

DR. MIGUEL RUIZ
JANET MILLS

La voz del conocimiento

Un libro de sabiduría tolteca

Una guía práctica para la paz interior

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

*Dedico este libro a los ángeles
que han ayudado a difundir
el mensaje de la verdad
por todo el mundo.*

Título original: *The Voice of Knowledge*
Editor original: Amber Allen Publishing, Inc., California
Traducción: Luz Hernández
Revisión de la traducción y corrección estilística: Profesor Richard P. Castillo

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2004 by Miguel Angel Ruiz, M.D. y Janet Mills
Original English Language Publication 2004 by Amber-Allen Publishing, Inc.,
San Rafael, California, USA
© 2004 de la traducción, 2004 by Luz Hernández
© 2004 by EDICIONES URANO, S. A.
Arbau, 142, pral. 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 84-7953-583-0
Depósito legal: B. 36.147 - 2004

Fotocomposición: Ediciones Urano, S. A.
Impreso por Romanyà Valls S. A. - Verguet, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*



Índice

<i>Agradecimientos</i>	11
<i>Los toltecas</i>	13
1. Adán y Eva	
<i>La historia desde un punto de vista diferente</i>	17
2. Una visita a mi abuelo	
<i>Descubrir una sencilla verdad</i>	29
3. La mentira de nuestra imperfección	
<i>Recuerdos de mi infancia</i>	41
4. Una noche en el desierto	
<i>Un encuentro con el infinito</i>	55
5. El cuentista	
<i>Explorar los personajes de la historia</i>	65
6. La paz interior	
<i>Domar la voz siguiendo dos reglas</i>	85

7. Las emociones son reales	
<i>La voz del conocimiento no es real</i>	105
8. Sentido común y fe ciega	
<i>Recobrar nuestra fe y nuestro libre albedrío</i>	121
9. Transformar al cuentista	
<i>Los Cuatro Acuerdos como herramientas favoritas</i> . . .	141
10. Escribir nuestra historia con amor	
<i>La vida como una aventura romántica continua</i> . . .	159
11. Abrir nuestros ojos espirituales	
<i>Una realidad de amor por todo nuestro alrededor</i> . . .	179
12. El Árbol de la Vida	
<i>La historia completa un ciclo entero</i>	197
Oraciones	215
Sobre los autores	219



Agradecimientos

Deseo expresar mi gratitud a Janet Mills, la madre de este libro. También deseo dar las gracias a Gabrielle Rivera, Gail Mills y Nancy Carleton, quienes, con su tiempo y su talento, contribuyeron generosa y amorosamente a realizar este libro.



Los toltecas

Hace miles de años, los toltecas eran conocidos en todo el sur de México como «mujeres y hombres de conocimiento». Los antropólogos han definido a los toltecas como una nación o una raza, pero, de hecho, eran científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados. Formaron una comunidad de maestros (*naguales*) y estudiantes en Teotihuacán, la ciudad de las pirámides en las afueras de la Ciudad de México, conocida como el lugar en que «el hombre se convierte en Dios».

A lo largo de los milenios, los *naguales* se vieron forzados a esconder su sabiduría ancestral y a mantener su existencia en secreto. La conquista europea, unida a un agresivo mal uso del poder personal por parte de algunos aprendices, hizo necesario proteger el conocimiento de aquellos que no estaban preparados para utilizarlo con buen juicio, o que hubieran podido

usarlo mal intencionadamente para obtener un beneficio personal.

Por fortuna, el conocimiento esotérico tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de *naguales*. Aunque permaneció oculto en el secreto durante cientos de años, las antiguas profecías vaticinaban que llegaría el momento en el que sería necesario devolver la sabiduría a la gente. Ahora, don Miguel Ruiz, un *nagual* del linaje de los Guerreros del Águila, ha sido guiado para divulgar las poderosas enseñanzas de los toltecas.

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la Tierra, y si bien abarca el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

Lo que es verdad es real.

Lo que no es verdad no es real.

Es una ilusión, pero parece real.

El amor es real.

Es la expresión suprema de la vida.

1



ADÁN Y EVA

La historia desde un punto de vista diferente

Una preciosa y antigua leyenda, que casi todo el mundo ha escuchado, es la historia de Adán y Eva. Es una de mis historias preferidas, porque explica de un modo simbólico lo que yo intentaré explicar con palabras. La historia de Adán y Eva está basada en la verdad absoluta, aunque nunca la entendí de niño. Es una de las más grandes enseñanzas, pero creo que la mayoría de la gente la comprende mal. Ahora te explicaré esta historia desde un punto de vista diferente, quizá desde el mismo punto de vista de quien la creó.

La historia tiene que ver contigo y conmigo. Trata de nosotros. Trata de toda la humanidad porque, como bien sabes, la humanidad no es más que un ser vivo: hombre, mujer. Sólo somos uno. En esta historia nos

llamamos Adán y Eva y somos los seres humanos originales.

La historia empieza cuando éramos inocentes, antes de haber cerrado nuestros ojos espirituales, lo que significa miles de años atrás. Vivíamos en el Paraíso, en el Jardín del Edén, que era el cielo en la Tierra. El cielo existe cuando nuestros ojos espirituales están abiertos. Es un lugar lleno de paz y dicha, de libertad y amor eterno.

Para nosotros —Adán y Eva— todo estaba relacionado con el amor. Nos amábamos y nos respetábamos mutuamente y vivíamos en perfecta armonía con toda la creación. Nuestra relación con Dios, nuestro Creador, era una comunión perfecta de amor, y esto significa que nos comunicábamos con Dios todo el tiempo y Dios se comunicaba con nosotros. Tenerle miedo a Dios, el mismo que nos creó, era algo inconcebible. Nuestro Creador era un Dios de amor y de justicia, y depositábamos nuestra fe y nuestra confianza en él. Dios nos brindó una libertad completa, y nosotros utilizábamos nuestro libre albedrío para amar a toda la creación y disfrutar de ella. La vida era bella en el Paraíso. Los seres humanos originales lo veíamos todo a través de los ojos de la verdad, tal y como es, y lo amábamos. Así es como solíamos ser, y no nos costaba el menor esfuerzo.

Bien, la leyenda dice que en medio del Paraíso había dos árboles. Uno era el Árbol de la Vida, que daba vida a todo lo que existía, y el otro era el Árbol de la Muerte, más conocido como el Árbol del Conocimiento. Éste era un árbol precioso con un fruto muy jugoso. Resultaba muy tentador. Y Dios nos dijo: «No se acerquen al Árbol del Conocimiento. Si comen su fruto, podrán morir».

Ningún problema, por supuesto. Pero, por naturaleza, nos encanta explorar, e indudablemente fuimos a visitar el árbol. Si recuerdas la historia, ya puedes adivinar quién vivía en aquel árbol. El Árbol del Conocimiento era el hogar de una gran serpiente llena de veneno. La serpiente no es más que otro símbolo de lo que los toltecas denominan el *Parásito*, y puedes imaginarte por qué.

La historia dice que la serpiente que vivía en el Árbol del Conocimiento era un ángel caído que anteriormente había sido el más bello. Como ya sabes, un ángel es un mensajero que entrega un mensaje de Dios: un mensaje de verdad y de amor. Pero, quién sabe por qué razón, aquel ángel caído ya no entregaba la verdad, lo que significa que transmitía un mensaje falso. En lugar del amor, el mensaje del ángel caído era el miedo; era una mentira en lugar de la verdad. De hecho, la histo-

ria describe al ángel caído como el Príncipe de las Mentiras, y esto quiere decir que era un mentiroso sempiterno. Todas las palabras que salían de su boca eran mentiras.

Según la historia, el Príncipe de las Mentiras vivía en el Árbol del Conocimiento, y el fruto de ese árbol, que era el *conocimiento*, estaba contaminado por las mentiras. Nos acercamos a aquel árbol y mantuvimos la conversación más increíble con el Príncipe de las Mentiras. Eramos inocentes. No lo sabíamos. Confiábamos en todos los seres. Y allí estaba el Príncipe de las Mentiras, el primer cuentista, un tipo muy inteligente. Ahora la historia cobra un poco más de interés porque aquella serpiente tenía una historia propia completa.

Aquel ángel caído hablaba y hablaba y hablaba, y nosotros escuchábamos y escuchábamos y escuchábamos. Como bien sabes, cuando somos niños y nuestros abuelos nos cuentan cuentos, estamos ansiosos por escuchar todo lo que nos explican. Aprendemos, y resulta muy interesante; queremos saber más. Pero en este caso quien hablaba era el Príncipe de las Mentiras. Sin ningún lugar a dudas estaba mintiendo, y nosotros nos dejamos seducir por las mentiras. *Creímos* la historia del ángel caído, y ése fue nuestro error más grande. Eso es lo que significa comer el fruto del Árbol del Conoci-

miento. Estuvimos *de acuerdo* y tomamos su palabra como la verdad. *Creímos* en las mentiras; depositamos nuestra *fe* en ellas.

Cuando mordimos la manzana, comimos las mentiras que venían con el conocimiento. ¿Qué ocurre cuando nos comemos una mentira? Nos la creemos y *boom!* Ahora la mentira vive en nosotros. Esto es fácil de comprender. La mente es un campo muy fértil para los conceptos, las ideas y las opiniones. Si alguien nos dice una mentira y nos la creemos, esa mentira echa raíces en nuestra mente. Ahí puede crecer hasta que se hace grande y fuerte, como un árbol. Una pequeña mentira puede ser muy contagiosa, desparramando sus semillas de una persona a otra cuando la compartimos con ellas. Bien, las mentiras entraron en nuestra mente y reprodujeron un Árbol del Conocimiento entero en nuestra cabeza, que es todo lo que conocemos. Pero, ¿qué es lo que conocemos? Mayormente mentiras.

El Árbol del Conocimiento es un símbolo poderoso. La leyenda dice que quienquiera que coma el fruto del Árbol del Conocimiento sabrá distinguir entre el bien y el mal; sabrá la diferencia entre lo que es correcto y lo que no lo es, lo que es bello y lo que es feo. Reunirá todo ese conocimiento y empezará a juzgar. Bueno, eso es lo que ocurrió en nuestra cabeza. El simbolismo

de la manzana es que cada concepto, cada mentira, es igual que un fruto con una semilla. Cuando ponemos una semilla en una tierra fértil, la semilla del fruto crea otro árbol. Ese árbol reproduce más frutos, y por el fruto conocemos el árbol.

Ahora, cada uno de nosotros tiene su propio Árbol del Conocimiento, que es nuestro sistema personal de creencias. El Árbol del Conocimiento es la estructura de todo lo que creemos. Cada concepto, cada opinión forma una pequeña rama de ese árbol, hasta que acabamos con un Árbol del Conocimiento entero. Tan pronto como ese Árbol toma vida en nuestra mente, oímos al ángel caído hablar muy alto. El mismo ángel caído, el Príncipe de las Mentiras, vive en nuestra mente. Desde el punto de vista tolteca, un Parásito vivía en ese fruto; nos lo comimos, y el Parásito entró en nosotros. Ahora el Parásito está viviendo nuestra vida. El cuentista, el Parásito, nace en nuestra cabeza y sobrevive dentro de ella porque lo alimentamos con nuestra fe.

La historia de Adán y Eva explica cómo la humanidad cayó del sueño del cielo al sueño del infierno; nos explica de qué modo nos convertimos en lo que somos ahora. La historia normalmente dice que sólo dimos un mordisco a la manzana, pero esto no es verdad. Creo que nos comimos todo el fruto de aquel árbol, y nos

pusimos enfermos al hartarnos de mentiras y veneno emocional. Los seres humanos se comieron todos los conceptos, todas las opiniones y todos los cuentos que nos explicó el mentiroso, aun cuando no era la verdad.

En aquel momento, nuestros ojos espirituales se cerraron y ya no pudimos ver el mundo con los ojos de la verdad. Empezamos a percibir el mundo de una manera completamente diferente, y todo cambió para nosotros. Con el Árbol del Conocimiento en la cabeza, sólo podíamos percibir el conocimiento, sólo podíamos percibir las mentiras. Ya no vivíamos más en el cielo, porque no hay lugar para las mentiras en el cielo. Así es como los seres humanos perdimos el Paraíso. Soñamos mentiras. Creamos el sueño entero de la humanidad, individual y colectivamente, basándonos en mentiras.

