

RESUMEN COMPLETO

Aprende a usar tu intención para construir una vida plena y feliz

Esa es la idea que Wayne Dyer persiguió durante años, hasta plasmarla en *El poder de la intención*. Y te aviso de entrada: el libro no habla de apretar los dientes y no rendirse nunca. Dyer cuenta justo lo contrario. Que la intención no es algo que tú haces, sino una fuerza que ya está ahí, en todas partes, esperando a que te sintonices con ella. Como una radio que lleva toda la vida sonando y tú sin mover el dial.

Quédate hasta el final, porque Dyer recomienda leer el último capítulo antes que ningún otro, y te voy a contar por qué.

Dyer nació en Detroit y no lo tuvo fácil. Pasó parte de su infancia en casas de acogida, lejos de su madre y con un padre ausente que bebía. Salió de ahí, estudió, se doctoró en orientación educativa y acabó dando clase en la universidad. Se hizo famoso como psicólogo del desarrollo personal con *Tus zonas erróneas*.

Pero con los años su mirada fue cambiando. Él mismo lo cuenta: pasó de la psicología pura a algo más espiritual. Lo que terminó de empujarle fue un susto de salud, un ataque al corazón leve. Esperando una intervención, leyó unas frases de Carlos Castañeda que le cambiaron el chip: el propósito no es algo que uno fabrica, es una fuerza del universo. Se plastificó la cita, se la llevó al quirófano y empezó a hablarle de ello a todo el que pasaba.

Dejó el alcohol, corrió maratones y se instaló en Maui, donde escribió este libro. Murió en 2015, y dejó una pregunta que sigue dando vueltas: ¿qué pasa si dejamos de forzar la vida y empezamos a escucharla?

PRIMERA PARTE · CAPÍTULO 1 — LA INTENCIÓN DESDE UNA NUEVA PERSPECTIVA

Dyer empieza desmontando lo que creemos saber. Normalmente pensamos en la intención como pura fuerza de voluntad, ese "yo puedo con todo". Él dice que no. Que la intención es un campo de energía invisible. Y pone un ejemplo muy sencillo: una bellota no se pregunta si será roble o calabaza. Lo lleva dentro y punto.

¿Y por qué nos sentimos desconectados? Por el ego, según él, con seis ideas que nos engañan: soy lo que tengo, soy lo que hago, soy lo que otros piensan de mí, estoy separado de los demás, separado de lo que me falta y separado de Dios.

Su truco favorito es una imagen. De niño, en un trolebús, miraba las correas colgando y soñaba con alcanzarlas. De adulto, cuando se agobia, cierra los ojos y

se imagina agarrado a esa correa, dejándose llevar. Eso es entregarse. Y no es resignarse: es confiar.

Lo ilustra con su hija Sommer, que buscaba trabajo dando clases de equitación. Él le dijo que se abriera a la posibilidad. Al día siguiente vio un cartel en un poste, llamó, y le pagaban el doble. Casualidad, dirás. Para Dyer, no.

CAPÍTULO 2 — LAS SIETE CARAS DE LA INTENCIÓN

Aquí Dyer se pone casi poético. Dice que si pudiéramos ver el campo de la intención, veríamos siete caras: creatividad, bondad, amor, belleza, expansión, abundancia ilimitada y receptividad.

Nos cuenta una escena que le marcó. En una playa de Maui, vio cómo intentaban reanimar a una mujer arrastrada por el mar. Sintió una calma enorme, una certeza que no sabía explicar, y se apartó a rezar. Él lo llama "saber silencioso".

De las siete caras me quedo con la belleza. Dyer recuerda a Viktor Frankl, que en un campo de concentración aprendió a ver belleza hasta en un cuenco de agua sucia. Si miras lo feo, atraes más fealdad. Si buscas belleza, aunque sea en el peor sitio, algo cambia dentro de ti.

CAPÍTULO 3 — CONECTARSE A LA INTENCIÓN

Aquí viene una de las ideas que más se repiten en el libro: tu imaginación pesa más que tu voluntad. Dyer lo explica con su primer maratón. No lo terminó por tozudez, sino porque se imaginó cruzando la meta. "Pensar desde el fin", lo llama: sentir que lo que quieres ya está hecho, y actuar en consecuencia.

También insiste en que tu diálogo interior tiene que ir en la misma dirección que tus deseos. Si quieres una cosa y te dices otra, gana lo que te dices.

Y cuenta una historia que te encoge el corazón: la de Shaya, un chico con discapacidad al que, en un partido de béisbol, los demás niños ayudan a dar la vuelta a las bases hasta que todos lo aclaman. Es su ejemplo de bondad en acción. Ser una de las siete caras, en vez de solo mirarlas.

