensar positivo es mejor estafador que uno con una forma de pensar negativa, y así sucesivamente.

Abajo pongo algunas citas de Jesús acerca del poder de pensar positivo:

En cuanto Jesús oyó lo que se estaba diciendo, se dirigió al líder de la sinagoga: “No tengas miedo. Solo ten *fe*”.

Jesús le dijo: “Si puedes *creer*, todo es posible si uno cree”.

“Les digo, ustedes pueden orar por cualquier cosa y si creen que la han recibido, será suya”.

Pero cuando Jesús lo escuchó, le respondió diciendo: “No tengas miedo. Solo ten fe, y ella será sanada”.

Pero Jesús les preguntó: “¿Por qué tienen miedo? ¡Tienen tan poca fe!”.

Entonces Jesús respondió: “Apreciada mujer, tu fe es grande. Se te concede lo que pides”.

“Les digo la verdad, si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a esta montaña: ‘Muévete de aquí hasta allá’, y la montaña se movería. *Nada sería imposible*”.

“Pueden orar por cualquier cosa, y si tienen fe la recibirán”.

“Luego él les preguntó: ‘¿Por qué tienen miedo? ¿Todavía no tienen fe?’”.

“Y él le dijo: ‘Hija, tu fe te ha sanado. Ve en paz’”.

“Si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a este árbol de moras: ‘Desarráigate y plántate en el mar’, ¡y les obedecería!”.

“Y Jesús le dijo al hombre: ‘Levántate y sigue tu camino. Tu fe te ha sanado’”.

CAPÍTULO 19

UNA NUEVA Y PODEROSA VISIÓN DEL MUNDO

Este empoderamiento propio sobrecargado con la tendencia hacia una forma de pensar materialista y científica ha creado una nueva visión del mundo poderosa. Esta manera de pensar, en algunos casos, se ha mezclado con una seudofilosofía oriental para generar un nuevo modo de ver el mundo. A veces, se la conoce como nueva era, una de seudoespiritualidad. Es el tiempo de empoderamiento propio, de mirar hacia el interior para encontrar a Dios y la verdad.

Pablo expuso: cuando miro en mi interior no encuentro nada bueno (Romanos 7:18). Si lo sacamos de contexto, puede parecer que contradice la mayor parte de lo has leído en este libro hasta ahora, pero se refiere a que la verdad no está en su interior.

Dijo que las cosas que haría no las realizó, pero aquellas que no deseaba hacer las llevó a cabo.

Estaba admitiendo haberse dado cuenta de que la realidad era que él disponía de recursos limitados y que solo con estos no podría llegar muy lejos.

En una ocasión, Jesús mencionó: “No pueden descubrir el reino de Dios por medio de señales visibles [. . .], porque el reino de Dios ya está entre ustedes” (Lucas 17:20-21). Lo que decía es que no había que mirar ni aquí ni allí, pues el reino está en nuestro interior. Dijo que, si abriéramos la puerta, el Espíritu Santo, el Padre y él entrarían y morarían en ti y, así, únicamente, se puede estar en el reino, que el reino esté en ti.

Cuando esto sucede, no eres Dios, pero te conviertes en parte de Dios. Te unes al universo y tienes acceso a sus recursos. Por decirlo así, tienes dinero en el banco, pero todavía debes aprender cómo hacer que aumente y cómo retirarlo.

Para eso hay que actualizar el sistema operativo y el *software* regularmente.

Aquí es donde falla de verdad el sistema religioso. No tienen un camino actualizado para su sistema operativo ni para el tuyo. De hecho, se resisten a las actualizaciones durante mucho tiempo. Sus tradiciones, sus edificios, sus rituales, sus estructuras. Por lo tanto, como el cambio se está convirtiendo en una forma de vida extendida, se están quedando atrás.

Esto no es algo nuevo. Jesús dijo: “Nadie utiliza telas viejas para hacer una prenda nueva ni nadie pone vino nuevo en cueros viejos”. Pablo aseguró que Dios iba a hacer todo nuevo. Va a haber un paraíso y una tierra nueva. Dios es el creador y la creatividad da lugar a lo inédito, al cambio, a veces gradual y otras radical.

CAPÍTULO 20

CAMBIO RADICAL

El Nuevo Testamento fue un cambio radical, un cambio enorme en cómo Dios se nos revelaba. Con Jesús, podemos hacernos una idea de cómo es Dios, de su naturaleza, de su verdadero ser, de cómo quería relacionarse con nosotros.

Jesús dijo: “Ya no los llamo esclavos [...], ustedes ahora son mis amigos” (Juan 15:15). Debemos conocer a Dios y a Jesucristo, a quien él había enviado. Quería despedir al intermediario y ser más cercano y personal. Iba a reemplazar todas las reglas y a los profetas por una norma simple: amar a Dios y a tu prójimo. Eso estaba escondido en el Antiguo Testamento, pero ahora estaba disponible para todos, para quien pudiese recibir y creer. Jesús repitió varias veces: “El que tenga oídos para oír, que escuche”.

Dios quiere que seas feliz

Jesús anunció que tendríamos problemas, sí. Van a haber desafíos, accidentes y desastres. Él a esto lo llamaba “tribulación”, pero luego al segundo comenta: “Pero anímense, porque yo he vencido al mundo” (Juan 16:33).

“Mi propósito es darles una vida plena y abundante” (Juan 10:10). Anímate frente a tus problemas y desafíos. Dijo: “No se angustien ni tengan miedo” (Juan 14:27).

La condición humana tiene como modo predeterminado el sentir miedo, preocuparse y dudar. Jesús declaró que no pensemos en el mañana, que los problemas del día de hoy son suficientes. El miedo es como una gravedad mental y espiritual que nos tira hacia abajo. La voluntad de Dios para nosotros es que nos levantemos por encima de nuestras propias circunstancias y seamos felices, pero tenemos que ejercitar nuestra voluntad para resistir la fuerza de la gravedad del pensamiento negativo y permitir que nos lleguen las soluciones por la puerta abierta del cuerpo, mente, alma y actitud positiva.

La lógica nos dice que, si Dios quiere que seamos felices, pero somos infelices, entonces, ¿eso es pecado?

A grandes rasgos, definimos el pecado como errar al blanco de la voluntad de Dios. Hay distintos grados de fallo. Algunos directamente apuntan a un objetivo totalmente diferente. Puede que no aciertes porque no estés interesado en cooperar con Dios a ningún nivel.

Puede que seas como la mayoría de las personas que lo intentan, pero no dan en el centro de la diana todas las veces. Hay grados de esfuerzo, algunos lo hacen bastante, otros solo un poco. Pero sea como sea, la idea de que puedes estar pecando si no eres feliz es contraria a

la forma de pensar religiosa que considera que el sufrimiento es una virtud.

Ser infeliz no es un pecado en sí mismo, porque la infelicidad es el resultado de tus acciones y aquellas que te provocan sufrimiento suelen ser en su mayor parte pecados. Entonces la infelicidad sería el resultado de nuestros pecados y faltas, y nuestros pecados son el fruto de tener una manera de pensar incorrecta. Todo está conectado; causa y efecto.

Coger el camino equivocado o cambiar de dirección en algún momento hará que te desvíes mucho, por supuesto, y que tengas que retroceder o cambiar de camino más adelante. Por eso tienes que estar pendiente de ti constantemente.

Al conducir, cambias de dirección habitualmente, aunque sea de forma inconsciente, y cuanto más rápido vas, más suaves deben ser los giros. Lo mismo pasa en la vida, si quieres ser feliz, has de reajustar tus pensamientos constantemente para que sean los correctos. Un pensamiento negativo pequeño se te cruza por la mente y es suficiente para cambiarte el rumbo. Sobre todas las cosas, cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.

Me viene a la mente la palabra “puro”, pensamientos puros, pero ¿qué queremos decir con esto? Piensa en el agua pura, transparente, sin contaminar, refrescante, así

son los pensamientos puros. Si tu mente es como una fosa séptica de odio, cotilleos, envidia, confusión y frustración, no va a ser para nada refrescante ni transparente, va a estar estancada y contaminada.

La mente es tu esclava

Tienes que ser consciente de que la mente es tu esclava, obedece a lo que le dicta la voluntad. La mente es tu creación. Es como Frankenstein o como un Ferrari. Es tu vehículo, el que te lleva a donde quieres ir en tu subconsciente. Te va a llevar hasta allí.