Antes de que los seres humanos nos comiéramos el fruto del Árbol del Conocimiento, vivíamos en la verdad. Sólo decíamos la verdad. Vivíamos con amor y sin miedos. Tras comernos el fruto, nos sentimos culpables y avergonzados. Nos juzgamos a nosotros mismos diciéndonos que ya no éramos lo bastante buenos, y por supuesto, juzgamos a los demás del mismo modo. Con el juicio vino la tendencia a tener opiniones opuestas, la separación, y la necesidad de castigar y ser

castigados. Por vez primera dejamos de tratarnos con amabilidad, dejamos de respetar y amar todo lo que Dios había creado. Empezamos a sufrir y a culparnos a nosotros mismos, a los demás e incluso a Dios. Dejamos de creer que Dios era todo amor y justicia; creímos que Dios nos castigaría y nos haría sufrir. Era una mentira, pero la creímos, y nos separamos de Dios.

Desde este punto, resulta más fácil entender cuál es el significado del *pecado original*. El pecado original no es el sexo. No, eso es otra mentira. El pecado original es creer en las mentiras provenientes de la serpiente del árbol, del ángel caído. El significado de la palabra *pecado* es «obrar en contra». Todo lo que decimos, todo lo que hacemos en contra de nosotros es un pecado. Pecar no tiene nada que ver con la culpa o la condena moral. Pecar es creer en mentiras y utilizar esas mentiras en contra de nosotros. Desde ese primer pecado, desde esa mentira original, nace el resto de nuestros pecados.

¿Cuántas mentiras oyes en tu cabeza? ¿Quién está juzgando, quién está hablando, quién tiene todas esas opiniones? Si no amas es porque esa voz no te deja amar. Si no disfrutas de tu vida es porque esa voz no te permite disfrutar de ella.

Y no sólo eso: el mentiroso que está en nuestra cabeza siente la necesidad de expresar todas esas menti-

ras, de explicar su historia. Compartimos el fruto de nuestro Árbol con los demás, y dado que ellos tienen el mismo tipo de mentiroso, nuestras mentiras se unen y se vuelven más poderosas. Ahora odiamos más. Ahora hacemos más daño. Ahora defendemos nuestras mentiras y nos convertimos en seguidores fanáticos de nuestras mentiras. Los seres humanos incluso nos destruimos los unos a los otros en nombre de esas mentiras. ¿Quién está viviendo nuestra vida? ¿Quién está tomando nuestras decisiones? Creo que la respuesta es obvia.

Ahora sabemos qué está sucediendo en nuestra cabeza. El cuentista está ahí; es la voz en nuestra cabeza. Esa voz habla y habla y no deja de hablar, y nosotros escuchamos y escuchamos y nos creemos cada palabra. Esa voz juzga sin cesar. Juzga cualquier cosa que hagamos, cualquier cosa que no hagamos, cualquier cosa que sintamos, cualquier cosa que no sintamos, cualquier cosa que alguien haga. Está chismorreando continuamente en nuestra cabeza y ¿qué es lo que surge de esa voz? Mentiras, principalmente mentiras.

Esas mentiras captan nuestra atención, y lo único que somos capaces de ver son mentiras. Ésa es la razón por la cual no vemos la realidad del cielo que existe en este mismo lugar, en este mismo momento. El cielo nos pertenece porque somos los hijos del cielo. La voz en

nuestra cabeza no nos pertenece. Cuando nacemos, no tenemos esa voz. La voz en nuestra cabeza surge después de aprender: en primer lugar el lenguaje, después diferentes puntos de vista, más tarde todos los juicios y las mentiras. Incluso cuando aprendimos a hablar, sólo decíamos la verdad. Pero, poco a poco, el Árbol del Conocimiento entero se va programando en nuestra cabeza, y con el tiempo, el gran mentiroso domina el sueño de nuestra vida.

Como ves, en el momento en que nos separamos de Dios, empezamos a buscarlo. Por primera vez empezamos a buscar el amor que creímos que no teníamos. Empezamos a buscar la justicia, la belleza, la verdad. La búsqueda empezó hace miles de años, y los seres humanos todavía seguimos buscando el paraíso que perdimos. Buscamos ser lo que éramos antes de caer en las mentiras: auténticos, verdaderos, amorosos, dichosos. La verdad es que estamos buscando nuestro Yo.

Sabes, lo que Dios nos dijo era verdad: si comemos el fruto del Árbol del Conocimiento, podemos morir. Nos lo comimos y estamos muertos. Estamos muertos porque nuestro yo auténtico ya no está ahí. El que está viviendo nuestra vida es el gran mentiroso, el Príncipe de las Mentiras, esa voz en nuestra cabeza. Lo denominamos *pensar*. Yo lo denomino *la voz del conocimiento*.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- La mente es un campo fértil para los conceptos, las ideas y las opiniones. Si alguien nos dice una mentira y nos la creemos, esa mentira echa raíces en nuestra mente y crece hasta hacerse grande y fuerte, como un árbol. Una pequeña mentira puede ser muy contagiosa, desparramando sus semillas de una persona a otra cuando la compartimos con ellas.
- El conocimiento entra en nuestra mente y reproduce una estructura dentro de nuestra cabeza, que es todo lo que conocemos. Con todo ese conocimiento en nuestra cabeza, sólo percibimos lo que creemos, sólo percibimos nuestro propio conocimiento. Y ¿qué es lo que conocemos? Principalmente mentiras.
- Una vez que el Árbol del Conocimiento está vivo en nuestra mente, oímos al ángel caído hablar muy alto. Esa voz no cesa de juzgar. Nos dice lo que está bien y lo que está mal, lo que es bello y lo que es feo. El cuentista nace en nuestra cabeza, y sobrevive en ella porque lo alimentamos con nuestra fe.
- El cielo existe cuando nuestros ojos espirituales están abiertos, cuando percibimos el mundo a través de los ojos de la verdad. Una vez que las mentiras captan nuestra atención, nuestros ojos espirituales están cerrados. Caemos del sueño del cielo y empezamos a vivir el sueño del infierno.

- El cielo nos pertenece porque somos los hijos del cielo. La voz en nuestra cabeza no nos pertenece. Cuando nacemos, no tenemos esa voz. *El pensamiento* llega después de que aprendemos: en primer lugar el lenguaje, después distintos puntos de vista, y más tarde todos los juicios y las mentiras. *La voz del conocimiento* surge a medida que acumulamos conocimiento.
- Antes de comer las mentiras que llegan con el conocimiento, vivimos en la verdad. Sólo decimos la verdad. Vivimos en el amor y no tenemos miedo. Una vez que tenemos el conocimiento, nos juzgamos a nosotros mismos y ya no nos sentimos lo bastante buenos; sentimos culpa, vergüenza y la necesidad de ser castigados. Empezamos a soñar mentiras y nos separamos de Dios.
- En el momento en que nos separamos de Dios, empezamos a buscarlo, empezamos a buscar el amor que creemos que no tenemos. Los seres humanos buscamos continuamente la justicia, la belleza, la verdad: lo que éramos antes de creer en las mentiras. Buscamos nuestro Yo auténtico.

2



UNA VISITA A MI ABUELO

Descubrir una sencilla verdad

Me considero afortunado porque crecí aprendiendo una tradición antigua conocida como tolteca. Mi madre era una gran curandera, y para mí ser testigo de milagros no era nada extraordinario porque no conocía otra cosa. Crecí creyendo que todo es posible, pero lo que aprendí sobre los toltecas estaba lleno de superstición y mitología. Recuerdo haber visto supersticiones por todas partes, y de adolescente empecé a rebelarme contra todas las mentiras que provienen de esta tradición. Aprendí a desafiarlo todo, hasta que determinadas experiencias me abrieron los ojos a la verdad. Entonces supe que lo que había aprendido de los viejos toltecas ya no era una teoría. Lo supe, pero no fui capaz de expresarlo con palabras.

En este libro quiero explicarte algunas de las experiencias que cambiaron mi punto de vista por completo. Con cada experiencia comprendí algo que siempre había sido obvio, pero que yo nunca había visto antes. Quizás el modo en que voy a explicarte estas historias no sea exactamente tal y como sucedieron, pero es tal y como yo las percibo e intento explicármelas a mí mismo. Tal vez tú hayas experimentado momentos similares en los que comprendiste, igual que hice yo, que la mayor parte de lo que creemos no es la verdad. Siempre nos llegan oportunidades para percibir la verdad, y mi vida ha estado llena de ellas. Dejé pasar muchas de estas oportunidades, pero otras abrieron mis ojos espirituales y posibilitaron la transformación de mi vida.

Una de esas oportunidades se me presentó al hacer una visita a mi abuelo cuando era un estudiante adolescente. Mi abuelo era lo que se denomina un viejo *nagual*, que es como un chamán. Tenía cerca de noventa años, y la gente solía visitarlo sólo para aprender, sólo para estar cerca de él. Mi abuelo me había estado enseñando desde que era un niño, y trabajé duro durante toda mi juventud a fin de ser lo bastante bueno para merecer su respeto.

Bien, ésta era una época en la que yo pretendía ser un intelectual, y quería impresionar a mi abuelo con mis opiniones sobre todo lo que estaba aprendiendo en

la escuela. Estaba listo para demostrarle a la persona que más había influido en mi vida cuán inteligente era. ¡Buena suerte! Fui a casa de mi abuelo, y me recibió como siempre: con una gran sonrisa, con un amor inmenso. Empecé a explicarle mi punto de vista sobre todas las injusticias en el mundo, sobre la pobreza, sobre la violencia, sobre el conflicto entre el bien y lo que yo llamaba entonces el *mal*.

Mi abuelo tenía mucha paciencia y escuchaba con mucha atención todo lo que le decía. Esto me animó a hablar todavía más, sólo para impresionarlo. En un momento determinado, vi una pequeña sonrisa en su rostro. ¡Ay! Sabía que iba a pasar algo. No lo estaba impresionando en absoluto. Pensé: «Oh, se está burlando de mí». Advirtió mi reacción y me miró directamente a los ojos.

—Bueno, Miguel, has aprendido unas teorías muy buenas —dijo—, pero sólo son teorías. Todo lo que me has explicado no es más que una historia. Eso no significa que sea verdad.

Esto me hizo sentir un poco mal, por supuesto. De inmediato me lo tomé como algo personal, e intenté defender mi punto de vista. Pero era demasiado tarde porque entonces mi abuelo empezó a hablar. Me miró con una gran sonrisa y dijo:

—Sabes, en todo el mundo la mayor parte de la gente cree que existe un gran conflicto entre el bien y el mal. Bien, esto no es verdad. Es cierto que existe un conflicto, pero éste sólo existe en la mente humana, no en el universo. No es verdad para las plantas ni para los animales. No es verdad para las estrellas ni para los árboles, ni para el resto de la naturaleza. Sólo es verdad para los seres humanos. Y el conflicto que existe en la mente humana, no es realmente entre el bien y el mal. El verdadero conflicto en nuestra mente se produce entre la verdad y lo que no es verdad, entre la verdad y las mentiras. El bien y el mal son el resultado de ese conflicto. El resultado de creer en la verdad es la bondad, el amor, la felicidad. Cuando vives tu vida en la verdad, te sientes bien y tu vida es maravillosa. El resultado de creer en las mentiras y defenderlas origina lo que tú llamas el mal; el fanatismo. Creer en las mentiras origina toda la injusticia, toda la violencia y el abuso, todo el sufrimiento, no sólo en la sociedad, sino también en los individuos. El universo es tan sencillo como *ser o no ser*, pero los seres humanos lo complicamos todo.

Mmm... Lo que me explicó mi abuelo tenía lógica y lo comprendí, pero no le creí. ¿Cómo podía ser que todo el conflicto en el mundo, todas las guerras, la violencia, la injusticia fuera el resultado de algo tan sim-

ple? Sin lugar a dudas tenía que ser algo más complicado que aquello.

Mi abuelo prosiguió:

—Miguel, todo el drama que sufres en tu vida personal es el resultado de creer en mentiras, principalmente sobre ti. Y la primera mentira que crees es que *no eres*: *no eres* tal como deberías ser, *no eres* lo bastante bueno, *no eres* perfecto. Nacemos perfectos, crecemos perfectos y nos moriremos perfectos, porque sólo existe la perfección. Pero la gran mentira es que no eres perfecto, que nadie es perfecto. De modo que empiezas a buscar una *imagen* de la perfección que nunca podrás alcanzar. Nunca alcanzarás de ese modo la perfección porque esa imagen es falsa. Es una mentira, pero inviertes tu fe en esa mentira, y después construyes una estructura completa de mentiras para sostenerla.

