

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

La ley de la atracción ¿Realidad o mito?

DOSIER 155

31 de mayo de 2021

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
EL PROPÓSITO DE UNIVERSIDAD DE VIDA.....	3
ESTRUCTURA DE ESTA SESIÓN.....	4
LA LEY DE LA ATRACCIÓN COMO TIMO.....	4
LA LEY DE LA ATRACCIÓN COMO REALIDAD.....	8
INVITACIÓN A UNA TAREA PARA INTEGRARLO.....	11

UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de esta, así como un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

El **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 150 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

EL PROPÓSITO DE UNIVERSIDAD DE VIDA

Uno de los propósitos fundamentales de Universidad de Vida es tener un espacio para reflexionar **situar el autoconocimiento en el centro de nuestra vida**.

Así evitamos que las exigencias y las prisas de la vida cotidiana nos absorban.

ESTRUCTURA DE ESTA SESIÓN

Esta sesión sobre el La Ley de la atracción intenta profundizar y ampliar lo explicado sobre este tema en la sesión 36.

De este modo, recuperamos la sesión de hace 3 años y profundizamos.

He vuelto a escoger este tema porque despierta mucho interés y, a la vez, es muy complejo: tanto **puede ayudarnos a dar un gran salto** adelante, como **puede detener nuestro crecimiento**.

Desde una cierta perspectiva, la ley de la atracción es un timo o estafa, pero desde otra perspectiva es algo totalmente cierto y exacto.

Hoy voy a intentar clarificarlo **tratándolo en tres bloques**:

1.- ¿Cuándo y porqué puede ser un **timo o estafa** la ley de la atracción?

2.- ¿Cuándo y cómo puede ser una **verdadera realidad**?

3.- Sugerencia de **acción para integrarla** sabiamente en nuestra vida.

Pues, si te parece... ¡empezamos!

LA LEY DE LA ATRACCIÓN COMO TIMO

Hay una frase de Henry Ford (el fundador de la marca de coches) que es muy conocida. Dice lo siguiente:

"Tanto si crees que no puedes, como si crees que sí puedes... ¡tienes razón!"

He tomado esta cita como una forma habitual de comprender la **Ley de la Atracción: tal como tú pienses, así construirás tu vida**.

O, dicho con otras palabras: lo que crees es lo que creas en tu vida. O, explicado de una tercera manera diferente: creas la realidad con tu

pensamiento.

Crear, de este modo, en la Ley de la Atracción me parece que **puede ser muy peligroso** tanto a nivel individual como social.

Durante la sesión puse esta fotografía:



En el supuesto que esta persona esté levantando unas pesas de, por ejemplo, 180 kilos, ¿de verdad podemos creer que basta con querer para poderlas levantar?

¿De verdad una niña de 6 años o una persona anciana de 89 años pueden levantar 180 kilos si así lo creen?

¿Tú eres capaz de levantar esos 180 kilos?

Y, si no eres capaz de levantarlos, ¿realmente es, simplemente, porque no lo crees y, si cambiases de mentalidad, ya podrías levantarlos?

Me imagino que estás dándote cuenta de que se trata de un argumento erróneo: **no siempre que creo que puedo hacer algo, puedo hacerlo.**

Cada persona tiene unas **capacidades** y esas capacidades no solo la caracterizan, sino que -en muchos casos- la limitan.

Yo tengo dificultades auditivas para diferenciar las notas musicales. ¿Puedo llegar a convertirme en director de orquesta si así lo deseo?

O, por poner otro ejemplo, tengo 57 años y mido 1,67 metros de altura. ¿Si lo deseo puedo ahora convertirme en jugador profesional de básquet en la NBA americana?

¿De verdad basta con que crea que sí es posible para que lo sea?

Me parece que creer que el pensamiento crea la realidad de mi vida en

su totalidad **es un camino directo a culparme de lo que no consiga** y, en el fondo, una forma de maltratarme.

Cada persona tiene sus capacidades y, aunque estas sí pueden crecer si me dedico a ello, me parece que no todo el mundo puede hacerlo todo por el mero hecho de "pensar positivamente" o de "creer que sí puedo".

Pero, además, esta creencia nos hace **ignorar el hecho social que no todas las personas han tenido las mismas oportunidades**.

