

RESUMEN COMPLETO

Tu mente subconsciente no discute contigo. Si le dices "no puedo permitírmelo", se pone a trabajar para que sea verdad.

Eso lo defendía un irlandés que llegó a Nueva York con cinco dólares en el bolsillo y acabó hablándole por radio a más de un millón de oyentes.

Hoy te cuento El poder de tu mente subconsciente, de Joseph Murphy. Y si lo que buscas es ser feliz, mucha atención, porque el capítulo 15 va justo de eso. Quédate hasta el final: te dejo la frase con la que Murphy propone empezar cada mañana.

Joseph Murphy nació el 20 de mayo de 1898 en un pueblo del condado de Cork, en Irlanda. Lo animaron a ser sacerdote y entró en un seminario jesuita, pero ya de adolescente empezó a cuestionar la ortodoxia católica y se fue. Quería ideas nuevas y en la Irlanda de entonces no las iba a encontrar, así que se marchó a América.

Llegó a la isla de Ellis con cinco dólares. Hablaba poco inglés, porque en casa y en la escuela se hablaba gaélico, y trabajó de jornalero. Su compañero de cuarto trabajaba en una farmacia, y así entró Murphy: primero de mancebo, luego estudió farmacia, y más tarde compró el negocio.

En la Segunda Guerra Mundial se alistó como farmacéutico del ejército. Allí retomó su interés por la religión, y al salir no volvió a la farmacia. Viajó, estudió en varias universidades y se fue a la India a conocer las religiones orientales. Su gran maestro fue Thomas Troward, un juez que también era filósofo.

Murphy acabó fundando su propia iglesia en Los Ángeles, dentro del Movimiento del Nuevo Pensamiento. Tuvo que alquilar un teatro porque no cabía la gente. Su programa semanal de radio superó el millón de oyentes. Escribió más de treinta libros, y este, publicado en 1963, se convirtió en un éxito de ventas. Murió en diciembre de 1981.

Fíjate en el detalle: un hombre sin dinero, sin idioma y sin plan, que acaba enseñando que lo que piensas se convierte en lo que vives. Él era su propia prueba.

PREFACIO La idea de fondo

Murphy empieza con preguntas. ¿Por qué unos son alegres y otros tristes? ¿Por qué unos prosperan y otros no? Su respuesta es una sola: eres lo que piensas en tu subconsciente, y eso se puede cambiar. Lo llama "el cuarto oscuro" donde se revela tu vida, como en fotografía. Ahí van tus creencias, imagen a imagen, y ahí se forma lo que después ves fuera.

Capítulo 1: Hay una cámara del tesoro en tu interior

Piensa en un imán. Un trozo de hierro imantado levanta unas doce veces su propio peso. El mismo hierro sin imantar no levanta ni una pluma. Con las personas pasa igual, dice Murphy. Unos viven con confianza. Otros viven con el "¿y si fracaso?" pegado a la espalda.

El mayor secreto de todos los tiempos, según él, no está en la energía atómica ni en los agujeros negros. Está en tu mente subconsciente. No hay que conseguirlo, ya lo tienes. Solo falta aprender a usarlo. Y te deja una imagen: eres el capitán de un barco. Si das mal las órdenes, el barco naufraga.

Capítulo 2: Cómo funciona tu mente

Aquí explica que no son dos mentes, sino dos zonas de una sola. La consciente elige: tu casa, tus libros, tu pareja. La subconsciente hace latir el corazón sin que se lo pidas, y acepta lo que le llega sin discutir. La consciente es el vigilante de la puerta. Su trabajo es proteger a la subconsciente de las impresiones falsas.

Por eso hay que cuidar lo que decimos. Si repites "voy a fracasar", la subconsciente no entiende de bromas. Murphy cuenta el caso de un pariente suyo al que una adivina de la India predijo que moriría en la siguiente luna nueva. El hombre lo creyó, se fue apagando, y murió. Lo mató la sugestión. Lo bueno es que funciona igual al revés: nadie puede hacerte daño con una frase si tú no la aceptas.