En ese momento no me di cuenta de que mi abuelo me había brindado una gran oportunidad: algo tan sencillo como cobrar conciencia de que todo el drama de mi vida, todo el sufrimiento de mi vida se producía porque creía en mentiras. Aunque quería creer lo que mi abuelo me decía, sólo conseguí fingirlo. Era algo tan lógico que le dije:

—Oh, sí, abuelo, tienes razón. Estoy de acuerdo contigo. —Pero estaba mintiendo. Había demasiadas

mentiras en mi cabeza para aceptar algo tan sencillo como la verdad.

Entonces mi abuelo me miró con mucha bondad y me respondió:

—Miguel, veo que estás haciendo un gran esfuerzo para impresionarme, para demostrarme que eres lo bastante bueno para mí. Y sientes la necesidad de hacer esto porque no eres lo bastante bueno para ti mismo.

¡Ay! Ahí me pilló. No supe por qué, pero sentí como si me hubiese pillado en una mentira. Nunca me había dado cuenta de que mi abuelo conocía mis inseguridades, la manera en que me juzgaba a mí mismo y cómo me rechazaba, la culpa y la vergüenza que sentía. ¿Cómo sabía que estaba fingiendo ser lo que no era?

El abuelo me sonrió de nuevo mientras me dijo:

—Miguel, todo lo que has aprendido en la escuela, todo lo que sabes sobre la vida, es sólo conocimiento. ¿Cómo puedes saber si lo que crees sobre ti mismo es la verdad?

En ese momento reaccioné y contesté:

—Claro que conozco la verdad sobre mí mismo. Vivo conmigo cada día. ¡Sé lo que soy!

Mi abuelo se rió con ganas ante mi respuesta y me dijo:

—La verdad es que no tienes ni idea de lo que realmente eres, pero sabes lo que *no eres*. Has estado practicando lo que *no eres* durante tanto tiempo que realmente te crees que tu *imagen* es lo que eres. Has invertido tu fe en todas esas mentiras que te crees sobre ti mismo. Es una historia, pero no es la verdad.

»Miguel, lo que te hace poderoso es tu fe. La fe es el poder de la creación que tenemos todos los seres humanos, y no tiene nada que ver con la religión. La fe es el resultado de un acuerdo. Cuando estás de acuerdo en creer en algo sin dudarlo, empleas tu fe. Si no tienes dudas sobre lo que crees, entonces para ti es la verdad, aun cuando tal vez sea realmente una mentira. Tu fe es tan poderosa que si crees que no eres lo bastante bueno, ¡entonces no eres lo bastante bueno! Si crees que fracasarás, fracasarás, porque ése es el poder y la magia de tu fe. Como te he dicho antes, sufres porque crees en mentiras. Es así de sencillo. La humanidad es como es porque, colectivamente, creemos en muchas mentiras. Los seres humanos hemos cargado con esas mentiras durante miles de años y reaccionamos ante ellas con odio, con enfado, con violencia. Pero no son más que mentiras.

Yo me estaba preguntando: «Entonces, ¿cómo podemos conocer la verdad?» Antes de darme tiempo a hacer la pregunta en voz alta, mi abuelo la contestó:

—La verdad necesita ser experimentada. Los seres humanos tenemos la necesidad de describir, de explicar, de expresar lo que percibimos, pero cuando experimentamos la verdad, no existen palabras para describirla. Quienquiera que proclame: «Ésta es la verdad», está mintiendo incluso sin saberlo. Podemos percibir la verdad con nuestros sentimientos, pero tan pronto como intentamos describirla con palabras, la distorsionamos y deja de ser la verdad. ¡Es nuestra historia! Es una proyección que se basa en una realidad que sólo es verdadera para nosotros, pero aun así intentamos poner nuestra experiencia en palabras, y esto es realmente algo maravilloso. Es el mayor arte de cada ser humano.

El abuelo se dio cuenta de que lo que acababa de decir no me había quedado claro.

—Miguel, si eres un artista, un pintor, intentas expresar lo que percibes a través de tu arte. Quizá lo que pintes no sea exactamente lo que percibes, pero se acerca lo bastante como para recordarte lo que percibes. Bien, imagina que eres muy afortunado y eres amigo de Pablo Picasso. Como Picasso te quiere, decide hacer un retrato tuyo. Posas para él, y tras muchos días, finalmente te enseña tu retrato. Dirás: «Este no soy yo», y Picasso te dirá: «Claro que eres tú. Así es

como yo te veo». Para Picasso esto es verdad, está expresando lo que está percibiendo. Pero tú dirás: «Yo no tengo ese aspecto».

»Bien, todos los seres humanos somos iguales a Picasso. Todo ser humano es un cuentista, un narrador de cuentos, lo que significa que todo ser humano es un artista. Lo que Picasso hace con los colores, nosotros lo hacemos con las palabras. Los seres humanos somos testigos de todo lo que pasa en nuestro interior y a nuestro alrededor, y utilizamos las palabras para hacer un retrato de lo que presenciamos. Los seres humanos inventamos historias sobre todas las cosas que percibimos, y del mismo modo que Picasso, distorsionamos la verdad; pero para nosotros, *es* la verdad. Por supuesto, el modo en el que expresamos nuestra distorsión puede ser algo con que otras personas disfruten. El arte de Picasso es muy valorado por muchas personas.

»Todos los seres humanos crean su historia con su único punto de vista. ¿Por qué hacer el intento de imponer tu historia a otras personas cuando para ellas tu historia no es verdad? Cuando comprendes eso, ya no sientes la necesidad de defender lo que crees. No es importante tener razón o hacer que otras personas estén equivocadas. En lugar de ello, ves que cada persona es un artista, un cuentista. Sabes que cualquier cosa en

que crean los demás, no es más que su punto de vista. No tiene nada que ver contigo.

Bueno, había querido impresionar a mi abuelo, pero una vez más, me impresionó él a mí. Tenía mucho respeto por mis mayores. Más adelante en la vida comprendí aquella sonrisa en el rostro de mi abuelo. No se había estado burlando de mí. Lo que le hizo sonreír fue que yo le recordé un tiempo en el que, igual que yo, él había intentado impresionar a sus mayores.

Tras esta conversación con mi abuelo, sentí la necesidad de encontrarle un sentido a las cosas. Quería entender mi vida personal y descubrir en qué momento empecé a invertir mi fe en mentiras. No resultó fácil. Tardé años en digerir aquella conversación. Verme en el momento presente, ver lo que creía, no era ni tan obvio ni tan fácil de abandonar. Pero quería respuestas porque así es mi naturaleza. Necesitaba saber, y mi único punto de referencia eran mis recuerdos.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Existe un conflicto en la mente humana entre la verdad y lo que no es verdad, entre la verdad y las mentiras. El resultado de creer en la verdad es la bondad, el amor, la felicidad. El resultado de creer y de defender las mentiras es la injusticia y el sufrimiento: no sólo en la sociedad, sino también en los individuos.
- Todo el drama que sufrimos los seres humanos es el resultado de creer en mentiras, principalmente sobre nosotros mismos. La primera mentira que creemos es *no soy*: no soy como *debería ser*, no soy perfecto. La verdad es que todo ser humano ha nacido perfecto porque sólo existe la perfección.
- Los seres humanos no tenemos ni idea de lo que realmente somos, pero sabemos lo que *no somos*. Creamos una imagen de perfección, una historia sobre lo que *deberíamos ser*, y empezamos a buscar una falsa imagen. La imagen es una mentira, pero invertimos nuestra fe en ella. Después, construimos toda una estructura de mentiras para sostenerla.
- La fe es una fuerza poderosa en los seres humanos. Si depositamos nuestra fe en una mentira, esa mentira se convierte en verdad para nosotros. Si creemos que no somos lo bastante buenos, entonces *así se hará*, no somos lo bastante buenos. Si creemos que fracasaremos, lo haremos, porque ése es el poder y la magia de nuestra fe.

- Los seres humanos podemos percibir la verdad con nuestros sentimientos, pero cuando intentamos describir la verdad, sólo somos capaces de explicar una historia que distorsionamos con nuestra palabra. La historia puede ser verdadera para nosotros, pero eso no significa que sea verdad para alguien más.
- Todos los seres humanos somos unos cuentistas que tenemos un punto de vista propio. Cuando comprendemos esto, dejamos de sentir la necesidad de imponer nuestra historia a los demás o de defender lo que creemos. En lugar de ello, consideramos que todos somos unos artistas con el derecho a crear nuestro arte propio.

3



LA MENTIRA DE NUESTRA IMPERFECCIÓN

Recuerdos de mi infancia

Me acuerdo de cuando era niño. Recuerdo que era muy libre. Era maravilloso ser un niño. Recuerdo que aprendí a andar antes de aprender a hablar. Era como una pequeña esponja que intentaba aprenderlo todo. También recuerdo cómo era antes de aprender a hablar.

Cuando era un niño pequeño, era completamente auténtico. Nunca fingí ser lo que no era. Mi tendencia era la de jugar, la de explorar, la de ser feliz. Mis emociones lo gobernaban todo. Sólo quería hacer lo que me gustaba hacer e intentaba evitar lo que no me gustaba. Toda mi atención se concentraba en lo que sentía, y era capaz de percibir las emociones que provenían de otras personas. Si queremos podemos denominarlo *ins-*

tinto, pero era un tipo de percepción. Corría hacia algunas personas porque confiaba en ellas. No me acercaba a otras porque me sentía incómodo. Tenía muchas emociones que no podía explicar porque no contaba con las palabras, claro.

Recuerdo que cuando me despertaba y veía la cara de mi madre, me sentía inundado por el deseo de asirla. No sabía que esa emoción se llamaba *amor*. Amar era algo completamente natural. Sentía lo mismo por mis juguetes, y también por el gato y por el perro. Recuerdo cuando veía a mi padre volviendo del trabajo y cómo corría hacia él y saltaba encima de él con mucha alegría y con una enorme y preciosa sonrisa. Completamente auténtico. Podía estar desnudo sin importarme lo que la gente pensara. Era yo mismo, fuese lo que fuese, porque no tenía *conocimiento*. No tenía un programa en mi cabeza. No sabía lo que yo era, y no me importaba saberlo. Igual que un perro no sabe que es un perro, pero sin embargo actúa y ladra como un perro. Bien, yo era así. Vivía mi vida a través de mi integridad. Ésa era mi verdadera naturaleza antes de aprender a hablar.

Continué explorando los recuerdos de mi infancia, y descubrí que hay algo que nos ocurre a todos nosotros. ¿Qué ocurre? Bueno, el conocimiento es lo que ocurre. Recuerdo cuando empezaba a aprender pala-

bras. Aprendo los nombres de todos los objetos que percibo. Aprendo un lenguaje, lo que es fantástico. Ahora puedo utilizar palabras para pedir lo que quiero. Meses más tarde, o quizás años más tarde, mi mente es suficientemente madura para los conceptos abstractos. Con esos conceptos sucede algo increíble. Empiezo a crear historias calificándolo todo: lo que está bien o lo que está mal, lo que debería o no debería ser, lo que es bueno y lo que es malo, bello o feo. Aprendo de mis padres, más que de lo que dicen, de lo que hacen. Aprendo no sólo lo que me dicen a mí, sino lo que dicen sobre otras personas. Aprendo a relacionarme. Copio todo lo que veo. Veo a mi padre muy poderoso con sus firmes opiniones y quiero ser como él. Apenas puedo esperar para crecer y tener una opinión propia.

Cuando finalmente comprendo el lenguaje, casi todas las personas empiezan a decirme lo que soy. Aprendo sobre mí mismo escuchando las opiniones de los cuentistas que están a mi alrededor. Mi madre crea una historia sobre mí que se basa en lo que ella cree que soy. Me dice lo que soy y yo le creo. Después, mi padre me dice lo que soy, y es algo completamente diferente, pero también estoy de acuerdo con él. Por supuesto, cada uno de mis hermanos y hermanas tiene una opinión de mí, y estoy de acuerdo con ellos. Sin lugar a dudas saben más que yo,

aun cuando soy yo el que vive en este cuerpo físico. Nada de esto tiene sentido, pero me estoy divirtiendo.