CAPÍTULO 4 — LOS OBSTÁCULOS

Toca mirar lo que nos frena, y Dyer lo reduce a tres cosas: lo que te dices por dentro, tu nivel de energía y tu vanidad.

Para lo primero usa un concurso de la tele, el de las correspondencias. Si tu cabeza se pasa el día en lo que te falta, en lo que siempre ha sido o en lo que "ellos" esperan de ti, no encajas con la fuente que lo da todo.

Para lo segundo, plantea cinco niveles de energía, del mundo material al del espíritu, y la idea de que la energía más alta transforma la más baja, igual que una vela transforma una habitación a oscuras.

Y la vanidad es la gran protagonista: sentirte ofendido, necesitar ganar, tener razón, ser superior, tener más. Propone siete pasos para soltar todo eso. Y me quedo con uno: no te ofendas. Parece una tontería. Prueba un día entero.

CAPÍTULO 5 — EL IMPACTO SOBRE LOS DEMÁS

Lo que deseas para los demás es lo que acabas recibiendo tú. Así de simple y así de incómodo de cumplir. Si quieres felicidad, desea más felicidad para los otros primero.

Dyer habla de relaciones sagradas frente a profanas. En las sagradas ves lo divino en la otra persona y no le exiges nada. Y propone algo muy práctico: decir "sí" a la vida y quitar de tu vocabulario tantos "no puedo", "no funciona", "ya lo intenté".

Recuerda la novela de Tolstoi sobre Ivan Ilich, un hombre que vivió pendiente de lo que se esperaba de él, y cuya vida fue, según el texto, de lo más ordinario y por eso de lo más terrible. Y trae los estudios de David Hawkins, que sostiene que una sola persona en un nivel alto de conciencia equilibra a decenas de miles en uno bajo. Dyer lo toma como motivo de responsabilidad: tu estado de ánimo no es solo tuyo.

CAPÍTULO 6 — LA INTENCIÓN Y EL INFINITO

Este capítulo empieza con un ejercicio raro: di en voz alta "no soy de aquí". Dyer quiere que te des cuenta de que no eres solo un cuerpo con nombre, destinado a envejecer y apagarse.

Y para hablar del miedo a la muerte cuenta un recuerdo de cuando tenía siete años. Vivía en una casa de acogida y la señora que lo cuidaba le dijo que el señor de la casa había muerto. Él preguntó cuándo volvería. Ella respondió: "nunca". Esa palabra se le quedó clavada.

De ahí sale su idea del lado activo y el lado inactivo de la infinitud. En el inactivo eres un humano que de vez en cuando vive algo espiritual, y mandan el miedo y la competencia. En el activo eres un ser espiritual viviendo una experiencia humana temporal. Y cuenta los casos de varios niños que no dejaron entrar la palabra "imposible" en su cabeza.

SEGUNDA PARTE · CAPÍTULO 7 — RESPETARSE A UNO MISMO

Hasta aquí era teoría. Ahora el libro se vuelve práctico, y cada capítulo termina con pasos concretos, casi siempre diez.

Primera pregunta: ¿eres huésped de Dios o rehén de tu ego? Si tu valor depende de lo que tienes y de lo que opinan los demás, eres rehén. Dyer propone ejercicios sencillos. Mirarte al espejo y decirte "me quiero". Repetirte que eres tan sano y perfecto como fuiste creado. Decir "soy de aquí", porque nadie está en el mundo por error. Recordar que nunca estás solo. Y entender algo muy defensor: si hablas ante quinientas personas, hay quinientas opiniones sobre ti en la sala, y tú no eres ninguna de ellas.

CAPÍTULO 8 — VIVIR CON PROPÓSITO

La pregunta que más le hacen a Dyer es "¿cuál es mi propósito?". Y su respuesta rompe un poco el esquema: deja de buscarlo como un puesto de trabajo. Tu propósito no es lo que haces, es tu manera de ser. Por eso somos seres humanos y no "hacedores humanos".

Para saber si vives con propósito, él se plantea una sola pregunta: ¿piensas con amor? Si la respuesta es sí, ya está.

Y suelta una frase que podría ser el eslogan de este canal: no existe un camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino. Con el propósito pasa igual. Él dejó un trabajo que pagaba el triple que dar clase, porque no le inspiraba. Y, cuenta, todo se fue colocando.

CAPÍTULO 9— PAZ Y AUTENTICIDAD CON LA FAMILIA

Ay, la familia. Dyer parte de una frase que escuece: enseñas a los demás cómo tratarte. Si te molesta que tu familia no te valore, cuanto más lo piensas, más lo atraes.