Uno de los primeros libros de este género de la actitud mental positiva (AMP), aunque en ese momento no se le llamaba así, fue *Como un hombre piensa, así es su vida*, de J. Allen. Lo escribió en 1902. Es un libro corto, muy pequeño. Yo te recomiendo que lo leas. Es una especie de guía simple, en el sentido de que tiene un mensaje: eres lo que piensas. Habla mucho sobre la ley de la mente, las leyes del pensamiento, los pensamientos puros. Por su brevedad, no entra en detalles sobre a qué se refiere con “ley” o qué son los pensamientos puros, pero lo que sí hace, como yo, es repetir el mantra de que eres el resultado de lo que piensas. Aprende a pensar de forma correcta y conforme a las leyes de la mente y tu cerebro te llevará a donde lo dirijan tus deseos más profundos.

Tenía fe y experiencia, pero cuando aprendí que había un vehículo en mi puerta y que si lo usaba me transportaría hasta la prosperidad y la felicidad, cuando me vi expuesto al poder de la actitud mental positiva (AMP), todo eso empezó a funcionar. Tenía una actitud espiritual positiva (AEP) y eso me trajo hasta aquí porque somos parte de este mundo.

Navega por este mundo

Tenemos que navegar por este mundo. No solo estamos en espíritu, estamos aquí en esta dimensión, en este lugar. En mi país, conducimos por el lado izquierdo de la carretera, en Estados Unidos, lo hacen por el derecho y, ¡adivina!, cuando estoy en Estados Unidos, conduzco por el carril derecho. Hay una norma diferente, así que tener un modo de pensar equivocado y conducir por la izquierda no funciona. No importa lo iluminado o lo espiritual que seas, será un desastre.

Tienes que entenderlo y grabarlo en lo profundo de tu subconsciente: hay una ley de la mente, hay reglas, y, si las tienes en cuenta, tu vehículo va a funcionar perfectamente. Sin uno que actúe adecuadamente, no vas a llegar muy lejos en esta dimensión. Todos tenemos algún accidente de vez en cuando, pero si conduces tu mente siguiendo las normas, vas a llegar sano y salvo a donde quieras ir.

A pesar de lo que dije antes, existen diferencias entre el cuerpo y el alma. Pablo y los griegos no llegaron hasta el final. Ellos separaban el cuerpo y el alma, pero, como ya comenté, hay tres partes: el cuerpo, la mente y el alma. La máquina física, el *hardware*, que actúa en lo físico; la mente, que está como en el medio, pero que depende del cuerpo, es el sistema operativo o el cableado que controla el cuerpo, y el alma, la voluntad, que dirige la mente.

El motivo por el que distingo entre cuerpo y mente es que ambos están condicionados, pero de manera distinta, y, aunque son interdependientes, hay que tratarlos así. Entrenas tu mente de un modo y el cuerpo de otro. Ambos están dirigidos por el alma, la voluntad, la mente de forma directa y el cuerpo, indirecta, a través de la mente. La ruta al cuerpo pasa por la mente.

Si vas a desempeñarte efectiva y eficientemente en este mundo, tienes que programar tu mente siguiendo las leyes que gobiernan en su funcionamiento al aplicar las leyes del pensamiento correcto.

Pablo dijo: “Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza” (Filipenses 4:8).

Estas leyes sirven para todos sin importar tu situación en la vida, ni tu sistema de creencia ni tu visión del mundo. Estas leyes se pueden resumir en la ley del amor, que es la luz que guía al pensamiento correcto. Esta ley es la regla de oro, el estándar con el que se puede medir el resto, ¿cumplen con la ley del amor?

El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas. No se alegra de la injusticia sino que se alegra cuando la verdad triunfa. El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia.

1 Corintios 13:4-7

No necesitas amor para tener éxito en la vida, para mover montañas, para obtener todo el conocimiento.

Pablo dice: “Si pudiera hablar todos los idiomas del mundo y de los ángeles pero no amara a los demás, yo solo sería un metal ruidoso o un címbalo que resuena.

Si tuviera el don de profecía y entendiera todos los planes secretos de Dios y contara con todo el conocimiento, y si tuviera una fe que me hiciera capaz de mover montañas, pero no amara a otros, yo no sería nada.

Si diera todo lo que tengo a los pobres y hasta sacrificara mi cuerpo, podría jactarme de eso; pero si no amara a los demás, no habría logrado nada.

El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas.

No se alegra de la injusticia sino que se alegra cuando la verdad triunfa. El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia” (1 Corintios 13:1-7).

La salsa secreta

Pablo señala que puedes hacer todo sin amor; mover montañas, tener conocimientos, ser un gran filántropo e, incluso, sacrificarte por otros. Puedes tener éxito en la vida, pero, sin amor, todo está vacío. Dice que el ingrediente para el éxito de verdad es el amor.

La pócima secreta para la felicidad es el amor y lo que la mayoría de las personas están buscando en realidad no es la felicidad en sí, sino el amor. No solo Pablo de Tarso, Paul McCartney y John Lennon también:

All You Need Is Love, The Beatles
Todo lo que necesitas es amor

Love, love, love Amor, amor, amor
 Love, love, love Amor, amor, amor
 Love, love, love Amor, amor, amor

*There's nothing you can
 do that can't be done* No hay nada que
 puedas hacer que no
 se puede hacer

*Nothing you can sing
 that can't be sung* Nada que puedas cantar
 que no se puede cantar
*Nothing you can say,
 but you can learn how
 the play the game* Nada de lo que
 puedes decir, pero
 puedes aprender
 cómo jugar el juego
It's easy Es fácil

*There's nothing you can
 make that can't be made* No hay nada que
 puedas hacer que no
 se puede hacer

*No one you can save
 that can't be saved* Nadie a quien puedas
 salvar que no pueda
 ser salvado

*Nothing you can do,
 but you can learn how
 to be you in time* Nada que puedas hacer,
 pero puedes aprender
 a ser tú en el tiempo
It's easy Es fácil

<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>All you need is love, love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor, amor</i>
<i>Love is all you need</i>	<i>El amor es todo lo que necesitas</i>
<i>There's nothing you can know that isn't known</i>	<i>No hay nada que puedas saber que no se sepa</i>
<i>Nothing you can see that isn't shown</i>	<i>Nada que se puede ver que no se muestre</i>
<i>Nowhere you can be that isn't where you're meant to be</i>	<i>Ningún lugar en que puedas estar que no sea donde estás destinado a estar</i>
<i>It's easy</i>	<i>Es fácil</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>All you need is love, love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor, amor</i>
<i>Love is all you need</i>	<i>El amor es todo lo que necesitas</i>

<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>(All together, now!)</i>	<i>(Todos juntos ahora)</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor</i>
<i>(Everybody)</i>	<i>(Todos)</i>
<i>All you need is love, love</i>	<i>Todo lo que necesitas es amor, amor</i>
<i>Love is all you need...</i>	<i>El amor es todo lo que necesitas...</i>
<i>(Love is all you need)</i>	<i>(El amor es todo lo que necesitas)</i>

El amor eleva la felicidad al siguiente nivel

El poder de la autonomía y de la actitud mental positiva (AMP) te permitirá construir el estado de la felicidad, pero si lo construyes con amor, se convertirá en algo más.

El cemento del amor lo unirá fuertemente, la energía del amor lo moverá con facilidad, te permitirá mantener el estado ante las personas nuevas y los problemas.

El poder, la energía, la flexibilidad, la tolerancia, la paciencia, el hecho de que el amor nunca falla ni se rinde o se acaba, marca la diferencia cuando se aplica a la forma de pensar correcta.

Introducir el amor en la mezcla es una de las partes que se olvidan con la nueva manera de pensar. La motivación principal del movimiento de la actitud mental positiva (AMP) es egoísta y está bien hasta cierto punto, pero no pasa de ahí. El amor verdadero es desinteresado, prefiere al resto ante todo. Entonces, estas técnicas y juegos mentales no suelen incluir al amor como ingrediente en la mezcla, por lo que a sus tartas de felicidad les falta algo muy importante.

¿Dónde conseguimos este amor? Podemos producirlo por medio de un modo de pensar correcto, ya que tiene la mayoría de los ingredientes del pensamiento de amor. Así que podemos decir que el correcto es el pensamiento del amor tal y como lo describía Pablo de Tarso y como lo recomendó Pablo de Liverpool dos mil años después.

Vamos a resumirlo con lógica: si quieres construir un estado de felicidad que sea sólido, resiliente, que se asiente en las raíces de tu ser, ten un pensamiento de amor.