Después voy a la escuela, y la maestra me dice lo que soy, lo que continúa estando bien hasta que me dice lo que debería ser, pero *no soy*. Estoy de acuerdo, y en ese momento empieza el problema. Oigo a la maestra decir: «Niños, necesitan trabajar duro para convertirse en alguien, para triunfar en la vida. El mundo está dividido en ganadores y perdedores, y están aquí para prepararse a fin de convertirse en ganadores. Si trabajan duro, quizá podrán llegar a ser abogados, médicos, ingenieros». Mi maestra me explica historias sobre todos los antiguos presidentes y lo que hacían cuando eran niños. Por supuesto, todos los héroes son ganadores. Soy un niño; soy inocente. Aprendo el concepto de *ganador*. Estoy de acuerdo en que debería convertirme en un ganador, y ya está: ese acuerdo se almacena en mi memoria.

En casa oigo decir a mis padres: «Miguel, tienes que comportarte de este modo para ser un niño bueno», lo que significa que, si no me comporto de ese modo, *no soy un niño bueno*. No me dicen esto, pero esto es lo que yo entiendo. Para ser un niño bueno tienes que hacer esto, eso y aquello. Entonces obtendrás una recompensa. Y si no te comportas así, recibirás un castigo.

¡Vaya! Soy demasiado pequeño y ellos son tan grandes. Intento rebelarme y fracaso. Ellos ganan. Empiezo a fingir que soy lo que *no soy* a fin de evitar el castigo, pero también para obtener la recompensa. Tengo que ser lo que me dicen que sea porque los premios sólo los reciben los niños buenos. Recuerdo haber hecho un esfuerzo enorme para convertirme en lo que ellos querían que fuera, sólo para obtener el premio de su atención, sólo para oírles decir: «Miguel, eres un niño tan bueno».

Lo que no advierto tras todos los mensajes que escucho son los mensajes silenciosos que no son nunca expresados, pero que puedo entender: *No soy como debería ser, no está bien ser como soy*. Si el mensaje es: «Miguel, tienes que trabajar duro para convertirte en alguien», eso significa que, ahora mismo, *no soy nadie*. En la mente de un niño el mensaje silencioso que comprendo es que *no soy lo bastante bueno*. Y no sólo eso; nunca seré lo bastante bueno porque *no soy perfecto*. Estoy de acuerdo, y en ese momento, igual que nos ocurre a la mayoría de nosotros, empiezo a buscar la perfección.

Así es como la imagen de la perfección se introduce en mi mente. Así es como dejo de ser yo mismo y empiezo a fingir que soy lo que *no soy*. La primera mentira tiene lugar en mi primer año de escuela, casi al empezar. Sentarme en aquella clase y conocer a mi primera

maestra me impresionó profundamente. La maestra es una adulta. Cualquier cosa que diga debe de ser la verdad, del mismo modo que cualquier cosa que diga mi padre o mi madre debe de ser la verdad. Es una maestra fantástica que realmente se preocupa por los niños, y aun cuando el mensaje que recibo es mayoritariamente positivo, la consecuencia es un poco diferente. Tras ese mensaje hay algo muy sutil. Lo denomino *la mentira de mi imperfección*. Es la principal mentira que acepto creer sobre mí mismo, y a raíz de esa mentira se irán inventando otras más a fin de sostenerla.

Ése es el momento de mi caída, cuando empiezo a salir del cielo, cuando mi fe en la mentira hace que su magia empiece a trabajar. Igual que un milagro, empieza a hacer efecto a mi alrededor: tengo que trabajar duro a fin de ser lo bastante bueno para mi madre, a fin de ser lo bastante bueno para mi padre, a fin de ser lo bastante bueno para mis hermanos y hermanas mayores, a fin de ser lo bastante bueno para mis profesores. Esto es agobiante, pero todavía no se ha acabado. Enciendo la televisión y también me explica cómo debería ser mi aspecto físico, cómo debería vestirme, cómo debería ser, pero *no soy*. La televisión me ofrece más imágenes de héroes y villanos. Veo a gente que trabaja duro para ser ganadora. Veo que se esfuerza para alcanzar la

perfección y convertirse en alguien importante, queriendo ser lo que no es.

El verdadero drama empieza cuando soy un adolescente porque, ahora, no se trata sólo de que no soy lo bastante bueno para otras personas; ya no soy bueno para mí mismo. El resultado es el autorrechazo. Intento demostrarme mi valor esforzándome mucho para obtener sobresalientes en la escuela. Trabajo muy duro para ser el mejor en deportes, el mejor jugador de ajedrez, el mejor en todo. Al principio hago esto para intentar impresionar a mi padre y a mis hermanos mayores; después, lo hago para impresionarme a mí mismo. A estas alturas, ya no soy auténtico. He perdido mi integridad, mi autenticidad, porque ya no tomo decisiones basándome en lo que es bueno para mí. Es más importante satisfacer los puntos de vista de otras personas.

Al acabar la escuela elemental y pasar al siguiente nivel, me dicen: «Ya no eres un niño, no puedes actuar como un niño. Ahora tienes que comportarte de este modo». Una vez tras otra, intento complacer a las demás personas fingiendo ser lo que quieren que sea. Empiezo a buscar las opiniones de todos. ¿Qué aspecto tengo? ¿Qué piensas de mí? ¿He hecho un buen trabajo? Estoy buscando apoyo, que alguien me diga: «Miguel, eres muy bueno». Y si estoy con alguien que me dice lo

bueno que soy, esa persona puede manipular mi vida con mucha facilidad porque yo necesito ese reconocimiento. Necesito que alguien me diga que soy inteligente, que soy maravilloso, que soy un ganador.

No puedo soportar estar solo conmigo mismo. Cuando estoy solo me veo como un perdedor, y mi propio juicio es fuerte. Puesto que según mi historia *no soy* como debería ser, me juzgo y me declaro culpable. Entonces empiezo a utilizar todo lo que me rodea como un instrumento para castigarme a mí mismo. Tengo la tendencia a compararme con otras personas. «Oh, ellas son mejores que yo. Bueno, ellas son peores». Eso me hace sentir un poco mejor, pero entonces me veo en el espejo: ¡Caray! No me gusta lo que veo. Me rechazo a mí mismo; claro que no me amo, pero finjo hacerlo. Con la práctica suficiente, incluso empiezo a creerme lo que finjo.

Más adelante, cuando realmente intenté demostrar mi valor ante la sociedad, me convierto en doctor en medicina. ¿Acaso hacerme doctor en medicina me convierte finalmente en un ganador? No, oh no. Hay cardiólogos, neurólogos, cirujanos. Entonces me convierto en cirujano, pero, según mi historia, sigo sin ser lo bastante bueno. Tengo una imagen de mí mismo, y cuando estoy solo, me la creo y también proyecto otras imágenes hacia otra gente, según sea lo que quiero que pien-

sen de mí. Estoy intentando proyectar mis imágenes, tengo que defender esas imágenes. ¡Tengo que volverme muy inteligente sólo para tapar todas las mentiras!

Sigo con la simulación de que soy todas esas imágenes, y tras años y más años de práctica, me convierto en un gran actor. Si tengo el corazón roto, me digo: «No me duele. No me importa». Estoy mintiendo. Estoy fingiendo. Casi podría ganar un Oscar de la Academia por mi actuación. ¡Qué personaje, qué drama! Podría decir que el drama de mi vida empieza cuando acepto que no soy lo bastante bueno; cuando escucho a mis profesores, a mi familia y a la televisión decirme: «Miguel, tienes que ser de *esta manera*», pero *no lo soy*.

Busco apreciación, aceptación, amor: sin saber que sólo se trata de un cuento. Busco la perfección, y me parece muy interesante de qué modo «no ser perfecto» se convierte en la mayor excusa que la gente utiliza para justificar sus acciones. Cada vez que comete un error y necesita defender su imagen, la oigo decir: «Bueno, sólo soy humano; no soy perfecto. Sólo Dios es perfecto». Esto también se convierte en la mayor excusa para cada error que yo mismo cometo. «Oh, bueno, nadie es perfecto». ¡Qué gran justificación!

Voy a la iglesia y me enseñan imágenes de santos. «Esto es la perfección». Pero en los rostros de los san-

tos veo sufrimiento y dolor. ¡Ooh! ¿Necesito ser como ellos para ser perfecto? Sí, estoy aquí para sufrir, y si sufro con paciencia, quizá cuando muera pueda recibir mi premio en el cielo. ¡Quizás entonces seré perfecto!

Solía creer eso porque lo oía con mucha frecuencia. Pero sólo es un cuento. Tenía muchas supersticiones sobre mí mismo y sobre todas las cosas en mi cabeza. Mentiras que provienen de hace miles de años todavía afectan al modo en el que creamos nuestra propia historia. Lo que me dijeron de niño fue: «Sólo Dios es perfecto. Toda la creación de Dios es perfecta salvo los seres humanos». A la vez, me dijeron que Dios había situado a los seres humanos en la cumbre de la creación. Pero ¿cómo pueden ser los seres humanos la cumbre de la creación cuando todo es perfecto salvo los seres humanos? No tenía sentido para mí. Después de crecer, pensé en esa contradicción. Esto no es posible. Si Dios es perfecto, bueno, Dios es el creador de todas las cosas. Si realmente creo en la perfección de la creación de Dios, entonces creo que todos nosotros somos perfectos, o entonces es que Dios tampoco es perfecto.

Amo y respeto toda la creación de Dios. ¿Cómo puedo decir: «Dios, has creado a miles de millones de personas, y no son perfectas»? A mi modo de ver, decir que no soy perfecto o que tú no lo eres es el mayor in-

sulto a Dios. Si no vemos la perfección es porque centramos nuestra atención en una mentira, en la imagen de la perfección que nunca podemos ser. ¿Y cuántos de nosotros abandonamos el deseo de ser la imagen de la perfección, pero al renunciar a ella no nos convertimos en guerreros? Sencillamente aceptamos que somos un fracaso, que nunca lo conseguiremos, y le echamos la culpa a todo lo que está fuera de nosotros. «No lo conseguí porque nadie me ayudó: por esto, por aquello o por lo de más allá.» Existen cientos de excusas, pero ahora la autocrítica es aún peor que antes. Cuando todavía intentamos ser perfectos, el juicio está ahí, pero no es tan malo como cuando abandonamos. Entonces, intentamos disimular nuestra frustración diciendo: «Estoy bien; éste es el tipo de vida que quiero», pero sabemos que hemos fracasado, y es imposible ocultarnos a nosotros mismos lo que creemos.

Por supuesto, cada vez que intentamos ser lo que no somos, fracasamos. Es tan difícil ser lo que no somos, *fingir* que somos lo que no somos. Yo solía fingir que era muy feliz, muy fuerte y muy importante. ¡Caramba! Vivir de esa manera es vivir en un verdadero y profundo infierno. Es un engaño, una situación en la que no es posible ganar. Nunca puedes ser lo que no eres, y ésa es la cuestión principal. Sólo puedes ser *tú* , y

ya está. Eres *tú* ahora mismo, y no tienes que hacer ningún esfuerzo para serlo.

No hay necesidad de justificar lo que somos. No hay necesidad de trabajar duro para convertirnos en lo que no somos. Sólo necesitamos volver a nuestra integridad, a ser como éramos antes de aprender a hablar. Perfectos. Cuando éramos niños pequeños éramos auténticos. Cuando estamos hambrientos, sólo queremos comer. Cuando estamos cansados, sólo queremos descansar. Únicamente el momento presente es real para nosotros; no nos importa el pasado, y no estamos preocupados por el futuro. Disfrutamos de la vida, queremos explorar y divertirnos. Nadie nos enseña a ser así; nacemos así.

Nacemos en la verdad, pero crecemos creyendo en mentiras. Aquí reside todo el drama de la humanidad, todo el problema con los cuentistas. Una de las grandes mentiras en la historia de la humanidad es la mentira de nuestra imperfección. Esa mentira tuvo un gran efecto en mi propia vida, y aunque les digo a otras personas que no hagan suposiciones, debo suponer que, de un modo u otro, esto nos pasa a todos nosotros. Por supuesto que hay diferencias en los cuentos, pero creo que el patrón es más o menos el mismo para todos. Casi nadie puede escapar del engaño.