Capítulo 3: El milagroso poder de tu mente subconsciente

Cuando te comes un trozo de pan, tu subconsciente lo convierte en músculo, hueso y sangre. Nunca duerme y nunca descansa. Murphy propone probarlo con un experimento sencillo: antes de dormir, pídele algo concreto, como despertarte a una hora exacta.

Cuenta la historia del doctor James Esdaile, un cirujano escocés que trabajó en Bengala. Entre 1843 y 1846 hizo unas cuatrocientas operaciones importantes, con anestesia solo mental, y ningún paciente murió durante la intervención. Según el relato, sugestionaba a sus pacientes para que no tuvieran infecciones, y el índice de mortalidad posterior fue muy bajo. Es una historia de las que se quedan en la cabeza.

Capítulo 4: Curaciones mentales en épocas antiguas

Murphy recorre la historia. Los sacerdotes de la antigüedad daban sugestiones a los enfermos antes de dormir y les decían que los dioses los visitarían en sueños para

curarlos. Los rituales, las pociones y los amuletos, dice él, encendían la imaginación de la gente y favorecían que la subconsciente aceptara la sugestión. El que sanaba era el propio paciente.

Lo mismo explica los milagros de los santuarios y los curanderos: la fe ciega libera el poder curativo. Solo hay un proceso de curación, y es la fe.

Capítulo 5: Curaciones mentales en épocas modernas

Murphy repite un refrán: "El médico venda la herida, pero Dios la cura". Con eso no dice que tires la medicina, sino que el médico quita el bloqueo y el cuerpo hace el resto. Ese poder funciona con cualquier persona, sin importar su credo. Tu subconsciente cura una herida en tu mano aunque seas ateo.

La receta que da es esta: tranquilízate, imagina el final deseado y siente que ya es real. También habla de rezar por un ser querido enfermo: tus pensamientos de salud, dice, se sienten en su mente.

Capítulo 6: Técnicas prácticas para curaciones mentales

Este es el capítulo de las herramientas. La visualización: ver la idea con la imaginación tan vívida como si existiera. La película mental: Murphy cuenta que en un hotel de Spokane se relajó en un sofá e imaginó que hablaba ante una audiencia numerosa, hasta sentirlo real.

La técnica del sueño: repetir una frase como una canción de cuna cuando estás medio dormido, porque ahí es cuando el subconsciente está más abierto. La técnica del agradecimiento: una joven madre sin trabajo y con tres hijos daba gracias cada noche, antes de que llegara la respuesta. Y una recomendación que se repite: lo que afirmes por la mañana, no lo niegues cinco minutos después.

Capítulo 7: La mente subconsciente tiende hacia la vida

Tu subconsciente construyó tu cuerpo y trabaja veinticuatro horas al día. Según Murphy, lo normal es estar sano y lo que interfiere es el pensamiento negativo. El miedo, los celos, la preocupación y la angustia dañan los nervios y las glándulas, dice. Y te invita a darle a tu subconsciente un proyecto nuevo de ti mismo.

Capítulo 8: Obtención de los resultados deseados

Aquí aparece una regla que me gustó: usa la imaginación, no la fuerza de voluntad. El esfuerzo excesivo es señal de miedo. Murphy recoge la ley del esfuerzo inverso, de Émile Coué. Si tienes que cruzar una tabla estrecha en el suelo, la cruzas sin pensar. Pon esa tabla a seis metros de altura y no te atreves, porque tu imaginación se ve cayendo. Cuando el deseo y la imaginación chocan, gana la imaginación.

Propone tres pasos: reconocer el problema, pasárselo a tu subconsciente y quedarte tranquilo, sabiendo que ya está resuelto. Nada de "ojalá me cure" ni "espero que funcione".

Capítulo 9: Cómo utilizar el poder de tu mente subconsciente para obtener riquezas

Murphy dice que la riqueza es una convicción subconsciente. No te haces millonario repitiendo "soy millonario". Tienes que construir en tu mente la idea de abundancia. Y suelta una frase que cuesta olvidar: trabajar hasta reventar es una forma de convertirte en el hombre más rico del cementerio.