Pensar que "*si quiero, puedo convertirme en Rey de España y de Argentina*" es un absurdo.

En Argentina no existe la figura política de Rey y en España solo es accesible por consanguineidad.

Creer que "*puedo atraer lo que quiera pensando sobre ello*" es, desde esta perspectiva, una afirmación infantil y falsa.

Pero, además, puede resultar peligrosa porque podemos tender a **culparnos** y maltratarnos si no conseguimos lo que deseamos, podemos tender a **potenciar conductas individualistas** sin tener presente que lo colectivo tiene su lugar y su importancia y, además, si lo alcanzamos, podemos llegar a creer que ha sido "**gracias únicamente a mi esfuerzo**" y, por lo tanto, podremos caer en la tentación de **mirar a los demás por encima del hombro** ("pues no se esfuerzan lo suficiente para tener el éxito que yo tengo") o similar.

Sin embargo, sí es verdad que si tengo algo en mente y me lo digo y repito cientos de veces, será más posible que ponga ahí mi energía, que le dedique más tiempo, que tenga conductas proactivas en ese tema... ¡lo cuál incrementa las posibilidades de éxito en ese tema!

Pero no se trata de "la ley de la atracción", sino de una consecuencia de invertir más tiempo, esfuerzo y energía en ello.

Sin embargo, **repetirnos algo mientras lo sentimos sí dará resultado si eso que nos estamos repitiendo es verdad**. Es decir, el mentalismo sí es útil cuando yo me digo (y lo siento al decirlo) que soy una persona digna de amor, que soy una expresión de la vida, que tengo derecho a una vida feliz... Eso cambiará mi atmósfera interior, eso transformará positivamente lo que vivo: ¡pues lo que pienso genera lo que siento! Y esos cambios serán sólidos y estables cuando se produzcan pues lo

que afirmo es, literalmente, verdad. Reitero que es verdad pues todos los seres tienen dignidad, todos los seres tienen derecho a una vida feliz, todos los seres son dignos de amor...

Por lo tanto, cuando yo repito mentalmente eso en mi interior me hago correspondiente a una vida psicológica más feliz. **Y esto es, literalmente, inevitable cuando lo que repito es verdad.**

Pero cuando repito cosas que **no son ciertas** como, por ejemplo: "cada día estoy más y más joven" no se producirá **ningún resultado** positivo.

Es más, me parece extraordinariamente inútil pedir cosas absurdas: pierdo el tiempo, me desvío de lo importante, pierdo energía... ¡un pequeño desastre!

En realidad, gran parte de las personas que se concentran en la ley de la atracción lo hacen **para "someter" el mundo a sus deseos** y, claro, eso **no les ayuda a dejar caer el ego**... ¡sino que lo hace crecer!

Por eso decía que uno de los peligros de la ley de la atracción es **detener nuestro crecimiento interior: nos quedamos atrapados en sueños del ego creyendo que hacemos trabajo "espiritual"**. Un lamentable error.

Además, si llegamos a creer que lo que yo vivo es porque yo lo he creado, tenderé a ser **cruel e insolidario** con las demás personas: vives lo que tú has creado, cambia de pensamiento y todo se transformará.

Cuando, creo, lo sabio sería preguntar: "**¿Cómo puedo ayudarte?**" y **estar al servicio del amor** sin romper las normas de la ayuda. ¡Pero que diferente estar al servicio del amor para apoyar a los demás que situarnos en un espacio amurallado desde el que consideramos que cada persona *"tiene lo que le corresponde pues no son capaces de pensar correctamente"*!

Además, en mi experiencia, me he dado cuenta que muchas personas han llegado a culparse cruel e inútilmente por múltiples temas que les han acontecido: enfermedades, despidos, dificultades económicas, problemas familiares... ¡mucha gente se ha culpado a sí misma cuando su empresa ha quebrado cuando su familia ha tenido un problema grave o si ellos/as mismos/as han enfermado!

¿Por qué?

Pues porque se dicen a sí mismos/os: "yo lo he creado".

Me parece algo muy poco sano y, además, falso.

Existen múltiples variables que explican el paro en el mundo o la aparición de enfermedades. Reducirlo a "lo he creado" es falso, infantil y hace sufrir.