Yo era un niño pequeño perfecto. Era inocente, y me comí la mentira de que *no soy* lo que debería ser. Creí que tendría que esforzarme mucho para convertirme en lo que debería ser. De este modo aprendí a crear mi propio cuento, y como puse mi fe en ese cuento, éste se convirtió en verdad para mí. Y el cuento, aun cuando esté lleno de mentiras, es perfecto. Es maravilloso y bello. El cuento no es correcto o incorrecto, no es bueno o malo: no es más que un cuento, eso es todo. Pero al darnos cuenta podemos cambiar el cuento. Paso a paso podemos volver a la verdad.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Cuando somos niños pequeños, somos completamente auténticos. Nunca fingimos ser lo que no somos. Nuestra tendencia natural es jugar y explorar, vivir en el momento, disfrutar de la vida. Nadie nos enseña a ser de este modo; nacemos así. Esa es nuestra verdadera naturaleza antes de que aprendamos a hablar.
- Cuando la mente humana es lo bastante madura para los conceptos abstractos, aprendemos a calificarlo todo: correcto o incorrecto, bueno o malo, bonito o feo. Creamos un cuento.

to sobre lo que *deberíamos* ser; depositamos nuestra fe en el cuento, y éste se convierte en la verdad para nosotros.

- Detrás de todos los mensajes que escuchamos de niños, están los que son silenciosos y que nunca son pronunciados, pero que comprendemos: *no está bien ser yo; no soy lo bastante bueno*. Tan pronto como estamos de acuerdo, dejamos de ser nosotros mismos y empezamos a fingir que somos lo que no somos, sólo a fin de complacer a otras personas para ajustarnos a una imagen que crean para nosotros según su cuento.

- Nunca puedes ser lo que no eres. Sólo puedes ser *tú*, y ya está. Y eres *tú* en este momento, y no tienes que hacer el menor esfuerzo para serlo.

- Los seres humanos nacemos en la verdad, pero crecemos creyendo en mentiras. Una de las mentiras más grandes en la historia de la humanidad es la de nuestra imperfección. No es más que un cuento, pero lo creemos y lo utilizamos para juzgarnos, castigarnos y justificar nuestros errores.

- Todo es perfecto en la creación de Dios. Si no vemos nuestra propia perfección es porque centramos nuestra atención en nuestro cuento. Las mentiras de nuestro cuento nos impiden ver la verdad, pero cuando nos damos cuenta cambiamos el cuento y volvemos a la verdad.

4



UNA NOCHE EN EL DESIERTO

Un encuentro con el infinito

Otra oportunidad que se me presentó para percibir la verdad llegó cuando estaba realizando el servicio social como médico. Me encontraba en la pequeña ciudad de Altar Sonora, en el desierto de Sonora. Era verano y el calor resultaba tan intenso que no podía conciliar el sueño. Decidí salir de la clínica y dar un paseo por el desierto. Era una noche de luna nueva y en el cielo brillaban millones de estrellas. Estaba solo en medio del desierto, percibiendo toda aquella belleza. En las estrellas vi la eternidad, el infinito, y comprendí que las estrellas están vivas. El infinito, nuestra Madre Tierra, toda la creación está viva. Es un solo ser vivo.

Indudablemente, había visto muchas veces antes aquellas estrellas, pero nunca de aquel modo, desde ese

punto de vista. Mi reacción emocional fue arrolladora. Sentí una dicha intensa mezclada con la paz más exquisita en mi corazón. Entonces, ocurrió algo increíble. Tuve la sensación de que no estaba solo en el desierto. Mientras estaba percibiendo la inmensidad del infinito, el infinito me estaba percibiendo a mí. Todos aquellos millones de estrellas formaban parte de un ser vivo que lo sabe y lo percibe todo. ¡El universo sabía que yo existía!

Entonces sucedió algo todavía más extraordinario. Mi percepción cambió, y por un momento, yo fui la inmensidad de las estrellas mientras percibía el infinito en mi cuerpo físico. Me vi en medio del desierto: tan pequeño. Vi que mi cuerpo físico estaba formado por miles de millones de estrellas diminutas, las cuales sabía que eran átomos, y su inmensidad era tan vasta como la de todas las estrellas en el cielo.

Aquella noche supe que el infinito dentro de mi cuerpo físico no es otra cosa que la continuación del infinito que me rodea por todas partes. Formo parte de ese infinito del mismo modo que también lo forma cada objeto que percibo. No hay diferencia entre ninguno de nosotros, o entre nosotros y cualquier objeto. Somos sólo uno porque todo está hecho de luz. La luz se expresa en miles de millones de formas distintas

para crear el universo material. Más que eso, supe que existe sólo una fuerza que lo mueve y lo transforma todo. La fuerza que mueve las estrellas es la misma fuerza que mueve los átomos de mi cuerpo. La denomino *vida*, y la luz es la mensajera o la portadora de la *vida* porque la luz está continuamente enviando información a todo lo que existe.

Fue increíble comprender que la luz está viva. La luz es un ser vivo que contiene toda la sabiduría del universo y ocupa todos los espacios. No existe un espacio vacío entre las estrellas, del mismo modo que no existe un espacio vacío entre los átomos de mi cuerpo. El espacio entre las estrellas está lleno de luz; sólo aparece vacío cuando no hay ningún objeto que refleje la luz. Cualquier objeto que enviemos al espacio reflejará luz porque toda materia refleja la luz, igual que un espejo.

Entonces busqué en mi bolsillo un pequeño espejo que siempre llevaba conmigo para mi trabajo. En el espejo pude ver una copia exacta de toda la creación, una realidad virtual hecha por la luz. En ese momento supe que mis ojos eran igual que un par de espejos. La luz proyecta una realidad virtual en mi cerebro, del mismo modo que proyecta una realidad virtual en un espejo. Resultó obvio que todo lo que percibo es una realidad

virtual creada por imágenes de luz. La única diferencia que existe entre mis ojos y un espejo es que tras los primeros hay un cerebro. Y con ese cerebro tengo la capacidad de analizar, interpretar y describir la realidad virtual que percibo en cualquier momento.

Yo creo junto con Dios, junto con la *vida*. Dios crea lo que es real y yo creo la realidad virtual en el interior de mi mente. A través de la luz, la vida envía toda esa información a mis ojos, y yo creo una historia sobre lo que percibo. La historia consiste en el modo en que yo califico, justifico y explico lo que percibo. Si veo un árbol, no me limito sólo a *ver* el árbol. Lo califico, lo describo, tengo una opinión sobre él. Me gusta el árbol o no me gusta. Siento que el árbol es bello o no lo es, pero mi punto de vista, mi opinión sobre el árbol, es una historia creada por mí mismo. Una vez que interpreto, califico o juzgo lo que percibo, deja de ser real: es un mundo virtual. Eso es lo que los toltecas denominan *soñar*.

En ese momento, todo empezó a cobrar sentido en mi mente. Finalmente comprendí lo que mi madre y mi abuelo habían intentado enseñarme durante tanto tiempo sobre la antigua filosofía de los toltecas. Los toltecas creen que los seres humanos están viviendo en un sueño. El sueño es un mundo de ilusión creado por

imágenes de luz, y la mente sueña tanto cuando el cerebro está dormido como cuando está despierto.

Entonces recordé que la palabra *tolteca* significa «artista del espíritu». En la tradición tolteca, cada ser humano es un artista, y el arte supremo es la expresión de la belleza de nuestro espíritu. Si comprendemos este punto de vista, es posible ver lo bello que resulta llamarnos artistas en lugar de seres humanos. Cuando pensamos que somos seres humanos, limitamos el modo en el que nos expresamos en la vida. Escuchamos: «Sólo soy un ser humano; no soy perfecto», pero si nos denominamos artistas, ¿dónde está la limitación? Como artistas dejamos de tener cualquier tipo de limitación; somos creadores, igual que el que nos creó.

Los toltecas creen que la fuerza vital que trabaja en nuestro interior es realmente la creadora del arte y que todos somos un instrumento de esta fuerza. Cualquier manifestación del artista supremo se convierte en un artista en sí mismo que expresa su arte a través de sus propias manifestaciones. El arte está vivo, y tiene conciencia propia porque proviene de la vida. La creación es continua, es eterna, ocurre en cada instante y en todas partes.

¿Cómo vivimos nuestra vida? Éste es nuestro arte, el arte de vivir. Con nuestro poder de creación, expre-

samos la fuerza vital en todo lo que decimos, en todo lo que sentimos, en todo lo que hacemos. Pero existen dos tipos de artistas: los que crean su historia sin darse cuenta, y los que se dan cuenta y crean su historia con verdad y con amor.

En este momento estás soñando tu vida. Percibes no sólo tu propio sueño, sino también el sueño del artista supremo que se refleja en todo lo que percibes. Reaccionas e intentas encontrarle un sentido a lo que percibes. Intentas explicarlo a tu modo, y esto depende del conocimiento almacenado en la memoria de tu mente. Desde mi punto de vista esto es algo maravilloso. Vives en la historia que tú creas, y yo vivo en la historia que yo creo. Tu historia es tu realidad: una realidad virtual que sólo es verdadera para ti, para el que la crea.

Hace mucho tiempo alguien dijo: «Cada cabeza es un mundo», y es verdad. Vives en tu propio mundo, y ese mundo es muy privado. Nadie sabe lo que tienes en tu mundo. Solamente lo sabes tú, y en ocasiones, ni siquiera tú lo sabes. Tu mundo es tu creación, y es una obra maestra de arte.

Aquella noche en el desierto de Sonora cambió el modo en el que me percibo a mí mismo y a la humanidad, el modo en el que percibo al mundo entero. En un

momento de inspiración, vi el infinito, la fuerza vital en acción. Esa fuerza está siempre presente de forma patente para ser vista por cualquiera, pero a mí me resultaba imposible verla porque mi atención se centraba en las mentiras. Lo que mi abuelo me había intentado decir era verdad: «Sólo existe la perfección». Me llevó mucho tiempo expresarlo con palabras, por supuesto, pero finalmente, cuando experimenté esta verdad por mí mismo, comprendí lo que quiso decirme. Comprendí que soy perfecto porque soy inseparable del infinito, la fuerza vital que crea las estrellas y el universo entero de luz. Soy una creación de Dios. No necesito ser lo que *no soy*.

Éste fue mi reencuentro con el amor, que es como me sentía antes de negarme a mí mismo el amor. Recobré mi autenticidad, que es como vivía antes de aprender ninguna mentira. En aquel momento de inspiración, todo cobró sentido sin siquiera pensar. Era pura conciencia. Estaba percibiendo mis sentimientos, y si hubiese intentado utilizar palabras para explicar lo que sentía, la experiencia se hubiese acabado.

Creo que todos los seres humanos tenemos momentos de inspiración cuando percibimos la verdad. Estos momentos suelen acontecer cuando la mente está tranquila: cuando percibimos la fuerza vital a tra-

vés de nuestros sentimientos. Claro, las voces en nuestra cabeza, que denominamos *pensamiento*, invalidarán nuestra experiencia casi de inmediato. Estas voces intentarán justificar y negar lo que sentimos. ¿Por qué? Porque cuando somos testigos de la verdad, todas las mentiras en las que creemos no pueden sobrevivir. Los seres humanos tenemos miedo a la verdad, y cuando decimos que tenemos miedo, el que está hablando es el mentiroso. Sí, porque las mentiras que hablan a través de esa voz no pueden sobrevivir a la verdad, y no quieren morir.

Ésa es la razón por la que es necesario tener una gran valentía para enfrentarnos a nuestras propias mentiras, para enfrentarnos a lo que creemos. La estructura de nuestro conocimiento nos hace sentir seguros. Necesitamos *saber*, aun cuando lo que sepamos no sea la verdad. Y si lo que creemos sobre nosotros deja de ser verdad, no nos sentimos seguros porque no sabemos cómo ser de otra manera. Cuando descubrimos que no somos lo que creemos que somos, los cimientos de toda nuestra realidad empiezan a desmoronarse. Toda la historia pierde su sentido, y eso es algo que nos asusta mucho.