Nos advierte de no firmar cheques en blanco, como "no tengo bastante" o "sufro de escasez", porque tu subconsciente los acepta como una petición. La envidia y los celos bloquean el flujo del dinero. Alégrate de la prosperidad de los demás. Y recuerda que tu verdadera fuente de riqueza son las ideas de tu mente.

Capítulo 10: Tu derecho a ser rico

Murphy defiende que quieres tener el dinero que necesitas para hacer lo que quieres hacer, no lo justo para ir tirando. Para él el dinero es un símbolo de intercambio y funciona como la sangre: cuando circula, estás sano. Piensa en el dinero como la marea. Si baja, sabes que va a volver.

Aconseja no condenar nunca el dinero. Lo que criticas, dice, "despliega sus alas y se aleja volando". Tampoco hacer de él un dios. Y no ve virtud en la pobreza. Su frase para repetir: "Me gusta el dinero. Lo utilizo sabia y constructivamente".

Capítulo 11: Tu mente subconsciente como compañera en el éxito

Para Murphy, éxito es triunfar en el arte de vivir: estar en paz, ser feliz y hacer lo que te gusta. Los tres peldaños son averiguar qué te gusta hacer y hacerlo, especializarte hasta saber más que nadie de tu campo, y ponerte al servicio de los demás. No hay éxito verdadero sin conciencia tranquila. Cuenta el caso de alguien que hizo realidad la farmacia de sus sueños, y el de un adolescente que convirtió un fracaso en una lección.

Capítulo 12: Cómo utilizan los científicos la mente subconsciente

Aquí aparece Nikola Tesla. Murphy cuenta que construía sus inventos en la mente antes de fabricarlos. También menciona a Edison, Marconi y Einstein como usuarios de este poder.

El método: primero investigas el problema todo lo que puedas. Si no sale, se lo entregas a tu subconsciente antes de dormir. La respuesta llega como un sentimiento, una certeza interior, "una consciencia por la que sabes que sabes".

Capítulo 13: Tu mente subconsciente y las maravillas del sueño

Pasas un tercio de tu vida durmiendo, y tu subconsciente no descansa mientras tanto. Murphy dice que el sueño da consejo y que muchas soluciones llegan mientras dormimos. Recomienda perdonarte a ti mismo y a los demás antes de dormir, y pensar en la sabiduría que hay dentro de ti para calmar el día. Advierte de que dormir poco irrita y desorienta. Su frase de cierre: duerme en paz y despierta feliz.

Capítulo 14: Tu mente subconsciente y las relaciones conyugales

Murphy dice que tu mente se casa con muchas ideas y que el divorcio empieza en la mente, antes que en el juzgado. Para atraer a la pareja ideal, tú tienes que ser lo que buscas: si quieres alguien honesto y cariñoso, tienes que serlo tú.

No intentes cambiar a tu pareja: es una afrenta y termina en resentimiento. Hay que hacer ajustes, claro. Proyecta amor, paz y buena voluntad, y no patrones de miedo. Su lema: rezad juntos y permaneceréis juntos.

Capítulo 15: Tu mente subconsciente y tu felicidad

Este es el capítulo del canal. Murphy arranca con William James, que decía que el mayor descubrimiento del siglo XIX fue el poder del subconsciente tocado por la fe. Y su mensaje es este: tienes que escoger la felicidad.

Cuenta que en Irlanda se alojó una semana con un granjero de Connemara que estaba siempre cantando y silbando. Le preguntó el secreto. "Es un hábito", respondió. Cada mañana y cada noche bendecía a su familia, la cosecha y el ganado, y daba gracias. Llevaba más de cuarenta años haciéndolo.

Murphy insiste en que no se compra la felicidad. Algunos millonarios son felices y otros muy infelices, y muchos con pocas cosas también lo son. El reino de la felicidad está en tus pensamientos y sentimientos. También advierte que hay que desear de verdad ser feliz, porque hay gente que lleva tanto tiempo mal que, cuando llegan buenas noticias, dice que no es bueno ser tan feliz. Y lo resume así: la felicidad es la cosecha de una mente tranquila.

