RESUMEN COMPLETO

El Secreto empezó como documental y acabó siendo libro. Reúne las voces de veinticuatro maestros, entre empresarios, médicos, físicos y escritores, que según Byrne hablan "como una sola voz". La tesis cabe en dos líneas: existe una ley, la ley de la atracción, y la estás usando ahora mismo, lo sepas o no. El libro asegura que la conocieron Platón, Shakespeare, Newton, Beethoven, Lincoln, Einstein. Es una afirmación atrevida. Pero es lo que dice, así que vamos a verlo con calma.

Rhonda Byrne es australiana y trabajó muchos años como productora de televisión. Nada de gurú de toda la vida.

Su historia empieza mal, y ella misma lo cuenta en el prólogo. Un año en que su vida se había desmoronado. Estaba agotada, su padre murió de repente y la relación con sus compañeros de trabajo y con sus seres queridos era un desastre. Entonces su hija Hayley le regaló un libro centenario y tuvo, dice, una revelación fugaz del secreto. Más adelante cita La ciencia de hacerse rico, de Wallace Wattles, como el libro que le cambió la vida.

Se puso a rastrear los orígenes de la idea y fue encontrando maestros vivos, uno detrás de otro. Viajó de Australia a Estados Unidos y en siete semanas filmó a cincuenta y cinco. El documental se estrenó ocho meses después y el libro vino detrás. Luego escribió otros, como El poder, La magia y El héroe.

CAPÍTULO 1 · EL SECRETO REVELADO

Primera pregunta lógica: ¿cuál es el secreto? La ley de la atracción. Lo semejante atrae a lo semejante.

Piensas algo y ese pensamiento tira de otros parecidos. ¿Te ha pasado darle vueltas a un disgusto y que cada minuto sea peor? Eso. Para el libro no es mala suerte, es la ley funcionando.

La imagen que más se recuerda es la de la torre de transmisión. Lo que piensas emite una frecuencia, y lo que te vuelve son las imágenes de tu vida. ¿No te gusta lo que sale en la pantalla? Cambias de canal. O sea, cambias de pensamientos.

Y ojo con esto: la ley no entiende de negaciones. Si dices "no quiero llegar tarde", lo que registra es "llegar tarde". Byrne lo llama la epidemia del "no quiero". Pensamos todo el rato en lo que no queremos y luego nos preguntamos por qué sigue pasando.

CAPÍTULO 2 · EL SECRETO SIMPLIFICADO

Segundo capítulo. Primero, la ley es impersonal, como la gravedad. Si te caes de un edificio, da igual que seas buena o mala persona. Ahí Joe Vitale suelta la frase más

dura del libro: todo lo que te rodea, incluso lo que no te gusta, lo has traído tú. El propio texto admite que quizá no te apetezca oírlo.

Pero hay un camino. Marci Shimoff recuerda que tenemos unos sesenta mil pensamientos al día, así que vigilarlos todos es imposible. Lo que sí puedes vigilar es cómo te sientes. Tus sentimientos son el medidor. Si te sientes mal, estás emitiendo mal. Si te sientes bien, vas por buen camino.

Para cambiar de estado rápido, Byrne propone una lista de "Recursos": una canción, un recuerdo, tu mascota, lo que te mueva el ánimo en un par de minutos. Y de todos los sentimientos, el amor es la frecuencia más alta que puedes emitir.

CAPÍTULO 3 · CÓMO UTILIZAR EL SECRETO

Capítulo tres, el manual. Byrne se apoya en Aladino: el genio, exactamente, dice siempre "tus deseos son órdenes". Y propone tres pasos: pedir, creer, recibir.

Pedir es tener claro lo que quieres, escribirlo en presente y pedirlo una vez, como un pedido por catálogo. No lo pides cada mañana.

Creer es actuar, hablar y pensar como si ya lo tuvieras. ¿Y si no lo ves? Empieza fingiendo, como un niño. El cómo no es asunto tuyo, solo el qué.

Recibir es sentirte ahora como te sentirás cuando llegue.

Habla también de la acción inspirada, esa que no pesa, como dejarte llevar por un río en vez de ir contra corriente. Jack Canfield lo compara con conducir de noche: los faros alumbran unos metros, pero así se llega de California a Nueva York. Para entrenar, empieza con cosas pequeñas: un café, un sitio donde aparcar. Y piensa tu día por adelantado, decidiendo cómo quieres que salga. Hasta aplica el método al peso: en vez de pensar en "perder peso", centrarte en el peso con el que te sientes bien.

CAPÍTULO 4 · EJERCICIOS

El cuarto capítulo es pura práctica. Cuatro herramientas.

Una, la expectativa. Si abres el buzón esperando facturas, llegan facturas. Lisa Nichols lo resume en una orden: espera un cheque.

Dos, la revisión de la noche. Antes de dormir repasas el día y los momentos que salieron torcidos los vuelves a vivir mentalmente como te hubiera gustado.

Tres, la gratitud, la estrella del libro. Lee Brower lleva una piedra en el bolsillo y cada vez que la toca piensa en algo que agradecer. Byrne se levanta, pone un pie en el suelo, dice "gracias", pone el otro y dice "a ti". Antes de empezar el día ya lleva un centenar.

Cuatro, la visualización. Verte con lo que quieres, con detalle y en movimiento, con las manos en el volante o abriendo la nevera. Con sentimiento, no solo con imagen. John Assaraf pegaba fotos de sus metas en un tablón de la visión. Cinco años después abrió una caja y vio que la casa donde vivía era la del tablón. Se echó a llorar.

Y cuando llegue la duda, sustitúyela por "sé que lo estoy recibiendo ahora".