Como estamos en UdV debemos mirarlo con objetividad y **asumir la parte de responsabilidad que sí nos corresponde**, pero no creer que somos los creadores de todo lo que nos ocurre: **la realidad es multifactorial.**

Sin embargo, **al ego le encanta que le digan que es poderoso, maravilloso, especial, estupendo, creador de la realidad...** ¡por eso muchos libros y cursos que se basan en "consiga lo que desee gobernando el pensamiento" tienen tanto éxito.

Pero, para ser honesto, también debo reconocer que en la ley de la atracción (y en gobierno de la mente) hay una fuerza extraordinaria y que, en ciertas circunstancias, sí transformamos profundamente la realidad con nuestra mente.

Para ser honesto sí hay que reconocer la parte de realidad que la ley de la atracción implica.

Si te parece, lo abordamos a continuación.

LA LEY DE LA ATRACCIÓN COMO REALIDAD

Es una realidad que tal como pensemos, así generaremos unos sentimientos u otros en nuestro interior. Es decir, que si miramos el mundo con odio, habrá odio en nuestro interior y al revés, si miramos el mundo con comprensión, en nuestro interior habrá comprensión.

Por lo tanto, **es una realidad que creamos la atmósfera emocional de nuestro interior.** Nadie puede pensar por mí y, en tanto que los sentimientos nacen de lo que pienso, nadie puede sentir por mí: creo mi mundo psicológico interior.

Y, claro, si en mi interior hay alegría, juego, compasión... ¡resultará más fácil generar relaciones positivas con los demás y, en consecuencia, gozar de una vida más agradable!

También es un hecho que, con nuestras acciones, podemos transformar la realidad social.

Las personas que no asumen la responsabilidad de sus acciones en lo colectivo siempre tienen dificultades en lo social: en el trabajo, con la familia, en el barrio...

Por lo tanto, a partir de lo anterior, uno debe **plantearse qué desea vivir en su interior** (y la respuesta acertada siempre es amor, comprensión, empatía...) **y en lo social** (y la respuesta acertada siempre es apoyo, servicio para enriquecer el mundo...).

Pero habrá muchas personas que al leer esto dirán -y seguramente con razón- que no estoy abordando lo central de la ley de la atracción.

De acuerdo.

Pues vamos a ello, pero, antes, debería hacer unas **consideraciones previas sobre la mente**, pues la ley de la atracción afirma que aquello que mantenga vivo en mi mente vendrá a mí, será creado.

Mira, **en la realidad existe la Inteligencia como tal**. Todo está regido por una Inteligencia que no puede separarse de la realidad misma: todo lo que existe es fuerza vital que le da existencia, pero también es inteligencia en expresión. Por ejemplo, de una semilla de tomate saldrá una tomatera y no un caballo. **La vida es puro orden, pura inteligencia.**

Por decirlo de alguna manera, la vida es la expresión de una mente que es, en sí misma, pura inteligencia, pura comprensión.

Y mi mente es solo una parte, una expresión, un foco de esa inteligencia global. Es decir, no existe por un lado la inteligencia que está inmanente a todo lo existente y, por otro lado mi inteligencia.

En realidad, **mi inteligencia es parte de esa gran inteligencia.** Yo no la he creado: **me ha sido dada y la utilizo.** Pero mi capacidad de comprender forma parte de la Inteligencia como tal, del mismo modo que mi amor no lo he creado y forma parte del amor o Unidad que conforma la totalidad y la energía vital que me da aliento es parte de la Energía o aliento vital que todo lo mueve.

No estoy separado: soy uno con la Unidad.

Si ahora observo **mi mente subjetiva** me daré cuenta que está constuida por, al menos, **3 grandes áreas:**

1.- Lo consciente: de lo que me doy cuenta o puedo darme cuenta si pongo la atención en ello.

2.- Lo inconsciente: ideas que tengo en mi interior de las que no soy consciente pero que si me influyen poderosamente (por eso, a menudo, hacemos lo que no queremos: el inconsciente tiene más poder que el consciente cuando no van en la misma dirección).

3.- Lo supra-consciente: la Inteligencia global que está presente en todo y en todos. La que constituye mi propia capacidad de comprender.

Y, precisamente, **en el supra-consciente está el quid de la ley de la atracción como realidad.**

Cuando conecto con la Inteligencia como tal, sí se produce la capacidad de crear.