Capítulo 16: Tu mente subconsciente y las relaciones humanas armoniosas

Murphy da un significado psicológico a la regla de oro: lo que piensas de los demás lo estás pensando de ti. Un pensamiento de odio o resentimiento es un veneno mental. Tu discurso interno, dice, se nota en tu voz y en tu cuerpo, y acaba en la reacción de los demás hacia ti.

Cuenta el caso de Alice, que odiaba a una compañera por ser más guapa, más feliz y más próspera. Cuando conoció a la hija de esa compañera y algo de su historia, empezó a verla distinta. Habla de madurez emocional: permitir que los demás discrepen contigo sin volverte desagradable.

Capítulo 17: Utilización de tu mente subconsciente para perdonar

La Vida siempre te perdona, dice. Te cortas un dedo y células nuevas cierran la herida. Te quemas y tu cuerpo repara la piel. No te guarda rencor. La culpa, en cambio, viene de un concepto falso de Dios y de la vida. Él mismo nos castiga con nuestros pensamientos de autocondena.

Su técnica: relájate, piensa en la persona que te hizo daño y di que la liberas, que le desees salud, paz y felicidad. "Soy libre y él o ella es libre". Y una vez perdonado, no hace falta repetir la oración. Cada vez que te venga a la mente, le desees lo mejor y ya. Cuenta el caso de Harriet, que se quedaba hasta medianoche en la oficina esperando una palmadita en la espalda que nunca llegó.

Capítulo 18: Cómo tu mente subconsciente elimina obstáculos mentales

Somos criaturas de hábito. Un hábito se forma repitiendo un pensamiento o una acción hasta que hace surco en el subconsciente. Para dejar uno malo, tu deseo de dejarlo tiene que ser mayor que tu necesidad de mantenerlo. Cuando llegas a ese punto, dice Murphy, ya llevas el cincuenta y uno por ciento hecho.

Explica la ley de sustitución con el caso de la bebida: tu imaginación te llevó al alcohol y ahora puede llevarte a la libertad. Tres pasos: relájate, repite una frase como una canción de cuna e imagina, al dormir, que alguien querido te felicita por lo conseguido. Y persevera.

Capítulo 19: Utilización de tu mente subconsciente para perder el miedo

Para Murphy el miedo es el mayor enemigo de la persona. Está detrás del fracaso, la enfermedad y los malos vínculos. Solo nacemos con dos miedos, el de caernos y el del ruido. Todos los demás los aprendemos.

Su remedio empieza con una frase de Emerson: "Haz aquello que temas hacer, y la muerte del miedo es segura". Murphy tenía pánico a hablar en público. Lo enfrentó temblando por dentro, y poco a poco el miedo se fue. Cuenta también el caso de Jonathan, un ejecutivo que subía siete pisos a pie cada día por miedo al ascensor. Aprendió a montar y a bendecir cada pieza del ascensor, y el miedo se disolvió.

Capítulo 20: Cómo permanecer siempre joven de espíritu

Cierra el libro con la edad. Para Murphy, la edad no es el paso de los años, sino el amanecer de la sabiduría. Tu mente no se jubila y tiene que ser como un paracaídas:

solo sirve si se abre. Ha visto gente jubilarse a los 65 y apagarse en pocos meses, porque sentían que la vida se había acabado.

Cuenta de un cirujano de 84 años que operaba por las mañanas y escribía por las tardes. Tus canas son una ventaja, dice: no vendes canas, ofreces sabiduría. Eres tan joven como lo sean tus pensamientos.

Y ahora sí, la frase de la mañana.

Murphy propone empezar el día diciendo: "Hoy escojo la felicidad. Hoy escojo la paz." Y ponerle vida y cariño, no repetirla como un loro.

Si me preguntas qué aporta este libro, te diría que una idea sencilla: lo que piensas todos los días no es inofensivo. Se hunde en tu mente, se repite y termina en tu vida. Tienes la capacidad de elegir qué le das de comer a esa mente, y con eso, dice Murphy, cambias tu destino.

Puedes creer todo lo que cuenta o quedarte solo con parte. Yo me quedo con el granjero de Connemara: cuarenta años dando gracias por la mañana y por la noche, y silbando todo el día. Cuesta menos que cualquier otra cosa que hayas probado para ser feliz.