CAPÍTULO 21

SI QUIERES SER FELIZ, DEBES TENER UN PENSAMIENTO DE AMOR

La felicidad se genera con el pensamiento de amor

El pensamiento positivo no te va a llevar tan lejos. Una actitud mental positiva (AMP) es esencial, sin esto no puedes tener un pensamiento de amor. La actitud mental positiva (AMP) son los cimientos, una base, una piedra angular, un ingrediente importante en la mezcla de la tarta de la felicidad. Con esto puedes mover montañas, saber todas las cosas, hacer mucho bien en el mundo, pero todo eso estaría vacío, seco y sería complicado conseguirlo sin el pensamiento de amor.

EL PODER DEL AMOR

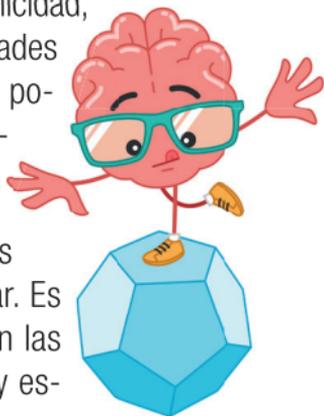
El amor tiene poder. El amor es la energía de Dios

El espíritu del amor es el reflejo del trabajo que hace su espíritu en el mundo.

Cuando Nicodemo se le acercó, Jesús intentó explicarle cómo funcionaba el espíritu. Le dijo que era como el viento, no puedes verlo, pero observas que mueve cosas, ves cómo actúa en el mundo que te rodea.

Si combinas la ley del amor con la actitud mental positiva (AMP), pasas a otro nivel de felicidad, pero si vas un paso más allá y añades el espíritu del amor, si agregas el poder del espíritu del amor en la mezcla, vas a llegar a la estratosfera.

Ahí es donde todas las facetas de la felicidad encuentran su lugar. Es como estas bolas hexagonales en las que cada cara tiene un nombre y es-



tán en perfecto equilibrio. Es la mezcla para la tarta por excelencia.

Pero a los seres humanos les gusta hacerlo solos. Nos encanta pensar que somos Dios, que las respuestas están en nosotros, que somos como una máquina de movimiento perpetuo. Como en la teoría de la evolución, hay algo de verdad en eso, en la punta de la pirámide. Tú tienes poder sobre tu mente, puedes dirigirla para que sea positiva. Eres capaz de ordenar al universo que actúe según tus deseos. Las leyes universales funcionarán si las utilizas correctamente.

El problema es que no estamos en control por completo. Las cosas pasan. Tienes cáncer, sufres un accidente de tráfico, te divorcias, se te acaba la energía. Es complicado quedarse en la zona positiva todo el tiempo. Es como flotar en el agua, si paras de moverte, te ahogas, no hay descanso.

Jesús dice: “Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana” (Mateo 11:28-30).

¿Cómo podemos describir este descanso? Este es el resultado de una combinación de cosas que se unieron.

Al igual que el sabor no es un ingrediente en sí mismo, es el producto de mezclar ciertos ingredientes y de seguir un proceso como el horneado. El descanso es fruto de mezclar la paz y la confianza, pero, sobre todo, precisa que se use una fuente externa de energía que solo se puede conseguir al creer.

Pablo habló mucho a los hebreos:

Pues esta buena noticia—del descanso que Dios ha preparado—se nos ha anunciado tanto a ellos como a nosotros, pero a ellos no les sirvió de nada porque no tuvieron la fe de los que escucharon a Dios. Pues solo los que creemos podemos entrar en su descanso.

Hebreos 4:2-3, Nueva Traducción Viviente

Creencia y fe

¿Son lo mismo?

Pablo define la fe como “la prueba convincente de lo que no se ve”. Dijo que era una “prueba”.

En un tribunal de justicia, las pruebas son fundamentales y solo ciertos objetos o informaciones se pueden presentar como tal. A veces, se hace referencia a las pruebas para decir que son sólidas, irrefutables. En un juicio, estas tienen que estar probadas y aprobadas de cierto modo. Que Pablo utilizase la palabra “prueba” es

interesante. Además, también utilizó el término “realidad”: “la realidad de lo que esperamos”. Cuando pensamos en la fe, lo normal es que no utilicemos esas palabras que designan a algo sólido, casi físico. Entonces, la fe es algo más que solo buenos deseos, es una fuerza metafísica.

Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera,
la convicción de lo que no se ve.

Hebreos 11:1, Reina-Valera 1960

La fe es la seguridad de recibir lo que se espera,
es estar convencido de lo que no se ve.

Hebreos 11:1, Nueva Biblia Viva

La fe demuestra la realidad de lo que esperamos;
es la evidencia de las cosas que no podemos ver.

Hebreos 11:1, Nueva Traducción Viviente

Puede parecer una contradicción, la realidad de lo que esperamos,
la evidencia de lo que no podemos ver.

La fe y la creencia son piedras angulares del movimiento
de la actitud mental positiva (AMP), pero ¿de dónde salen
estas ideas y conceptos?

Dos movimientos modernos, formas de ver el mundo,
defendidos por la misma población, pero parece que se
contradican.

Por un lado, tenemos a la “persona material” impulsada por la ciencia, basándose en la evolución. La persona de “lo que ves es lo que hay”. Por otro lado, está la “persona de fe”, cuya creencia se basa en el sistema de la actitud mental positiva (AMP).

Pero ¿son tan diferentes?

En su ciencia y en el pensamiento positivo, tenemos que poner nuestra fe en algo o alguien. En vez de tenerla en Dios, ellos niegan un poder superior y sitúan su fe en su propia fuerza y habilidad. Confían en el Gobierno, en las compañías de seguros, en el médico.

En donde pones tu fe, ¿es en lo que crees? Fíjate en dónde la colocas. Todo se basa en la fe, en las creencias. La bolsa, el precio de la vivienda, el partido político que votamos. La moneda es un sistema de creencias en el que a un pedazo de papel se le ha dado un valor, y ya sabemos lo que pasa cuando esta fe flaquea.

Jesús habla de las acciones y de los efectos de la fe y las creencias.

Jesús dijo que, si tienes fe del tamaño de un grano de mostaza, puedes mover montañas. Utilizó un grano de mostaza para ilustrarlo porque es un grano muy muy pequeño, es decir, que no hace falta mucho. La fe es fuerza, una fuerza metafísica que actúa por encima del mundo que nos rodea, como el viento.

Parece que la fe y la creencia son intercambiables. En los evangelios, la palabra “fe” se suele usar bastante, sin embargo, Juan emplea “creencia”.

Entraron directamente a la casa donde Jesús se hospedaba, y él les preguntó: —¿Creen que puedo darles la vista? —Sí, Señor—le dijeron—, lo creemos. Entonces él les tocó los ojos y dijo: —Debido a su fe, así se hará.

Mateo 9:28-29

Primero les pidió que confirmasen que creían, después premió la fe.

—¿Cómo que “si puedo”?—preguntó Jesús—. Todo es posible si uno cree.

Marcos 9:23

Entonces Jesús dijo a los discípulos: —Tengan fe en Dios. Les digo la verdad, ustedes pueden decir a esta montaña: ‘Levántate y échate al mar’, y sucederá; pero deben creer de verdad que ocurrirá y no tener ninguna duda en el corazón.

Les digo, ustedes pueden orar por cualquier cosa y si creen que la han recibido, será suya.

Cuando estén orando, primero perdonen a todo aquel contra quien guarden rencor, para que su

Padre que está en el cielo también les perdone a ustedes sus pecados.

Marcos 11:22-25

No tengas miedo. Solo ten fe, y ella será sanada.

Lucas 8:50

Jesús le preguntó: —¿Acaso nunca van a creer en mí a menos que vean señales milagrosas y maravillas?

Juan 4:48

Crear es algo activo, es esfuerzo. “Jesús les dijo: —La única obra que Dios quiere que hagan es que crean en quien él ha enviado” (Juan 6:29).

Así que todo se reduce a lo que crees y la creencia produce fe, la cual puedes aplicar a todas las situaciones.

Entonces, la creencia es una fuerza, es la raíz de la fe y funciona a todos los niveles y en todas las circunstancias.

Jesús expresó que no tengamos miedo, que solo creamos. Crees a un nivel con tu voluntad, tu mente y tu cabeza, pero también puedes hacerlo con tu corazón, tu alma y tu espíritu.

Primero tienes que creer y luego tendrás fe. La fe es la fuerza que mueve montañas, pero el creer va primero.