Aquella noche en el desierto no tuve miedo, pero cuando me recuperé, sentí miedo porque nada en mi

historia seguía siendo importante, y aun así, tenía que seguir funcionando en el mundo. Más adelante descubrí que podía escribir la historia de mi vida de nuevo. Podía recuperar la estructura de lo que creía y reconstruirla otra vez pero sin todas las mentiras. Entonces la vida continuó como lo había hecho antes, pero las mentiras habían dejado de dirigirla.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- La luz es un ser vivo que contiene toda la sabiduría del universo y que ocupa todo el espacio. La luz, mensajera suprema de Dios, envía constantemente información a todo lo que existe y se expresa en miles de millones de formas diferentes.
- La vida, la fuerza de la transformación que crea y transforma las estrellas, es la misma fuerza que crea y transforma los átomos de nuestro cuerpo físico. Esta fuerza está siempre presente y es obvia para ser vista por cualquiera de nosotros, pero cuando nuestra atención está centrada en las mentiras, no podemos verla.
- Todo ser humano forma parte del infinito, del mismo modo que lo forma cualquier objeto que percibimos. No existe ninguna diferencia entre nosotros, o entre nosotros y

cualquier otro objeto. Somos sólo uno porque todo está hecho de luz.

- La vida crea lo que es real, y los seres humanos creamos una realidad virtual: una historia sobre lo que es real. Percibimos imágenes de luz, e interpretamos, calificamos y juzgamos lo que percibimos. Este reflejo continuo en el espejo de nuestra mente es lo que los toltecas denominan *soñar*.
- Dios, el artista supremo, utiliza nuestra vida para la creación del arte. Somos los instrumentos mediante los cuales la fuerza vital se expresa a sí misma.
- El arte de soñar es el arte de vivir. Todo lo que decimos y hacemos es una expresión de la fuerza vital. La creación es continua. Es eterna. Ocurre en cada instante.

5



EL CUENTISTA

Explorar los personajes de la historia

Aquella noche en el desierto es lo que yo denomino mi *retorno al sentido común*. ¡Había estado viviendo en una historia que había creado yo mismo durante toda mi vida sin siquiera darme cuenta! Una vez que me di cuenta, empecé a cuestionar todas las cosas en mi historia. ¿Es verdad que soy lo que creo que soy? ¿Es verdad lo que creo sobre todas las demás cosas? Reexaminé la historia de mi vida, y no me gustó todo el drama que había creado. Quería inventarme a mí mismo de nuevo.

El primer paso consistió en eliminar de mi historia lo que sentía que no era verdad y en descubrir lo que era verdad. Vi que lo que yo denomino el *marco* del sueño es verdad porque nuestro Creador crea ese marco y

es el mismo para todos. Nuestros acuerdos sobre cómo denominar los objetos en el marco también son verdad, porque así es como describimos nuestra realidad virtual. La letra *A* es una *A* porque así la llamamos y estamos de acuerdo. La palabra *perro* describe un tipo de animal que estamos de acuerdo en llamar *perro*.

El conocimiento utilizado de este modo no es más que *una herramienta para la comunicación*. Pero casi todo lo que es abstracto es una mentira: lo que es correcto o incorrecto, lo que es bueno o malo, lo que es bello o feo. Descubrí que más del 90 por ciento de los conceptos que había almacenado en mi mente estaban basados en mentiras, especialmente los conceptos que creía sobre mí mismo; puedo hacer esto; no puedo hacer aquello. Soy de este modo; nunca seré de aquél. El problema no es realmente el conocimiento, sino lo que *contamina* ese conocimiento; y ésa es la mentira. Pude ver que había mucha necesidad en la manera en que aprendemos a escribir nuestra historia. ¿Cómo ocurrió esto?

Antes de que yo naciera en este cuerpo físico, una sociedad entera de cuentistas ya estaba aquí. La historia estaba en curso, y de su historia aprendí a crear la mía propia. Los cuentistas que están aquí antes de nosotros nos enseñan a ser seres humanos. En primer lugar nos dicen lo que somos —un niño o una niña—,

después nos dicen quiénes somos y cómo debemos o no debemos ser. Nos enseñan a ser una mujer o a ser un hombre. Nos dicen que seamos una mujer *digna*, una mujer *decente*, un hombre *fuerte*, un hombre *valiente*. Nos dan un nombre, una identidad, y nos dicen el papel que desempeñamos en su historia. Nos preparan para vivir en la selva humana; para competir los unos con los otros, para controlarnos mutuamente, para imponer nuestra voluntad, para luchar contra nuestra propia especie.

Por supuesto, me creí lo que los cuentistas me dijeron. ¿Por qué no iba a hacerlo? Me llenaron de conocimiento, y yo utilicé ese conocimiento para copiar su estilo y crear mi arte de un modo parecido. Oí a mis hermanos mayores compartir sus fuertes opiniones con mi padre. Intenté hablar, y me hicieron callar de inmediato: olvídate, no tenía voz. Como dije antes, apenas podía esperar para tener una opinión propia. No importaba qué opinión fuera; sólo quería imponer mi opinión y defenderla con todo aquel rigor.

De niños somos testigos del modo en el que otras personas se relacionan con las demás, y esto se convierte en el comportamiento normal para nosotros. Vemos a nuestras hermanas y hermanos mayores, o a nuestras tías y tíos, o a nuestros padres y vecinos en relaciones

románticas. Sufren, pero creen que aman. Vemos cómo se pelean, y no podemos esperar para crecer y hacer lo mismo. La mentalidad que tenemos cuando somos niños es: «¡Caramba, parece divertido!» Todo el drama que sufrimos en nuestras relaciones es porque somos testigos de muchas mentiras cuando somos inocentes, y utilizamos esas mentiras para formar nuestra propia historia.

Continué estudiando la historia de mi vida, y lo que descubrí es que todo lo que hay en mi historia tiene que ver conmigo. Por supuesto tiene que ser así porque yo soy el centro de mi percepción, y la historia proviene de mi punto de vista. El personaje principal que vive en mi historia se basa en alguien que existe realmente: eso es verdad. Pero lo que creo sobre mí no es verdad: es una historia. Creo el personaje de «Miguel», y no es más que una imagen que se basa en lo que estoy de acuerdo en creer sobre mí mismo. Proyecto mi imagen sobre otras personas en la sociedad, y esas otras personas perciben esa proyección, la modifican, y reaccionan ante mí según sus propias historias.

Después, descubrí que dado que es mi historia, también creo una imagen para cada personaje secundario que vive en mi historia. Los personajes secundarios se basan en gente que realmente existe, pero todo

lo que creo sobre ella es una historia que he creado yo mismo. Creo el personaje de mi madre, el personaje de mi padre, el personaje de cada uno de mis hermanos y hermanas, de mis amigos, de mi amada, incluso el de mi perro y mi gato. Conozco a una persona; la califico. Establezco juicios sobre esa persona basados en todo el conocimiento que está en mi mente. Éste es el modo en el que mantengo su imagen en mi memoria.

En mi historia, eres un personaje secundario que es mi creación, y yo actúo recíprocamente contigo. Tú proyectas lo que quieres que crea de ti, y yo lo modifico según lo que yo creo. Ahora estoy seguro de que eres lo que yo creo que eres. Quizás hasta te diga: «Te conozco», cuando la verdad es que no te conozco en absoluto. Sólo conozco la historia que creo sobre ti. Yo tardé bastante tiempo en comprender que sólo conozco la historia que elaboro sobre mí mismo.

Durante años pensé que me conocía hasta que descubrí que no era la verdad. Sólo conocía lo que creía sobre mí mismo. ¡Y entonces descubrí que no soy lo que creo que soy! Fue muy interesante, y también muy aterrador, descubrir que en realidad no conozco a nadie, y que tampoco me conocen a mí.

La verdad es que sólo sabemos lo que *conocemos*, y lo único que realmente conocemos es nuestra historia.

Pero ¿cuántas veces has oído a alguien decir: «Conozco bien a mis hijos; ¡nunca harían algo así!»? ¿Crees que realmente conoces a tus hijos? ¿Crees que realmente conoces a tu pareja? Bueno, probablemente estás seguro de que tu pareja no te conoce a ti. Tal vez estás seguro de que nadie te conoce realmente, pero ¿en realidad te conoces a ti mismo? ¿Conoces realmente a alguien?

Yo solía creer que conocía a mi madre, pero lo único que sé de ella es el papel que le asigno para que actúe en mi historia. Tengo una imagen del personaje que representa el papel de mi madre. Todo lo que sé sobre ella es lo que *creo* de ella. No tengo ni idea de lo que tiene en su cabeza. Sólo mi madre sabe lo que es, y seguramente ella tampoco lo sabe.

Lo mismo es verdad para ti. Tu madre puede jurar que te conoce muy bien, pero ¿es verdad? No lo creo. Sabes que no tiene ni idea de lo que tú tienes en la mente. Sólo sabe lo que cree sobre ti, y eso significa que no sabe casi nada. Eres un personaje secundario en su historia, y desempeñas el papel del hijo o de la hija. Tu madre crea una imagen de ti, y quiere que te ajustes a la imagen que ella crea. Si no eres lo que ella quiere que seas según su historia, ¿adivinas qué ocurre? Se siente herida por ti e intenta que te ajustes a su imagen.

Ésa es la razón por la que siente la necesidad de controlarte, de decirte qué hacer y qué no hacer, de darte todas sus opiniones sobre el modo en el que deberías vivir tu vida.

Cuando sabes que sólo se trata de su historia, ¿por qué molestarte en defender tu punto de vista? No importa lo que digas; de todos modos no te creerá. ¿Cómo puede creer tu historia cuando no es su punto de vista? Lo mejor que puedes hacer es cambiar de conversación, disfrutar de su presencia y amarla tal y como es. Cuando te des cuenta, perdonarás a tu madre por cualquier cosa que te haya hecho, según tu historia, claro está. Únicamente mediante el acto del perdón tu relación con tu madre cambiará por completo.

Una vez que descubrí que la gente crea y vive su propia historia, ¿cómo podía seguir juzgándola? ¿Cómo podía tomarme personalmente cualquier cosa sabiendo que no soy más que un personaje secundario en su historia? Sé que cuando hablan conmigo, realmente están hablando con el personaje secundario de su historia. Y cualquier cosa que la gente diga sobre mí no es más que una proyección de la *imagen* que se han hecho de mí. No tiene nada que ver conmigo. No pierdo el tiempo tomándome las cosas personalmente. Centro mi atención en crear mi propia historia.

Cada uno de nosotros tiene el derecho de crear su propia historia, de expresarnos a nosotros mismos a través de nuestro arte. Pero ¿cuántas veces intentamos que los personajes secundarios de nuestra historia se ajusten a las imágenes y los papeles que creamos para ellos? Queremos que nuestros hijos sean como nosotros queremos que sean. ¡Buena, pues malas noticias! Esto no ocurrirá nunca. Y cuando nuestra pareja no se ajusta a la imagen que creamos de él o de ella, nos enfadamos o nos sentimos heridos. Entonces intentamos controlar a nuestra pareja; tenemos que decirle qué hacer, qué no hacer, qué creer, qué no creer. Incluso le decimos cómo andar, vestirse o hablar. Hacemos lo mismo con nuestros hijos, y se convierte en una guerra de control.

La vida en este cuerpo físico es muy corta, aun cuando lleguemos a vivir cien años. Cuando descubrí esto, decidí no perder mi tiempo en crear conflictos, en especial con las personas que amo. Quiero disfrutar de ellas, y lo hago amándolas por ser quienes son, no por lo que creen. La historia que la gente crea no es importante. No me interesa si la historia de mi madre no concuerda con la mía; la amo y disfruto de su presencia. Sé no imponerle mi historia; no impongo mi historia sobre nadie. Respeto su historia, escucho su historia y no la censuro.

Si otras personas intentan escribir tu historia, significa que no te respetan. No te respetan porque consideran que no eres un buen artista, que no puedes escribir tu propia historia, aun cuando naciste para escribir tu propia historia. El respeto proviene directamente del amor; es una de las grandes expresiones de amor.

También me respeto a mí mismo y no permito que nadie escriba mi historia. Mi historia es mi responsabilidad; es mi creación. Yo soy el artista y respeto mi propio arte. Puedo comparar mi arte con el de otras personas, pero yo tomo mis propias decisiones y me responsabilizo de mi creación. Cuando me di cuenta por primera vez de que no me gustaba mi historia, pensé: «De acuerdo, el autor soy yo. Cambiaré mi historia». Lo intenté y fracasé. Y lo volví a intentar y volví a fracasar muchas veces, porque estaba intentando cambiar todos los personajes secundarios de mi historia. Creí que si cambiaba los personajes secundarios, estaba cambiando mi historia, ¡y no era verdad en absoluto!