Su propuesta es cambiar el pensamiento antes que a los parientes. Ser tú la paz que echas en falta. Él lo probó con su familia política, que soltaba comentarios que le sacaban de quicio. En lugar de saltar, empezó a responder con interés: "no lo había pensado así, explícamelo". Y la tensión fue bajando. Eso sí, sin obsesionarte con el resultado: si alguien no cambia, no pasa nada. Perdonar, soltar, agradecer.

CAPÍTULO 10 — TRIUNFAR Y ATRAER ABUNDANCIA

Su axioma aquí es: cambia tu forma de ver las cosas y cambiarán las cosas que ves. Dyer lo conecta con la física cuántica, donde observar una partícula la modifica, y lo usa como metáfora.

Habla del "arte de permitir". El universo, dice, da todo el tiempo, así que si algo no llega, quizá es que tú pones resistencia. También del desapego: no eres lo que tienes. Y de repartir lo que te llega en lugar de acumularlo. Él viene de la escasez, de aquellas casas de acogida, y aun así defiende que sentirte abundante vale más que cualquier joya.

CAPÍTULO 11 — UNA VIDA SIN ESTRÉS

Para Dyer, tu estado natural es la alegría. El estrés no está en el mundo, está en tus pensamientos, y según él es un capricho del ego, que lo conoce bien y le da miedo la calma.

Me encanta su idea de que nunca vas a terminarlo todo. Siempre habrá otro deseo, otra meta. Así que propone aceptarte como "completo en tu condición incompleta". Y su consejo más tierno: mira a los bebés. No han hecho nada para estar contentos y lo están. Para ser feliz no hace falta una razón, basta con querer serlo. También cuenta su "regla número seis": cuando toque elegir entre tener razón o ser generoso, elige ser generoso.

CAPÍTULO 12 — ATRAER A LAS PERSONAS IDEALES

Dyer cita a Goethe: cuando te comprometes de verdad, la Providencia también se mueve. Y recuerda aquella película de "si lo construyes, vendrá".

La clave es dejar de esperar y rezar para que aparezca alguien y empezar a ser aquello que buscas. Si quieres amor, practica el amor. Si quieres ayuda, ayuda. Y paciencia: no midas los tiempos con el calendario del ego. Mira la estela de un barco, dice. Es el rastro que dejas, pero no es lo que dirige el barco. Todas las personas de tu pasado estaban ahí por algo.

CAPÍTULO 13 — CURAR Y SER CURADO

Este es el capítulo más delicado, así que te lo cuento tal cual lo plantea Dyer: él sostiene que todos llevamos un potencial de curación y que, para curar, primero hay que dejarse curar. Se apoya en Hawkins y en la idea de que la energía alta transforma la baja. Habla de la medicina energética como disciplina del futuro.

Su consejo práctico: no pedir que te curen, sino que te devuelvan a la perfección de la que saliste. Y buscar silencio. Es la visión del autor, no un tratamiento médico: ante cualquier enfermedad, tu médico primero.

CAPÍTULO 14 — EL GENIO QUE ERES

Aquí Dyer cita a Buckminster Fuller: nacemos genios y la vida nos "desgenializa". Sostiene que el genio no es de Mozart o Einstein, sino de cualquier persona que toca esa fuente. ¿Cómo se despierta? Prestando atención a tus intuiciones, simplificando tu vida, siendo humilde y felicitando el genio de los demás.

Y cierra con Edison: un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve de sudor. Dyer lo remata con una pregunta: "¿Ya estás sudando?".

TERCERA PARTE · CAPÍTULO 15 — RETRATO DE UNA PERSONA CONECTADA

Y llegamos al capítulo que Dyer pedía leer primero. Es el retrato de lo que él llama "conectores".

No llevan aura ni ropa especial. Se les nota en cómo hablan: nunca dicen "con mi suerte no saldrá bien", dicen "tengo la intención de crear esto". No se ofenden, no necesitan ganar ni tener razón. Dicen sí. Ven belleza hasta en los ancianos. No temen a la muerte. Deciden sentirse bien aunque el mundo esté patas arriba, porque saben que sentirse mal solo atrae más de lo mismo. Viven agradecidos, y eso se contagia.

Si me preguntas qué se lleva uno de este libro, te diría esto. Dyer no te pide que te esfuerces más. Te pide que dejes de pelearte contigo y con la vida, y que mires de dónde vienes. Que sueltes el ego como quien deja un abrigo pesado en el vestíbulo, que imagines lo que quieres como si ya fuera tuyo, y que trates a todos como te gustaría que te trataran.

Se puede ser escéptico con partes del libro, y hay partes, sobre todo las de salud, que conviene leer con cabeza. Pero hay una idea que no cuesta nada probar: elegir sentirte bien hoy, con lo que hay. A veces la felicidad no está al final del camino. Es la correa del trolebús, esperando a que levantes la mano.