La fe es la fuerza que da energía, que crea la sustancia, que produce el resultado de nuestros deseos.

Estos dos movimientos, filosofías, son independientes. Uno cree en una fuerza que se llama fe que da energía a la actitud mental positiva (AMP), mientras que el otro niega el creer en cualquier fuerza que no pueda explicar o tocar. Si hay algo que indefinible, asumen que se podrá en cuanto seamos un poco más inteligentes. Están dispuestos a poner la fe en las teorías más débiles. El problema es que no lo llaman fe, sino pensamiento racional.

Hemos visto que, si crees, llegas a ser feliz, puedes dirigir a tu cerebro para que vaya hacia la felicidad al ensamblar los materiales para construir tu estado de felicidad.

Empiezas el proceso de construir felicidad de verdad, una sólida, duradera, que puede resistir al tiempo y a las pruebas.

Crear es el motor que la mente utiliza para comenzar el proceso y la fe es la energía que lo alimenta.

La fe construye la pared, pero la creencia guía la construcción. La segunda es el arquitecto y la primera el constructor.

Si crees cosas malas sobre ti mismo, tendrás una imagen propia negativa. La fe creará la autocrítica y eso

atraerá a todo tipo de energías negativas, que será un obstáculo o destruirá el bien que podría entrar en tu vida.

Para creer, necesitas tener el deseo de creer, tienes que querer hacerlo, que utilizar tu voluntad y elegirlo. La elección es aplicar tu voluntad al proceso de toma de decisiones. Así que al final debes decidir creer y entonces viene la fe. Esta produce el resultado deseado. El creer nace del deseo, es así de sencillo.

Simplemente, deseas ser feliz. El deseo produce la decisión de ser feliz, así que optas por ello.

El deseo junto con la decisión provoca el creer y empiezas a considerar que puedes y que serás feliz. En ese momento, aparece la fe, arregla los detalles y te vuelves una persona feliz.

No tengas miedo, solo cree.

Hice todo lo posible para simplificar las cosas, aunque a veces me cuesta resumir lo que, en realidad, es un tema complejo. Así que aquí tienes la versión en diez palabras o menos.

Decide ser feliz, aprende las leyes, aplica la técnica

Creo que ya he explicado la parte de decidir, así que no voy a entrar en eso otra vez.

No me gustan los libros que prometen desvelarte el gran secreto y después no son ni muy claros ni específicos. Así que voy a resumir y aclarar qué quiero decir con “aprende las leyes y aplica la técnica”. Obviamente, están correlacionadas y se fusionan.

APRENDE LAS LEYES

1. La ley del amor

Ama a Dios, ámate a ti mismo, ama a tu prójimo con todo lo que eso implica.

2. La ley de preguntar, de buscar

“Sigan pidiendo y recibirán lo que piden; sigan buscando y encontrarán; sigan llamando, y la puerta se les abrirá” (Lucas 11:9). Si no buscas, no vas a encontrar. La clave está en qué estás buscando. ¿Es lo correcto o lo haces en el lugar adecuado?

3. La ley de dar

“Den, y recibirán. Lo que den a otros les será devuelto por completo” (Lucas 6:38). “Envía tu grano por los mares” (Eclesiastés 11:1).

4. La ley del perdón

“Si perdonas, [...] te perdonará a ti” (Mateo 6:14).

Las leyes pueden estar interconectadas, trabajan juntas en paralelo. Deja tu ofrenda en el altar y busca el perdón. Si no perdonas, no lo harán contigo.

Estas leyes se aplican a todo el mundo, no hacen distinciones. El sol brilla sobre justos e impíos.

Estas son solo algunas de las leyes principales, hay muchas, algunas ya las hemos mencionado anteriormente y otras, a continuación, pero no quiero complicarlo más por ahora.

CAPÍTULO 24

LAS TÉCNICAS

No tengas miedo, solo cree. La preocupación es un desperdicio. Preocuparse es pecado.

Utiliza la bomba del pozo de la felicidad. No te tomes demasiado en serio.

Protege al jardín de tu mente. Detecta qué es lo que dejas que entre. Saca las malas hierbas a menudo.

Practica el ser agradecido.

Tómate tu tiempo para pensar y para descansar. Cuida tu cuerpo, que es el templo del alma y el vehículo de la mente.

Piensa en positivo. Practica la actitud mental positiva (AMP).

Aprende a amar los problemas y resuélvelos. Tráталos como si fueran tus amigos.

Ten propósitos en tu vida.

Encuentra un buen lugar para trabajar.

Busca la paz, la armonía. No dejes que el sol se ponga sobre tu ira.

Nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Gestiona las cosas, no dejes que se acumulen. Empieza siempre por lo más difícil.

Cada día es un día nuevo. Vívelo así, vive en el ahora.

Inténtalo, prueba, da lo mejor de ti. Si fallas, fallas, pero por lo menos lo haces rápido y sigue adelante.

Aprende de otros.

Piensa por ti mismo. No creas todo lo que ves o escuchas, compruébalo tú.

Esta lista no es muy exhaustiva, es solo para que te hagas una idea de a qué me refiero.

Concretar

Al intentar concretar lo que busco conseguir con este libro, me topé con el pasaje en el que Juan el Bautista proclamaba cuál era su misión y qué estaba intentando lograr. Citó las palabras de Isaías.

Isaías había hablado de Juan cuando dijo: “Es una voz que clama en el desierto: ‘¡Preparen el camino para la

venida del Señor! ¡Ábranle camino! Los valles serán rellenados, y las montañas y las colinas, allanadas. Las curvas serán enderezadas, y los lugares ásperos, suavizados. Y entonces todas las personas verán la salvación enviada por Dios'" (Lucas 3:4-6).

Nunca llegué a entender a qué se refería, pero al reflexionar sobre este tema, me vino a la mente que se refería al mensaje, no a la topografía del paisaje local de Israel.

Estaba hablando del mensaje. Mi objetivo es aclararlo y, así, intento preparar el camino del Señor a los corazones y mentes de las personas para que puedan ser felices y sentirse realizados.

Para ello, tengo que rellenar los huecos, acabar con los obstáculos, aclarar las partes enrevesadas y allanar los baches para que todos puedan ver de forma clara el camino a la felicidad y a la salvación.

Tengo un problema con los que están traficando con el mensaje, con el mensaje de la actitud mental positiva (AMP), el mensaje del pensamiento positivo. Sin excepción, todos tienen un sistema que te obliga a suscribirte a diferentes niveles, cada uno más caro, más secreto. Es como coleccionar coches de juguetes, una vez empiezas, es difícil desconectar porque has invertido mucho.

Se quedan con la clave mágica para que jamás llegues del todo, tienes que volver a ellos para acceder al siguiente nivel, otro libro, otro curso, otro pago.

No llegas a crecer nunca de verdad. Tú no tienes la llave de la puerta principal para entrar y salir cuando te apetezca. Serás un niño para siempre, dependiente. Mi trabajo es hacer que tu camino sea recto, rellenar los baches, reducir las montañas de dificultades, enderezar las partes que se han retorcido y están pervertidas por ideas, teologías, tradiciones y doctrinas de maestros para que puedas ver claramente el camino a la salvación. Salvación a todos los niveles, salvación de la pobreza, de la mala salud, de la angustia mental, incluso del infierno.

No es una secta

No quiero que me sigas, todo lo contrario, que seas libre al darte el conocimiento para que lo hagas por tu cuenta.

No quiero que vengas a seminarios, que prograses por niveles, que te unas a mi club. Deseo que seas un chico mayor, una chica mayor, un adulto, independiente, para ayudarte a ti mismo y a otros.

No es que debas estar solo, pero hasta cierto punto es así. Nadie puede hacerse cargo de este viaje o de este proyecto por ti. Tú tienes que comenzarlo y dirigirlo, tú eres quien ha de caminar y también depende de ti de dónde sacas la energía.

Si obtienes energía suficiente de tus propios recursos, vas a llegar lejos con eso. Si puedes descubrir o conseguir otras fuentes, ya sea a través de otras personas, amigos, autores, incluso de la música, el viaje será más sencillo.

Mi deseo para ti

En definitiva, espero que conectes con la energía omnipresente y omnipotente del Espíritu Santo.

¿Cómo?

¿Cómo nos conectamos a una fuente de poder inagotable? ¿Cuál es la clave? ¿Dónde está la puerta? Jesús sostuvo: “Yo soy la puerta; los que entren a través de mí serán salvos. Entrarán y saldrán libremente y encontrarán buenos pastos” (Juan 10:9). Dijo: “Yo soy el camino, la verdad y la vida; nadie puede ir al Padre si no es por medio de mí” (Juan 14:6). Es Jesús.