El problema no reside en los personajes secundarios de nuestra historia. Lo que vemos en ellos no es más que una proyección de lo que creemos, y ése es un problema secundario. El problema más importante lo tenemos con el personaje principal de la historia. Si no

nos gusta nuestra historia es porque no nos gusta lo que creemos sobre este personaje. Sólo hay un medio para cambiar nuestra historia, y consiste en cambiar lo que creemos sobre nosotros mismos.

Éste es un gran paso en la maestría de darse cuenta. Si eliminamos las mentiras que creemos sobre nosotros, las mentiras que creemos sobre todas las demás personas cambiarán casi como si fuera por arte de magia. Entonces los personajes secundarios de nuestra historia cambiarán, pero eso no significa que sustituimos a una persona por otra. Los personajes secundarios son los mismos; lo que cambia es lo que *creemos* sobre ellos. Esto cambia lo que nosotros proyectamos sobre ellos, y con ese cambio, el modo de relacionarnos con ellos también cambia. Y ese cambio propicia, a su vez, un cambio en el modo en que nos perciben a nosotros. Y con ese cambio, el personaje secundario que nosotros representamos en su historia cambia. Igual que una ola que hace ondas en el agua, nos cambiamos a nosotros, y todo lo demás cambia.

Tú eres el único que puede cambiar tu historia, y esto lo consigues cambiando la relación que tienes contigo mismo. Cada vez que cambias el personaje principal de tu historia, como por arte de magia toda la historia empieza a cambiar a fin de adaptarse al nuevo personaje principal. Esto es fácil de demostrar porque,

de todos modos, el personaje principal cambia, pero cambia por sí mismo, sin que te des cuenta.

La manera en la que percibes el mundo cuando tienes ocho o nueve años no es la misma que cuando tienes quince o dieciséis. Cuando empiezas la veintena, tu percepción vuelve a cambiar. Ves el mundo de una manera diferente cuando te acabas de casar, o cuando tienes tu primer hijo. Cambias lo que *crees* sobre ti mismo. Tu punto de vista cambia, el modo en el que te expresas a ti mismo cambia y tus reacciones cambian. Todo cambia, y el cambio puede resultar tan impresionante que parece que se trata de dos sueños distintos y de dos personas distintas.

También cambias los personajes secundarios de tu vida. El modo en el que ves a tu padre y a tu madre cuando tienes diez años cambia cuando tienes veinte, treinta, cuarenta, y continúa cambiando. Cada día, vuelves a escribir la historia de nuevo. Tan pronto como te despiertas por la mañana, tienes que acordarte de qué día es. Tienes que acordarte de dónde estás y dónde estaba la historia antes de irte a dormir, sólo para continuar con la historia, con tu vida. Tienes que ir al trabajo, tienes que realizar cualquier actividad que estuviera planificada para ese día, y continúas escribiendo tu propia historia, pero sin darte cuenta.

Todo lo que forma tu historia está cambiando constantemente, incluso la historia que te cuentas a ti mismo sobre quién eres. Hace veinte años, el cuentista te dijo quién eres, y tú te lo creíste. Hoy el cuentista te cuenta otra historia sobre ti mismo, y es completamente diferente. Por supuesto que el cuentista dirá: «Oh, eso es porque tengo más experiencia; ahora sé más; ahora soy más sabio». No es más que otro cuento. Toda tu vida ha sido un cuento.

Si hablas sobre algo que te ocurrió cuando eras niño, tu padre, tu madre, tu hermano o tu hermana tendrán un cuento diferente. Esto sucede porque sólo compartimos el marco del sueño. Si dos de ustedes empiezan a hablar sobre algo que ocurrió hace veinte años, podría sonar cómo si se estuvieran refiriendo a dos acontecimientos diferentes. Tu padre afirma: «Esto es lo que ocurrió; ésta es la verdad». Y tú dices: «No, no, no; estás equivocado. Esto es lo que realmente ocurrió». ¿Quién tiene razón y quién no la tiene? Bien, los dos tienen razón según sus historias.

Si cien personas perciben el mismo acontecimiento, oyes cien versiones distintas de la historia y todo el mundo afirma que su historia es la verdadera. Por supuesto, sólo es verdad para esa persona, y tu historia es sólo verdadera para ti. Pero la voz del conocimiento

empieza a buscar en todo lo que tienes en tu mente para darte la razón. Incluso buscas aliados externos a fin de que se unan a ti en tu cruzada para tener razón y hacer que la otra persona no la tenga. ¿Por qué hacer ese intento para justificar lo que crees? No necesitas quitarle la razón a nadie porque ya sabes que, en su historia, tiene razón. En tu historia, tú tienes razón. Entonces, la cuestión de tener razón o de estar equivocado se ha acabado; ya no tienes que defender lo que crees.

Cuando alcanzamos este nivel de conciencia, resulta más fácil no tomarse personalmente lo que otras personas digan. Sabemos que todas las personas que nos rodean son cuentistas y que todas distorsionan la verdad. Lo que compartimos con la gente es sólo nuestra percepción; no es más que nuestro punto de vista. Y esto es completamente normal, porque lo único con lo que contamos es con nuestro punto de vista. Así es como describimos cualquier cosa que presenciamos.

Nuestro punto de vista depende de nuestra programación, que consiste en todas las cosas que forman nuestro Árbol del Conocimiento personal. Nuestro punto de vista también depende de cómo nos sentimos emocional y físicamente, y cambia de un momento al otro. Cambia cuando estamos enfadados o disgustados, y cambia de nuevo cuando estamos contentos. Nuestra

percepción cambia cuando estamos cansados o hambrientos. Los seres humanos modificamos constantemente lo que decimos, nuestra manera de reaccionar, lo que proyectamos. ¡Incluso modificamos lo que dice cualquier otra persona!

Sabes, el modo en el que creamos nuestras historias (nuestros «cuentos») resulta muy interesante. Tenemos la tendencia a distorsionar todo lo que percibimos a fin de que esté en concordancia con lo que *ya* creemos; lo «arreglamos» para que esté de acuerdo con nuestras mentiras. Resulta asombroso el modo en el que lo hacemos. Distorsionamos la imagen de cada uno de nuestros hijos, distorsionamos la imagen de nuestra pareja y distorsionamos la imagen de nuestros padres. ¡Incluso distorsionamos la imagen de nuestro perro o de nuestro gato! La gente se me acerca y me dice: «Oh, he aprendido tanto de mi perro. Mi perro es casi humano. Ahora casi habla». ¡Y realmente eso es lo que quiere decir! ¿Cuántas personas llevan a su perro a un psicólogo para animales porque su perro tiene muchos problemas? ¿Ves de qué modo distorsionamos nuestra historia? La historia está basada en la realidad porque, sí, tenemos una conexión emocional con nuestro perro, pero no es verdad que nuestro perro casi hable o que sea casi humano.

Cuando hablamos de nuestros hijos decimos: «Mis hijos son los mejores. Hacen esto y lo otro». Otra persona que esté escuchando tal vez diga: «No, mira los míos». Como artistas con un estilo propio, tenemos derecho a distorsionar nuestra historia, y, de todos modos, esto es lo mejor que podemos hacer. La distorsión es nuestro punto de vista y tiene sentido para nosotros. Proyectamos nuestra historia, y viendo la distorsión, en ocasiones es posible regresar a nuestra propia verdad. Entonces, ¿quién dice que la distorsión de nuestra historia no es arte? Es arte y es hermoso.

Los seres humanos somos los cuentistas de Dios. Hay algo que existe en el interior de todos nosotros que es capaz de interpretar todo lo que percibimos. Somos como los periodistas de Dios, intentamos explicar cualquier cosa que suceda a nuestro alrededor. Inventar historias forma parte de nuestra naturaleza, y esa es la razón por la que creamos lenguajes. Ésa es la razón por la que todas las religiones del mundo crean bellas mitologías. Intentamos expresar lo que percibimos y compartirlo, y esto es algo que sucede continuamente.

Cuando conocemos a alguien nuevo, queremos saber su historia casi de inmediato. Le hacemos todas las preguntas clave: «¿A qué te dedicas? ¿Dónde vives?

«¿Cuántos hijos tienes?» Esta interrogación es mutua. Apenas somos capaces de esperar para explicarle a esa persona nuestro punto de vista, para expresarle lo que sentimos, para compartir nuestra historia. Cuando experimentamos algo que nos gusta, queremos explicárselo a todo el mundo. Ésa es la razón por la que hablamos tanto con la gente. Incluso cuando estamos solos necesitamos compartir nuestra historia, y lo hacemos con nosotros mismos. Vemos una maravillosa puesta de sol y decimos: «¡Oh, qué puesta de sol más preciosa!» Nadie nos está escuchando excepto nosotros, pero de todos modos nos hablamos a nosotros mismos.

También tenemos la necesidad de conocer la historia de otras personas porque nos gusta comparar notas, o podemos decir que, como artistas, nos gusta comparar nuestro arte. Vemos una película, nos gusta y le preguntamos al amigo que nos acompañó: «¿Qué te ha parecido la película?» Bien, quizá nuestro amigo tenga un punto de vista distinto y nos dice algo sobre la película que nosotros no vimos. Muy rápidamente cambiamos de opinión y objetamos: «Bueno, la película no ha sido tan buena como creía». De este modo estamos intercambiando y modificando constantemente nuestra historia. Así es como se desarrolla el sueño de la hu-

manidad. Nuestro sueño personal se mezcla con el sueño de otros soñadores, y esto modifica el sueño más grande de la sociedad.

Estás soñando la historia de tu vida, y te aseguro que se trata de un arte. Tu arte es el arte de crear historias y compartirlas. Si te conociera hoy, vería tu verdadero yo detrás de tu historia. Vería cómo la fuerza vital crea arte a través de ti. Tu historia podría ser el mejor guión cinematográfico para cualquier película porque todos somos unos cuentistas profesionales. Pero sé que cualquier cosa que me cuentes no es más que una historia. No tengo por qué creerla, pero puedo escucharla y disfrutarla. Puedo ir al cine para ver *El Padrino*, y no me lo creo, pero puedo disfrutar de ella, ¿no?

Lo que estoy compartiendo contigo es el proceso personal sobre cómo recobré mi libertad personal. Estoy agradecido por la oportunidad de compartir mi historia, pero es sólo una historia y sólo es verdadera para mí. Algo que me parece muy interesante es que, cada vez que comparto esta historia, es diferente. Intento distorsionarla lo mínimo posible, pero incluso mi propia historia cambia. Si, a pesar de la distorsión, la entiendes, puedes compararla con tu propio arte.

En muchas ocasiones no vemos nuestra propia creación; no vemos nuestras propias mentiras. Pero, a veces,

somos capaces de ver nuestra propia magnificencia en el reflejo de otra persona. Experimentando el amor de otra persona podemos ver cuán maravillosos somos. De un artista a otro artista, quizá podamos ver que es posible mejorar nuestro propio arte.

Una vez que hemos cobrado conciencia para ver nuestra propia historia, descubrimos que existe otro modo de crear al personaje principal. Sin tomar conciencia no hay nada que podamos hacer, porque la historia es tan poderosa que se escribe sola. Creamos la historia, le otorgamos nuestro poder personal y después la historia vive nuestra vida. Pero al darnos cuenta recobramos el control de nuestra historia. Ésa es la buena noticia. Si no nos gusta nuestra historia, nosotros somos los autores; podemos cambiarla.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Eres el autor de una historia continua que te cuentas a ti mismo. En tu historia todo tiene que ver contigo, trata sobre ti, y tiene que ser así porque tú eres el centro de tu percepción. La historia está contada desde tu punto de vista.
- Creas una imagen de los personajes secundarios en tu historia y les asignas un papel para que lo representen. Lo único que realmente sabes de los personajes secundarios es la historia que creas sobre ellos. La verdad es que no conoces a nadie, y que nadie te conoce a ti.
- El respeto es una de las grandes expresiones del amor. Si otras personas intentan escribir tu historia, significa que no te respetan. Consideran que no eres un buen artista capaz de escribir tu propia historia, aun cuando hayas nacido a fin de escribirla.
- El único modo de cambiar tu historia consiste en cambiar lo que crees sobre ti mismo. Si te desprendes de las mentiras que crees sobre ti, las mentiras que crees sobre las demás personas cambiarán. Cada vez que cambias al personaje principal de tu historia, toda la historia cambia para adaptarse al nuevo personaje principal.
- No pierdas tiempo tomándote las cosas personalmente. Cuando la gente habla contigo, lo que en realidad está ha-

ciendo es hablar con el personaje secundario de su historia. Cualquier cosa que la gente diga sobre ti no es más que una proyección de la *imagen* que captan de ti. No tiene nada que ver contigo.