CAPÍTULO 5 · EL SECRETO Y EL DINERO

Dinero. Jack Canfield, de joven, pegó en el techo un billete de cien mil dólares para verlo al despertar. No ganó cien mil: ganó 92.327. Y lo celebraron igual, porque casi lo clavó.

Byrne cuenta que justo antes de descubrir el secreto sus contables le dijeron que su empresa iba a la quiebra en tres meses. Ella se centró en la abundancia, y el dinero llegó por vías que no esperaba.

Sus herramientas: un cheque en blanco del Banco del Universo que rellenas con tu nombre y la cantidad. Jugar a que las facturas son cheques, y ella les añadía un cero mentalmente. Decir "puedo permitírmelo". Cambiar "para ganar dinero hay que matarse a trabajar" por "el dinero viene fácilmente y con frecuencia". Y dar sin que sea un sacrificio: dar con el corazón lleno dice "tengo suficiente", sacrificarse acaba en resentimiento. Ah, y James Ray recuerda que la riqueza es abundancia en todas las áreas, no solo en la cuenta bancaria.

CAPÍTULO 6 · EL SECRETO Y LAS RELACIONES

Relaciones. Marie Diamond cuenta de un director de cine que tenía en siete sitios de su casa el mismo cuadro: una mujer que se daba la vuelta para irse. Quería citas y su casa decía lo contrario. Lo repintó y la cosa cambió. Mike Dooley cuenta lo de una mujer que quería pareja y tenía el garaje, el armario y la cama ocupados de punta a punta. Hizo hueco, y su pareja apareció en la mesa de al lado mientras contaba la historia. La idea: que tus acciones no contradigan lo que pides.

Lo más importante, según el capítulo: tu trabajo eres tú. Si no te tratas con amor y respeto, atraes a gente que tampoco. Llénate primero y da después. Y si una relación va mal, Shimoff propone un mes anotando todo lo que aprecias de esa persona. Tu felicidad es tuya; los demás solo pueden compartirla contigo.

CAPÍTULO 7 · EL SECRETO Y LA SALUD

Salud. Aquí el libro va más lejos, y atención, que lo cuenta el libro, no yo.

Parte del efecto placebo: si crees que la pastilla te cura, a veces te cura. Y el doctor Demartini deja claro que no se trata de renegar de la medicina. Pueden ir de la mano.

Luego vienen los testimonios. Cathy Goodman cuenta que, tras un diagnóstico de cáncer de mama, se dedicó a dar gracias por su curación y a ver comedias, y dice que se curó en unos tres meses, sin quimioterapia ni radiación. Norman Cousins hizo algo parecido con la risa. Byrne cuenta que dejó las gafas de leer en tres días tras imaginarse leyendo con claridad. Y Morris Goodman, paralizado tras estrellar su avioneta, se visualizó caminando y salió del hospital por su propio pie.

Más ideas: el estrés empieza con un pensamiento, si no te encuentras bien no hables de ello, y el envejecimiento está en la mente. Celebra tu cumpleaños como si fuera el primero.

CAPÍTULO 8 · EL SECRETO Y EL MUNDO

El mundo. Aquí hay una idea que choca: aquello a lo que te resistes persiste. Si luchas contra la guerra, las drogas o la pobreza, tu atención está en eso. El libro recuerda que la Madre Teresa no iría a una concentración antibelicista, pero sí a una por la paz. James Ray dejó de ver las noticias porque no le ayudaban a sentirse bien. Informado, sí. Desbordado, no.

Segunda idea: hay suficiente para todos. Beckwith llama a la escasez un virus de la mente. El ejemplo del libro es un equipo directivo de Belice que visualizó su país como productor de petróleo, perforó y lo encontró donde otras cincuenta compañías habían fracasado.

Y la tercera: alabar y bendecir. Bendecir lo que te rodea, hasta a tus enemigos, porque lo que lanzas vuelve. Tu trabajo no es cambiar el mundo, es fluir con él y celebrarlo.

CAPÍTULO 9 · EL SECRETO Y TÚ

El Secreto y Tú. Este capítulo se pone espiritual. Todo es energía, incluida tu mano bajo un microscopio. Y como la energía ni se crea ni se destruye, tu esencia, dice el libro, no tiene principio ni fin. Todos somos Uno, una sola mente. Por eso la competitividad es separación: si compites, compites contra ti.

Después, el “Yo soy”. Cada “yo soy” es una orden, y para el genio suenan igual “yo soy pobre” y “yo soy feliz”. Henry Ford lo decía a su manera: tanto si crees que puedes como si crees que no, tienes razón.

Y una consigna que Byrne se repite: “Recuerda recordar”. Parar varias veces al día y preguntarte qué piensas y qué sientes. También pide soltar el pasado. Si guardas rencor, solo te perjudicas a ti.

CAPÍTULO 10 · EL SECRETO Y LA VIDA

Último capítulo. Neale Donald Walsch dice que no hay una pizarra en el cielo con tu propósito escrito. Tu misión es la que tú digas, y la pizarra está en blanco. Canfield tiene una norma: si no es divertido, no lo hace. Haz lo que te hace feliz, y si no sabes qué es, pregúntatelo. Y Byrne remata: lo que hagas con todo esto es cosa tuya, y elijas lo que elijas será correcto.

Y ahora lo prometido, la única cosa. Byrne dice que, aunque solo hagas una cosa con El Secreto, uses la gratitud hasta que se convierta en tu forma de vida. Dar las gracias por lo que ya tienes antes de pedir nada más. Y la segunda, la que repite hasta el final: sentirte bien ahora.

Esa es la aportación del libro. En vez de pelearte con lo que no quieres, pon tu atención, tu ánimo y tu agradecimiento en lo que sí. O como cierra ella: ¡que la felicidad sea contigo!