La mayoría no tiene ni idea de quién era Jesús realmente. No leyeron sus palabras, aunque fueran pocas. Probablemente, puedas leer los cuatro evangelios en el mismo tiempo que te lleva ver una serie. Tampoco es que sea una historia larga y complicada como *Guerra y paz*, que tiene 560 000 palabras. Los cuatro evangelios juntos solo tienen 64 766 palabras. Te pido que te preguntes a ti mismo, ¿por qué se ignora tanto los textos que más influyen a lo largo de la historia?

Todos los evangelios tratan el mismo tema básicamente, pero cada uno lo hace desde un punto de vista o perspectiva un poco diferente. Tienen una media de solo de 16 000 palabras, que es nada teniendo en cuenta que este libro tiene 30 000 y me ha costado hacer que sea lo más conciso posible. ¿Por qué usar 100 palabras si con 10 ya llega?

Jesús utilizó frases como: “Ven a mí”, “nadie puede ir al Padre si no es por medio de mí”, “si realmente me conocieran, también sabrían quién es mi Padre”.

<i>Nombre</i>	<i>Total Cap.</i>	<i>Total Versos</i>	<i>Total de palabras</i>
Mateo	28	1.071	18.345
Marcos	16	678	11.304
Lucas	24	1.151	19.482
Juan	21	879	15.635
TOTAL	89	3.779	64.766

“El Padre y yo somos uno”, “vendremos para vivir con cada uno de ellos”.

Vendremos. El Espíritu vendrá y vivirá en ti si se lo pides. Pide y recibirás. El Espíritu dice: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo” (Apocalipsis 3:20, Reina-Valera 1960).

“¡Mira! Yo estoy a la puerta y llamo. Si oyes mi voz y abres la puerta, yo entraré y cenaremos juntos como amigos”. (Apocalipsis 3:20)

Si es tan fácil como abrir la puerta, ¿por qué nadie lo está haciendo ni intentándolo por lo menos?

Parte de la respuesta es que nuestra naturaleza es querer ser independientes del espíritu, pero, sobre todo, se debe a que el mensaje se ha embrollado. Es como si hubiese habido una carretera recta y durante siglos las personas estuvieron creando atajos, haciendo agujeros, levantando paredes y poniendo badenes por todas partes.

Diez palabras o menos

Como te habrás percatado, me encantan las versiones en diez palabras o menos.

Así que vamos a ver las diez palabras que pueden liberar ahora mismo el poder del universo para ti.

Diez palabras clave: mirar, llamar, puerta, cualquiera, escuchar, voz, abrir, venir, cenar, amigos.

OBSERVAR, MIRAR: tienes que estar mirando. El hecho de que te hayas tomado el tiempo y la molestia de leer este libro, hasta este punto, me indica que estás mirando. ¡Sigue buscando y encontrarás! Eso es una promesa, una garantía, de que hallarás lo que estás buscando. No vas a encontrarlo si no miras en el lugar correcto. Ya sabes que tienes que besar muchas ranas antes de dar con el príncipe. Es un viaje de búsqueda, pero si buscas la verdad, la vas a encontrar.

LLAMAR: Jesús está llamando a la puerta y pidiendo entrar. Está iniciando el contacto, dando el primer paso. Está en los primeros escalones esperando con paciencia una señal, esperando que se le invite a entrar. No lo decepciones, ábrele. No lo dejes fuera al frío.

PUERTA: la entrada a tu ser interior, a tu corazón, a tu alma. No importa cómo lo conceptualices, vas a tener que exponerte. Hay un cuadro famoso de Jesús llamando a una puerta y se ve claramente que no hay picaporte ni manija, ni siquiera una cerradura del lado de fuera de la puerta.

La puerta es una barrera, esa que está entre nosotros y el Espíritu, y solo tú puedes deshacerte de ella. Tienes libre albedrío. El Espíritu, a pesar de todo su poder y sabiduría, no puede, o, mejor dicho, no va a pasar a menos que se le invite.

CUALQUIERA: es una palabra sencilla. Significa cualquiera, que también quiere decir todos. No se refiere a la élite, los escogidos, los correctos. Cualquiera es universalmente inclusivo, tú eres cualquiera. Es incondicional, sin reservas, no se aplican condiciones. Si tú eres todos o cualquiera, eres apto, ¿cumple los requisitos!

ESCUCHAR: si estás mirando, estás escuchando. No te habrías quedado conmigo hasta este punto si no estuvieses oyendo algo, aunque no estés del todo seguro de qué estás percibiendo.

VOZ: escuchar voces. Hay muchas voces; en los medios de comunicación, en tu cabeza, en tu espíritu.

Jesús dijo: “Mis ovejas oyen mi voz” (Juan 10:27, Reina-Valera 1960). Es una voz especial. Hay muchas voces que están buscando atención y tú tienes que saber que no todas son iguales. No todas vienen de la luz. Algunas quieren destruirte, otras engañarte, hay quien solo quiere pasárselo bien o buscan poseerte.

¿El camino a la destrucción es amplio? Simple no tiene por qué ser fácil.

El nombre de Jesús

Por ello, el nombre de Jesús es tan importante y al mismo tiempo tan ofensivo para muchos. Jesús es la marca que Dios escogió para promover lo verdadero. Dios iba muy por delante de la avenida Madison. Dios diferenciaba su producto, su espíritu de los otros, al llamarle Jesús. Así, no habría confusión en cuanto a qué espíritu te refieres, a cuál le hablas, con cuál te involucras.

Dios eligió a Jesús como portal, conducto, puerta, el camino de vuelta al jardín.

Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco, y ellas me siguen. Les doy vida eterna, y nunca perecerán. Nadie puede quitármelas, porque mi Padre me las ha dado, y él es más poderoso que todos.

Nadie puede quitarlas de la mano del Padre. El Padre y yo somos uno.

Juan 10:27-30

ABRIR: por fuera no hay picaporte. Solo puedes abrir la puerta desde dentro. Es un acto de fe, tienes que exponerte, abrirte, arriesgarte, dar el salto hacia lo desconocido, ¡un salto de fe!

VENIR: al abrir la puerta, Jesús vendrá a nosotros. Lo único que tenemos que hacer es abrir. No supone ningún esfuerzo por nuestra parte, solo hace falta un acto de voluntad motivado por el deseo de conocer la verdad e impulsado por la energía de la fe.

Entrar desde fuera. No estamos descubriendo ningún dios interior ni despertando a un ser divino interno. No. Este Dios accede desde el exterior. Nos estamos llenando de una nueva energía de forma permanente y no reversible. Estamos recibiendo un regalo que no se puede devolver y que no nos merecíamos ni tampoco nos ganamos. El Espíritu de Dios y nuestro espíritu se fusionan en una nueva creación que ahora tiene una dimensión eterna.

CENAR: el Espíritu de Jesús vivirá en nosotros de una manera personal. Va a venir a cenar como un amigo. No es una resonancia sin cara, una vibración o una energía en el universo. No va a venir como un famoso vip, sino como un amigo al que puedes llamar en cualquier momento, día

o noche. No debes pedir cita ni estar en la lista de espera, tienes un pase preferente con acceso a todas las zonas.

AMIGOS: es un tipo de relación única, es una amistad. Jesús enunció que éramos amigos, no sirvientes ni esclavos.

Ya no los llamo esclavos, porque el amo no confiaba sus asuntos a los esclavos. Ustedes ahora son mis amigos, porque les he contado todo lo que el Padre me dijo.

Juan 15:15

Nunca vas a estar solo, el Espíritu te acompaña siempre, hasta en el fin del mundo. Jamás vas a estar completamente perdido, siempre puedes mirar hacia arriba y ver la estrella polar. En ningún momento te vas a quedar sin energía, pues estás conectado a la fuente, la energía que impulsa al universo.

Puedes llevar a un caballo hasta al agua, pero no obligarle a beber. Yo te he llevado a un camino, hasta este punto de decidir, ¡de abrir la puerta! ¡Ni yo ni nadie lo podemos hacer por ti! No es un punto final.

Aunque puedes conseguir la felicidad al aplicar estas leyes y técnicas, sé que hay otro nivel disponible si le abres la puerta a la energía inagotable de Dios.

Para lograr un nivel de felicidad abundante, sostenible y gratis, necesitas tanto la actitud espiritual positiva (AEP) como la actitud mental positiva (AMP) y la energía del Espíritu Santo. Cuando lo consigues, eres parte de una unión espiritual o reino que incrementa y extiende la energía.