Pero no creo yo. No crea el ego, sino que la Inteligencia-Energía-Unidad que todo lo crea sigue operando. Lo que ocurre es que si yo soy capaz de conectar con ella y dejar que actúe podrá parecer que yo estoy creando. Pero no será cierto: quien crea es la Vida misma. De hecho, si creo que soy yo tenderé a cerrar el vínculo y eso cerrará los efectos que podemos clasificar como efectos creativos.

Después de esta breve explicación, podemos entender que **sí es posible crear desde lo mental cuando hemos hecho un importante trabajo interior: descubrir conscientemente quién soy (soy la Inteligencia-Amor-Energía) y haber liquidado los frenos que tenía en el inconsciente.**

Por suerte, esto no puede hacerse desde el ego. De este modo, la ley de la atracción es un hecho cuando subes a un nivel de conciencia superior y, precisamente por eso, lo has puesto al servicio de la vida, del amor.

En ese momento, sí se producen sincronías y situaciones extraordinarias que podríamos calificar de milagros. Pero **no es algo que "yo" cree, sino que se crea a mi través cuando dejo caer mi ego y le digo a la vida: hágase tu voluntad.** Entonces me convierto en instrumento de creación.

INVITACIÓN A UNA TAREA PARA INTEGRARLO

Te voy a sugerir una tarea en 3 pasos.

No es necesario que hagas los 3.

Basta con que hagas aquellos que ahora sean relevantes para ti.

Verás que su intención es llevarte a vivir una profunda comunión con la vida.

Mira, este es el primer paso:

1.- **Mira lo que te cuesta** y desearías cambiar. Muchas personas usan la ley de la atracción para intentar someter a la realidad y evitar así las dificultades que la vida les plantea.

Como estás en UdV, la propuesta es la contraria: mira las dificultades y no huyas de ellas, sino plantéate qué respuesta es la adecuada, cómo aprender a manejarla...

De este modo, en lugar de usar la ley de la atracción para huir, **usarás la conciencia para crecer y tener un psicología equilibrada.**

Por lo tanto, date cuenta cuando usas el mentalismo o la ley de la atracción (u otros trucos) para no hacer el trabajo interior que te haría crecer y evítalo, ¿de acuerdo?

Y este podría ser un segundo paso:

2.- **Ábrete a lo real.**

Es decir, percibe tus deseos. Luego percíbete a ti como quien puede observar dichos deseos y, finalmente, ábrete a algo mucho mayor que te contiene tanto a ti como a tus deseos y al Universo entero.

Se trata de tu **triple movimiento: percibir lo que me gustaría vivir, vivirme a mí y, a la vez, vivir la propia vida que nos constituye.**

Si te sitúas ahí te habrás situado en el origen, en la fuente de toda creación, en los cimientos de la ley de la atracción. No habrás pedido nada (y quizás no haga falta), pero ya estarás en una profunda presencia.

Y aquí te sugiero un tercer paso que sí nos conecta con la ley de la atracción o con la creación pura. Es este:

3.- Para. Haz **silencio. Deja emerger los deseos profundos que haya en ti y entrégalos a la vida.** Es decir, di alguna cosa así como "hágase tu voluntad", pero sin negar los deseos han surgido del silencio.

A veces, aparece una profunda paz interior, algo así como si una paz suave pero muy profunda descendiera sobre nosotros/as: esa es la prueba que nuestros deseos son, también, los deseos de la Vida y que han sido acogidos. Sin duda se concretarán. No seremos nosotros los que los materialicemos, sino que hemos dejado que sea la Vida la que lo haga. Hemos dejado de ser obstáculos.

Sin embargo, muchas veces veremos que ciertos deseos no se sostienen en el silencio: se vuelven vanales, poco útiles y, simplemente, dejan de tener importancia. También esto es una forma de obedecer a la Vida y de entender que **no soy yo quien crea, sino que soy un instrumento** en sus manos.

¿Te animas a hacer alguno de estos 3 pasos?

¿Incluso el tercero?

¡Ánimo!

Si lo deseas, puedes compartir tus reflexiones y experiencias con nosotros/as enviándolas a udv@danielgabarro.com y así las comentaremos en el boletín.

¿Te parece?

Nos vemos la próxima semana.