Si lo quieres, ven a buscarlo. Está ahí para que lo cojas. Como dijo Jesús: “Vendrán a mí, y jamás los rechazaré” (Juan 6:37).

¡Inténtalo! ¡Abre la puerta! ¿Qué puedes perder? Solo ganarás. No tienes que entenderlo, o estudiarlo o tener fe para creer, solo debes poseer suficiente fe para intentarlo. Una pequeña chispa de esperanza de que pueda ser real, verdadero, de que Jesús esté ahí esperando a que abras.

Intel Inside

Una vez tienes instalada la verdad en tu interior, como Intel Inside, tienes el poder de procesar mucho más por tu cuenta. No te olvides de actualizarla constantemente. Mi primer ordenador tenía 64 K, ¡imagínate! Ahora mi reloj tiene mucho más que eso. No lo dejes para mañana, ¡solo hazlo ahora!

Recuerda actualizarlo con regularidad. Consigue una copia del Nuevo Testamento, lee un capítulo al día, poco a poco, deja que cuaje en tu mente y en tu subconsciente.

Pasa un rato cada día construyendo tu estado de felicidad, pensando en cómo has seguido las leyes y aplicado las técnicas durante ese día. No intentes leer este libro del tirón, vuelve a él, un poco cada vez. Es como un zumo de frutas concentrado. Tienes que diluirlo con el agua del tiempo y la experiencia.

Busca a personas con una mentalidad parecida con las que puedas compartir y que te apoyen en tu viaje.

CAPÍTULO 25

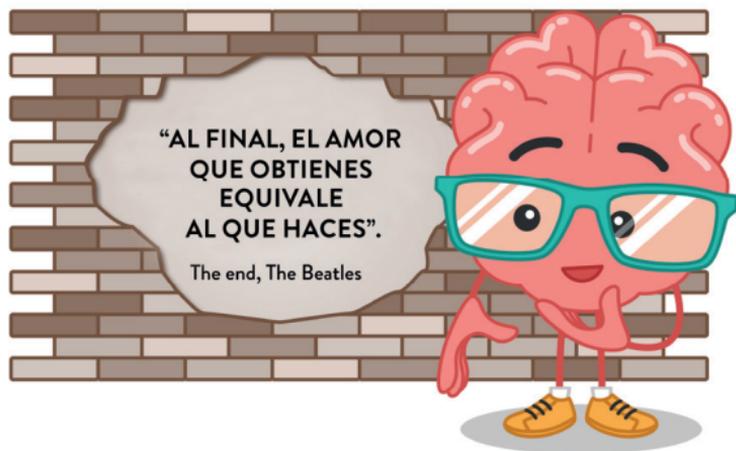
PARA TERMINAR

Ya que esto tiene que llegar a su fin, pues no deja de ser una guía simple, así que tiene que ser sencilla y corta, la palabra que se me viene a la mente es: “condensado”. No hay palabras en vano. Obviamente, no puedes tratar todo el daño que se ha infringido en el mensaje durante siglos en 30 000 palabras, pero creo que es un comienzo.

Bueno, eso es todo por ahora. Muchas gracias por quedarte conmigo. He disfrutado realmente al escribir esto y he aprendido mucho. Escribí la versión original de *Simplemente una guía* hace veinte años y me llevó siglos. Esto fue un paseo. No puedo esperar a empezar el siguiente.

Hazlo simple. Recuérдалo porque simple no quiere decir fácil. Recibes lo que das. Al final, el amor que obtienes equivale al que haces.

Bar y restaurante O’Neil’s, JFK, Nueva York, 3 de mayo de 2017.



“El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu quebrantado consume las fuerzas” (Proverbios 17:22).

APÉNDICE 1

Algunas barreras en la búsqueda de la verdad

En vez de interrumpir la fluidez del libro, incluí aquí algunas notas para poner en contexto el medio social subyacente en el que nos encontramos en este momento concreto de la historia, que ha cambiado de modo radical la visión del mundo de muchas personas. Con los viajes y la comunicación, el mundo se ha encogido, han surgido instituciones que parecen dar seguridad, las prisas para pedir y la capacidad de estas de controlar el flujo de información. ¡El abandono de nuestra libertad a cambio de seguridad!

Engaño

¿Por qué? Porque, si construyes tu felicidad encima de una arena de mentiras en vez de sobre la roca de la verdad, no será capaz de soportar la tormenta de la vida.

Pablo dijo: “Porque se niegan a amar y a aceptar la verdad que los salvaría. Por lo tanto, Dios hará que ellos

sean engañados en gran manera y creerán esas mentiras” (2 Tesalonicenses 2:10-11).

Las palabras clave son “amor” y “engaño”.

Parece que tienes que amar la verdad, ¿qué quiere decir eso?

Si amas algo, piensas en eso todo el rato, quieres tenerlo, lo buscas de forma proactiva, estás dispuesto a pagar cualquier precio para ello. Estás obsesionado. Eres como el hombre que encontró una perla muy cara y vendió todo lo que tenía para comprarla.

No es suficiente con pensar en ello de vez en cuando. Debes perseguirlo persistentemente, con pasión.

¿Las personas están buscando la verdad? Creo que la mayoría no, entonces, ¿por qué no? La gran parte de quienes conozco y que sigo conociendo cada día no están planteando las preguntas correctas, las importantes.

Están buscando la felicidad, la libertad de los problemas y del dolor de vivir. Buscan el amor verdadero y compañía, la satisfacción a través del éxito y de las posesiones.

Es mucho trabajo, es una lucha y están solos en este afán de la búsqueda de la felicidad.

¿En este vacío tienen que creer en algo? Aquí es donde viene el *engaño*.

Aquí dice que Dios va a hacer que sean engañados en gran manera, no será otro engaño cualquiera, y Dios mismo lo enviará, no algo que suceda porque sí.

Me gustaría usar la evolución como ejemplo para explicarlo.

La evolución es una teoría, pero la mayoría la ha aceptado ciegamente como un hecho, como la explicación de cómo llegamos hasta donde estamos ahora. Básicamente, cómo pasé de nada a estar aquí en la terraza en una mañana soleada en Florida escribiendo esto en mi portátil.

Pero para que esto sucediese, hicieron falta cuatro pasos principales. Vamos a verlos, pero iremos de atrás hacia delante.

Selección natural

La teoría de la evolución propone que hay mutaciones dentro de la especie que permiten que se diferencien con el paso del tiempo. Esto lo puede provocar la selección natural o la cría selectiva, como es el caso en la actualidad, que te permite tener un caballo de sesenta centímetros de altura y otro de dos metros. Son muy diferentes, pero ambos son caballos. La selección natural es un hecho observable y que se encuentra en la naturaleza, pero solo es una pequeña parte de la teoría.

El siguiente aspecto está menos claro, el de que estas *mutaciones pasan de una especie a otra* para crear una

distinta. Hay pruebas de ello en los registros fósiles, pero no está nada claro. Yo soy agnóstico en este aspecto, ya que es irrelevante debido a los otros dos puntos que nos quedan.

El siguiente es *el origen de la vida*, ¿cómo comenzó? Los científicos han demostrado que en condiciones concretas ciertos químicos se combinan para formar aminoácidos que son los ladrillos que construyen la vida, pero eso es todo. Otros extrapolan que la vida llegó a la Tierra desde el espacio exterior en un objeto extraterrestre, como un cometa o un asteroide.

No existe acuerdo entre los expertos sobre cómo empezó la vida. Por lo tanto, desde mi punto de vista, no es ni siquiera una teoría, porque hay varias teorías para tener en cuenta, pero aceptemos por un momento la del caldo primitivo. Sin lugar a duda, se trata de una teoría y no conozco a nadie que en su sano juicio diga lo contrario.

La siguiente pregunta que debemos hacernos es: ¿de dónde viene todo?, ¿en dónde y cómo se inició?, ¿hubo un principio si quiera?

Claridad y misterio al respecto

En general, se acepta que en algún punto del pasado lejano se produjo un acontecimiento y en un instante surgió el universo, que se creó de la nada aparentemente en

una explosión enorme y que se está expandiendo desde entonces.

Esto se conoce como *la teoría del Big Bang*, aunque hay muchas pruebas al respecto y, a grandes rasgos, se acepta que ha sucedido.

Está claro que el evento de la teoría del Big Bang no es de tipo evolutivo, sino que fue un acontecimiento repentino.

No obstante, aunque sí que explica qué pasó, no cómo ocurrió. Qué o quién lo inició es un misterio.

Entonces, vemos que las personas aceptan como hecho un poco de verdad sobre una pirámide de teorías que se asienta en un misterio enorme.

Que las personas lo acepten como un hecho, cuando a lo sumo es una teoría, es lo que lo convierte en un engaño.

No vamos a obsesionarnos ahora con si es verdad o no, sino que veremos los efectos de esta teoría. Te permite vivir en un mundo en el que no necesitas a Dios, a una fuerza suprema externa o a un creador porque ya hay una explicación alternativa sobre cómo surgimos.

Si no es verdad, es un engaño. Pero en la mayoría de estos siempre hay una parte de verdad. Como con la evolución, hay muchas pruebas de la selección natural y

ninguna persona en su sano juicio lo negaría como explicación a la diversidad entre especies. Pero eso llega hasta donde llega. Es un hecho, pero extrapolarlo a una explicación en toda regla sobre cómo surgió el mundo y la raza humana implica un acto de voluntad, creer, *fe*.

No hay una explicación práctica sobre cómo surgimos, entonces, siempre queda esa duda, ese vacío, una pregunta recurrente que hay que plantear de vez en cuando.

Si nos creamos a nosotros mismos, nunca existió un creador. Nadie tendría que hacerse la pregunta ¿de dónde venimos? Las personas necesitan creer en algo y les encaja hacerlo en la evolución, aunque solo sea una parte de una teoría incompleta.

Por eso la evolución está tan generalizada, ¡se acepta sin cuestionarla!, ¡como si fuera un hecho! Porque las personas sumisas quieren creerlo, lo necesitan, ya que no recibieron el amor de la verdad. Dios les ha enviado un engaño tan grande que se pueden creer una mentira. Esta es la situación exactamente.

Entonces, si muchos están engañados voluntariamente, ¿qué pasa con la verdad?

Las pruebas apuntan hacia el orden y la coherencia en el universo, no al azar y al desorden.

Las pruebas nos demuestran que, en realidad, no tenemos ni idea de cómo surgió la vida. Sí nos demuestran que, en lo que respecta a cómo se originó el universo, fue en un instante. La explicación lógica es que hay una fuerza que ha iniciado y guiado el proceso. Una mano invisible que trabaja a otro nivel en otra dimensión. Esa es la conclusión lógica a la que nos llevan las evidencias teniendo en cuenta nuestro nivel actual de comprensión de la ciencia.

Si amas la verdad, vas a examinar, cuestionar, explorar una teoría como la evolución y comprender qué partes tienen sentido y cuáles entran en el reino de la fe. Si amas la verdad, vas a buscarla.

Es importante que pongamos a prueba y cuestionemos lo que se nos dice que tenemos que creer. La mayoría está equivocada. Resulta que la Tierra no es plana.

¿Qué otros enemigos tienen los que buscan la verdad?

Distracciones

La voz interior

Hay una pequeña voz interior a la que podemos escuchar si nos paramos y prestamos atención. Para esto hace falta práctica y voluntad de oír. En la actualidad, pasan tantas cosas en nuestra vida diaria que cada vez es más difícil hacerlo. Con los teléfonos móviles nunca hay un momento

vacío. Hacer cola, esperar por el bus o el avión, siempre hay algo que hacer, alguna página que mirar.

Para escuchar esta voz interior, debes estar en silencio, vaciarte, crear un vacío dentro de ti y atraerla. Tienes que hacer que sea una prioridad, que sea una decisión consciente, buscar, preguntar, llamar a la puerta, no va a suceder por accidente.

Hay muchas llamadas de teléfono —el teléfono siempre está presente—, muchos programas de televisión —la mayoría son basura que tienes que ver—, el ir al trabajo, los niños, los problemas con tu pareja... Estamos muy ocupados, entonces, ¿cuándo tienes un tiempo para detenerte, escuchar y oír a tu voz interior?

No sé muy bien cómo describirla, pero está ahí y se distingue. En algunos, es más fuerte que en otros y se le puede subir el volumen o apagarla.

Algunos la llaman conciencia, otros la voz de Dios o ángel. Hay quien dice que son ecos de nuestro pasado evolutivo, pero sea como sea, la voz interior tiene una cualidad que la diferencia de los pensamientos normales. Para ser consciente de que está ahí, de vez en cuando tienes que quedarte tranquilo en espíritu y callar tu mente. Si la voz interior es tan discreta y sensible, ¿qué pasa con el resto de voces o pensamientos? Estos últimos nos dirigen. Todo lo que hacemos, cada palabra que decimos,

cada acción que realizamos, empieza con un pensamiento. Incluso las sensaciones como el hambre también lo son, comienzan con uno.

Sistemas de apoyo alternativos

El siguiente enemigo de los buscadores de la verdad es la capacidad que tenemos en la sociedad moderna de poner nuestra fe y confianza en mecanismos alternativos: seguros, sanidad, la policía, el ejército, el Gobierno.

Todos estos mecanismos son necesarios y ayudan a que las cosas funcionen para nosotros y para la sociedad, pero, al final, no nos pueden dar lo que más necesitamos: seguridad interior.

Pero ¿qué pasaría si pudiéramos tener seguridad eterna? La garantía de que todo va a ir bien siempre. Seguridad, no autocomplacencia. El plan de emergencia por excelencia. Es algo que todo el mundo anhela, quiere y que muchos necesitan para ser capaces de funcionar. Pero no tienen esa garantía, entonces se proveen de alternativas y ponen ahí su fe y confianza.

¿Por qué? Porque tienen miedo. La mayor parte de las personas lo sienten. Miedo a ser pobres, a estar enfermos, a que les roben, a perder el trabajo, a las guerras nucleares, al calentamiento global, a morir. . . , y la lista continúa.

El miedo al futuro, a lo desconocido, hace que las personas se aferren a lo que le es familiar, a lo que ya han intentado y probado.

Se llenan de seguros, planes de salud y pensiones, pero, en el fondo, saben que eso solo servirá hasta cierto punto.

APÉNDICE 2

Fe

- Mateo 6:30; 8:10; 9:2; 9:22, 29; 15:28; 17:20; 21:21.
- Marcos 2:5; 5:34; 10:52; 11:22.
- Lucas 5:20; 7:9, 50; 8:25, 48; 12:28; 17:5, 6, 19; 18:42.

Creer

- Mateo 8:13; 9:28.
- Marcos 9:23; 11:24.
- Lucas 8:50.
- Juan.

Algunos de los versículos originales de la Nueva Traducción Viviente

MATEO 6:30 Si Dios cuida de manera tan maravillosa a las flores silvestres que hoy están y mañana se echan al

fuego, tengan por seguro que cuidará de ustedes. ¿Por qué tienen tan poca fe?

MATEO 8:10 Al oírlo, Jesús quedó asombrado. Se dirigió a los que lo seguían y dijo: Les digo la verdad, ¡no he visto una fe como esta en todo Israel!

MATEO 9:2 Unos hombres le llevaron a un paralítico en una camilla. Al ver la fe de ellos, Jesús le dijo al paralítico: “¡Ánimo, hijo mío! Tus pecados son perdonados”.

MATEO 9:22 Jesús se dio vuelta, y cuando la vio le dijo: “¡Ánimo, hija! Tu fe te ha sanado”. Y la mujer quedó sana en ese instante.

MATEO 9:29 Entonces él les tocó los ojos y dijo: —Debido a su fe, así se hará.

MATEO 15:28 —Apreciada mujer—le dijo Jesús—, tu fe es grande. Se te concede lo que pides. Y al instante la hija se sanó.

MATEO 17:20 —Ustedes no tienen la fe suficiente—les dijo Jesús—. Les digo la verdad, si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a esta montaña: “Muévete de aquí hasta allá”, y la montaña se movería. Nada sería imposible.

MATEO 21:21 Entonces Jesús les dijo: —Les digo la verdad, si tienen fe y no dudan, pueden hacer cosas como esa y mucho más. Hasta pueden decirle a esta montaña: “Levántate y échate al mar”, y sucederá.

MARCOS 2:5 Al ver la fe de ellos, Jesús le dijo al paralítico: “Hijo mío, tus pecados son perdonados”.

MARCOS 5:34 Y él le dijo: “Hija, tu fe te ha sanado. Ve en paz. Se acabó tu sufrimiento”.

MARCOS 10:52 Y Jesús le dijo: —Puedes irte, pues tu fe te ha sanado. Al instante el hombre pudo ver y siguió a Jesús por el camino.

MARCOS 11:22 Entonces Jesús dijo a los discípulos: —Tengan fe en Dios.

LUCAS 5:20 Al ver la fe de ellos, Jesús le dijo al hombre: “Joven, tus pecados son perdonados”.

LUCAS 7:9 Al oírlo, Jesús quedó asombrado. Se dirigió a la multitud que lo seguía y dijo: “Les digo, ¡no he visto una fe como esta en todo Israel!”.

LUCAS 7:50 Y Jesús le dijo a la mujer: “Tu fe te ha salvado; ve en paz”.

LUCAS 8:25 Entonces les preguntó: “¿Dónde está su fe?”. Los discípulos quedaron aterrados y asombrados. “¿Quién es este hombre?—se preguntaban unos a otros—. Cuando da una orden, ¡hasta el viento y las olas lo obedecen!”.

LUCAS 8:48 “Hija —le dijo Jesús—, tu fe te ha sanado. Ve en paz”.

LUCAS 12:28 Y, si Dios cuida de manera tan maravillosa a las flores que hoy están y mañana se echan al fuego,

tengan por seguro que cuidará de ustedes. ¿Por qué tienen tan poca fe?

LUCAS 17:5 Los apóstoles le dijeron al Señor: —Muéstranos cómo aumentar nuestra fe.

⁶El Señor respondió: —Si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a este árbol de moras: “Desarráigate y plántate en el mar”, ¡y les obedecería!

LUCAS 17:19 Y Jesús le dijo al hombre: “Levántate y sigue tu camino. Tu fe te ha sanado”.

LUCAS 18:42 Jesús le dijo: —Bien, recibe la vista. Tu fe te ha sanado.

Versículos sobre las palabras

MARCOS 7:15 Lo que entra en el cuerpo no es lo que los contamina; ¹⁶ustedes se contaminan por lo que sale de su corazón.

¹⁷Luego Jesús entró en una casa para alejarse de la multitud, y sus discípulos le preguntaron qué quiso decir con la parábola que acababa de emplear. ¹⁸“¿Ustedes tampoco entienden?—preguntó—. ¿No se dan cuenta de que la comida que introducen en su cuerpo no puede contaminarlos? ¹⁹La comida no entra en su corazón, solo pasa a través del estómago y luego termina en la cloaca”. (Al decir eso, declaró que toda clase de comida es aceptable a los ojos de Dios).

²⁰Y entonces agregó: “Es lo que sale de su interior lo que los contamina. ²¹Pues de adentro, del corazón de la persona, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, el robo, el asesinato, ²²el adulterio, la avaricia, la perversidad, el engaño, los deseos sensuales, la envidia, la calumnia, el orgullo y la necedad. ²³Todas esas vilezas provienen de adentro; esas son las que los contaminan”.

MATEO 12:36 Les digo lo siguiente: el día del juicio, tendrán que dar cuenta de toda palabra inútil que hayan dicho.

MATEO 12:37 Las palabras que digas te absolverán o te condenarán.

LUCAS 21:33 El cielo y la tierra desaparecerán, pero mis palabras no desaparecerán jamás.

JUAN 6:63 Solo el Espíritu da vida eterna; los esfuerzos humanos no logran nada. Las palabras que yo les he hablado son espíritu y son vida.

MATEO 4:4 Jesús le dijo: —¡No! Las Escrituras dicen: “La gente no vive solo de pan, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios”.

MATEO 8:8 —Señor—dijo el oficial—, no soy digno de que entres en mi casa. Tan solo pronuncia la palabra desde donde estás y mi siervo se sanará.

LUCAS 4:4 Jesús le dijo: —¡No! Las Escrituras dicen: “La gente no vive solo de pan”.

EFESIOS 4:29 No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.

COLOSENSES 3:16 Que el mensaje de Cristo, con toda su riqueza, llene sus vidas. Enséñense y aconséjense unos a otros con toda la sabiduría que él da. Canten salmos e himnos y canciones espirituales a Dios con un corazón agradecido.

HEBREOS 4:12 Pues la palabra de Dios es viva y poderosa. Es más cortante que cualquier espada de dos filos; penetra entre el alma y el espíritu, entre la articulación y la médula del hueso. Deja al descubierto nuestros pensamientos y deseos más íntimos.

1 PEDRO 2:2 Como bebés recién nacidos, deseen con ganas la leche espiritual pura para que crezcan a una experiencia plena de la salvación. Pidan a gritos ese alimento nutritivo.

1 TESALONICENSES 4:18 Así que anímense unos a otros con estas palabras.

Mateo 6:19-34



Mateo 7



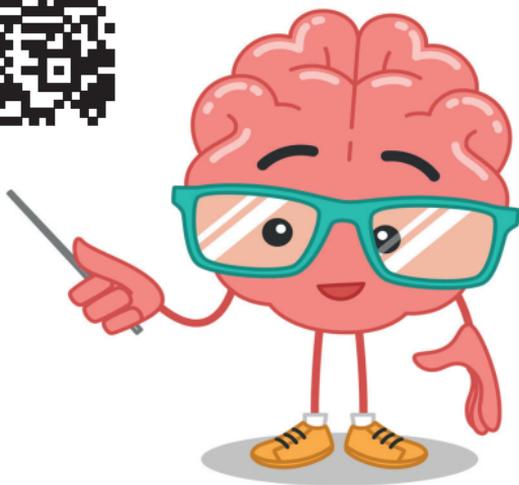
El Evangelio de Juan



**Utiliza el QR para descargar
la Biblia de forma gratuita.**

Puedes cambiar las traducciones
y resaltar los pasajes que desees.
Llévala siempre contigo.

¡Disfrútala!



DESCUBRE MÀS
simplemente.info



COLOFÓN

impresiones

Alts Forns nº 68, sòt. 1º
08038 Barcelona. España
Tel. (+34) 93 432 25 23

TRADUCCIÓN
Gisele Regueiro

Simplemente una guía para la
felicidad

CORRECCIÓN
Álvaro Campuzano Luque

The No Brainer Guide to Happiness
©Tom Mac Guinness, 2019

DISEÑO DE CUBIERTA
Pablo Cabrera
(LatidoCreativo.com)

No está permitida la reproducción
total o parcial de este libro, ni su
tratamiento informático, ni la
transmisión de ninguna forma o por
cualquier medio, ya sea electrónico,
mecánico, por fotocopia, por registro
u otros métodos, sin el permiso previo
y por escrito de los titulares del
copyright.

ILUSTRACIONES
Jonatán Mira Bertral

MAQUETACIÓN
Andressa Rosa de Oliveira

DEPÓSITO LEGAL
B. 15082-2022

ISBN
978-84-19345-03-5

IMPRESO EN ESPAÑA

Todo el texto bíblico sin otra
indicación ha sido tomado de la
Santa Biblia, Nueva Traducción
Viviente, Tyndale House Foundation,
2010. Usado con permiso de
© Tyndale House Publishers, Inc., 351
Executive Dr., Carol Stream, IL 60188,
Estados Unidos de América. Todos
los derechos reservados.

Impresiones no se hace responsable
de los contenidos incluidos en este
libro, siendo el responsable el autor
mismo.

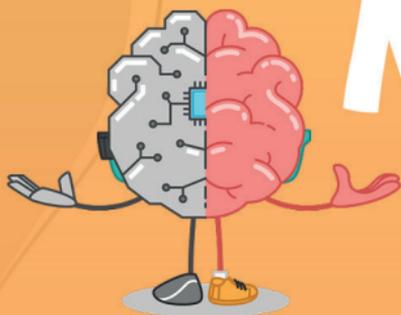


© IMPRESIONES, 2022
1ª EDICIÓN JULIO 2022

TOM MAC GUINNESS

PRESENTA

SIMPLE MENTE UNA GUÍA



LA FELICIDAD ES UN VIAJE, NO UN DESTINO.
TODAS LAS PERSONAS QUIEREN SER FELICES,
¡DE LA MISMA FORMA QUE TODAS QUIEREN SER RICAS!
PERO ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?
¿QUÉ VAS A ENCONTRAR CUANDO LA ALCANCES?

UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA NO ES SUFICIENTE.
EXISTEN TÉCNICAS Y NORMAS QUE PUEDES SEGUIR.
SÍGUELAS Y LLEGARÁS A TU DESTINO.
SI LAS IGNORAS, TE PERDERÁS CASI SEGURO.

info@simplemente.info

impresiones