- Los seres humanos somos los cuentistas de Dios. Inventar historias e interpretar todo lo que percibimos forma parte de nuestra naturaleza. Si no nos damos cuenta, otorgamos nuestro poder personal a la historia, y ésta se escribe sola. Al darnos cuenta, recuperamos el control de nuestra historia. Comprendemos que nosotros somos los autores, y si no nos gusta la historia, la cambiamos.

6



LA PAZ INTERIOR

Domar la voz siguiendo dos reglas

Seguí explorando, cada vez más, toda la dinámica de las historias que los seres humanos creamos. Lo que descubrí es que las historias tienen una voz: una voz muy alta, y sin embargo, sólo nosotros podemos oírla. Como ya he mencionado anteriormente, si quieres puedes llamarla *pensamiento*; yo la denomino *la voz del conocimiento*. Esa voz está siempre ahí. Nunca se detiene. Ni siquiera es real, pero la oímos. Por supuesto, puedes decir: «Bueno, soy yo. El que está hablando soy yo». Pero si tú eres la voz que está hablando, entonces ¿quién está escuchando?

La voz del conocimiento también puede ser llamada *el mentiroso que vive en tu cabeza*. Un hermoso Árbol del Conocimiento vive en el interior de tu cabeza, y adivi-

nas de quién es el hogar? Del Príncipe de las Mentiras. Oh, sí, y éste es el problema, porque la voz del mentiroso habla en tu lenguaje, pero tu integridad, tu espíritu, la verdad, no tiene lenguaje. Sencillamente conoces la verdad; la sientes. La voz de tu espíritu intenta emerger, pero la voz del mentiroso es más fuerte y capta tu atención casi todo el tiempo.

Escuchas la voz, y no sólo una voz, sino un *mitote* entero, que es como si mil voces estuvieran hablando a la vez. ¿Y qué te dicen esas voces? «Mírate. ¿Quién te crees que eres? Nunca lo conseguirás. No eres lo bastante listo. ¿Por qué debería intentarlo? Nadie me comprende. ¿Qué está haciendo él? ¿Qué está haciendo ella? ¿Qué ocurre si no me ama? Estoy tan solo. Nadie quiere estar conmigo. No le gusto realmente a nadie. Me pregunto si esas personas estarán hablando sobre mí. ¿Qué pensarán de mí? Míra toda la injusticia que hay en el mundo. ¿Cómo puedo ser feliz cuando hay millones de personas que se están muriendo de hambre?»

La voz del conocimiento te está diciendo lo que eres y lo que no eres. Siempre está intentando encontrarle un sentido a todas las cosas. Yo la denomino *la voz del conocimiento* porque te dice todo lo que sabes. Te dice cuál es tu punto de vista en una conversación que no tiene fin. Para mucha gente es incluso peor porque

la voz no sólo está diciendo disparates, sino que además está juzgando y criticando. Está constantemente chismorreando en tu cabeza sobre ti y sobre la gente que te rodea.

Por lo general, esa voz está mintiendo porque es la voz de lo que has aprendido, y has aprendido muchas mentiras, principalmente sobre ti mismo. No puedes ver al mentiroso, pero escuchas su voz. La voz del conocimiento puede surgir de tu propia cabeza, o puede surgir de la gente que te rodea. Puede tratarse de tu propia opinión, o puede ser la opinión de otra persona, pero tu reacción emocional a esa voz te dice: «Estoy siendo maltratado».

Cada vez que nos juzgamos a nosotros mismos, que nos declaramos culpables de algo y nos castigamos, es porque la voz en nuestra cabeza nos está diciendo mentiras. Cada vez que tenemos un conflicto con nuestro padre, nuestra madre, nuestros hijos o la amada, es porque creemos en esas mentiras y ellos también las creen. Pero no es sólo eso. Cuando creemos en mentiras no podemos ver la verdad, de modo que hacemos miles de suposiciones y las tomamos como verdad.

Una de las grandes suposiciones que hacemos es que las mentiras en las que creemos son verdad. Por ejemplo, creemos que sabemos lo que somos. Cuando

nos enfadamos decimos: «Oh, es que yo soy así». Cuando estamos celosos: «Oh, es que yo soy así». Cuando odiamos: «Oh, es que yo soy así». Pero ¿es verdad? No estoy tan seguro de ello. Yo solía hacer la suposición de que era yo el que estaba hablando, que era yo el que decía todas aquellas cosas que no quería decir. Fue una gran sorpresa descubrir que no se trataba de mí sino de la manera que había aprendido a ser. Y la había practicado una y otra vez hasta llegar a dominar la actuación.

La voz que dice: «Yo soy así», es la voz del conocimiento. Es la voz del mentiroso, que vive en el Árbol del Conocimiento en tu cabeza. Los toltecas lo consideran una enfermedad mental que es altamente contagiosa porque se transmite de un ser humano a otro a través del conocimiento. Los síntomas de la enfermedad son el miedo, el enfado, el odio, la tristeza, los celos, el conflicto y la separación entre los seres humanos. De nuevo, estas mentiras están controlando el sueño de nuestra vida. Me parece que resulta obvio.

Mi abuelo me dijo de la manera más sencilla posible: «Miguel, el conflicto reside entre la verdad y lo que no es verdad», y esto no era nada nuevo. Hace dos mil años uno de los grandes maestros, al menos en mi historia, dijo: «Y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres». ¿Libres de qué? De todas esas mentiras.

En especial, del mentiroso que vive en tu cabeza y te habla sin parar. ¡Y lo llamamos pensamiento! Yo solía decirles a mis aprendices: «Sólo porque oigan una voz en su cabeza no significa que esté diciendo la verdad. Bien, no crean en esa voz, y entonces no tendrá ningún poder sobre ustedes».

Hay una película que ilustra de un modo muy bello este punto. Se titula *Una mente maravillosa*. Al principio pensé: «Oh, otra película de espías», pero me interesé más cuando comprendí que el personaje principal es esquizofrénico. Se trata de un hombre brillante, un genio, pero ve a gente que no existe. Esta gente controla su vida porque él escucha su opinión y sigue cualquier cosa que le diga que debe hacer. Esta gente le miente, y escuchando lo que le dice, está arruinando su vida. Él no tiene ni idea de que estas personas son alucinaciones, hasta que su mujer lo ingresa en un hospital psiquiátrico, donde le diagnostican esquizofrenia y le dan una medicación. Las visiones desaparecen, pero la medicación tiene efectos secundarios y él decide dejar de tomarla. Sin ella vuelve a tener visiones y descubre que es verdad que nadie puede ver a la gente que él ve. Ahora tiene que hacer una elección: volver al hospital, perder a su mujer y aceptar que está mentalmente enfermo, o enfrentarse a las visiones y vencerlas.

Cuando, finalmente, se da cuenta de que las personas que él ve no son reales, toma una decisión muy inteligente. Dice: «No les prestaré atención. No creeré lo que me dicen». El poder que las visiones tenían sobre él se pierde cuando deja de creer en ellas. Con esta conciencia halla la paz, y tras muchos años de no prestarles atención, las visiones apenas le hablan ya. Aun cuando todavía ve a estas personas, ellas no pierden el tiempo porque, de todos modos, él no las escucha.

Esta película es maravillosa porque demuestra que si no crees en la voz que está en tu cabeza, pierde el poder que tiene sobre ti, y entonces recuperas tu autenticidad. La voz en tu cabeza ni siquiera es real, pero está gobernando tu vida y es una tirana. Una vez que la voz capta tu atención, consigue que hagas cualquier cosa que quiera que hagas.

¿Cuántas veces esa voz te ha hecho decir «sí» cuando querías decir «no»? O al contrario: ¿cuántas veces la voz te hizo decir «no» cuando querías decir «sí»? ¿Cuántas veces la voz te ha hecho dudar de lo que sientes en tu corazón? ¿Cuántas veces has perdido oportunidades de hacer lo que realmente quieres hacer en tu vida debido al miedo: un miedo que era la reacción de creer en la voz de tu cabeza? ¿Cuántas veces has roto con alguien a quien realmente amabas sólo porque la

voz del conocimiento te dijo que lo hicieras? ¿Cuántas veces has intentado controlar a la gente que amas porque sigues esa voz? ¿Cuántas veces te has enfadado, te has puesto celoso, o has perdido el control y herido a la gente que realmente amas sólo porque creíste en esa voz?

Puedes ver lo que has hecho por seguir las instrucciones de la voz del conocimiento: por seguir las mentiras. Esa voz te dice que hagas muchas cosas que van en contra de ti mismo, igual que las visiones que tenía el personaje de la película. La única diferencia entre tú y ese hombre es que tal vez tú no ves las visiones, pero oyes la voz. Resulta abrumador, nunca se detiene, ¡y afirmamos que estamos mentalmente cuerdos!

Es obvio que la voz del conocimiento es la historia que habla sola. Tan pronto como una idea capta tu atención, tu historia avanza en esa dirección. Entonces te lleva a cualquier parte y a todas partes, sin ninguna dirección. Cada idea se repite y hay tantas ideas compitiendo en tu mente para captar tu atención que la voz está cambiando de un momento al siguiente: ¡*Boom, boom, boom!*

Yo comparo la voz del conocimiento con un caballo salvaje que te lleva adondequiera que desee ir. No tienes ningún control sobre ese caballo, pero si eres in-

capaz de *detener* el caballo, al menos puedes intentar *domarlo*. Yo les digo a mis aprendices: «Una vez que aprendas a domar al caballo, lo montarás, y entonces, el pensamiento se convierte en una herramienta que te lleva adonde *tú* quieres ir. Si no crees en esa voz, se va calmando cada vez más y te habla cada vez menos, hasta que deja de hacerlo».

Si tienes que hablarte a ti mismo, entonces ¿por qué no hacerlo amistosamente? ¿Por qué no te dices cuán hermoso y maravilloso eres? De ese modo, al menos tienes a alguien con quien hablar cuando estás solo. Pero si la voz en tu cabeza es detestable y te maltrata, entonces no resulta nada divertido. Si esa voz te está diciendo mentiras, si te está comunicando por qué deberías estar avergonzado de ti mismo o por qué tu amada no te quiere, entonces es mejor estar en silencio.

Si no te gusta una persona, puedes alejarte de ella. Si no te gustas a ti mismo, no tienes escapatoria; estás contigo mismo adondequiera que vayas. Ésa es la razón por la que algunas personas intentan aturdirse tomando alcohol o drogas. O tal vez comen en exceso o apuestan su dinero a fin de olvidar con quién están. Esto no funciona, claro, porque el cuentista juzga todo lo que hacemos, y esto sólo conduce a una mayor vergüenza y un mayor autorrechazo.

Hace mucho tiempo que dejé de escuchar la voz del conocimiento. Recuerdo que solía salir afuera y decirme: «Oh, mira qué nubes más bellas, las flores, mmm, qué bien huelen». ¡Como si yo no lo supiera! Ya no me invento historias para mí mismo. Sé lo que sé. ¿Por qué decirme lo que ya sé? ¿Acaso tiene sentido? No es más que un hábito. No pierdo mi tiempo y mi energía hablando conmigo mismo. Ya no tengo esa perpetua voz en la cabeza, y puedo asegurarte que es maravilloso.

No necesitas un diálogo interno; puedes saber sin pensar. El valor de cultivar una mente silenciosa ha sido conocido desde hace miles de años. En India, la gente utiliza la meditación y el canto de los mantras para detener el diálogo interior. Tener paz en tu cabeza es algo increíble. Imagínate que estás en un entorno en el que hay un sonido permanente: *bzzzzz*, *bzzzzz*, *bzzzzz*. Llega un momento en el que ya no oyes ese ruido. Sabes que algo te está molestando, pero ya no adviertes lo que es. En el momento en el que el ruido se para, adviertes el silencio y sientes el alivio: «Ahhh...» Cuando, finalmente, la voz en tu cabeza deja de hablar, sientes algo parecido. Yo lo denomino *paz interior*.

Cuando compartí esto con mis aprendices, comprendieron lo que les estaba diciendo. Dijeron: «Sabe-

mos que la voz del conocimiento vive en nuestra cabeza y sabemos que es una mentirosa, pero ¿qué hacemos para que deje de hablarnos? ¿Puedes darnos un poco más de ayuda?» En aquel entonces yo ya había vencido a la voz y estaba completamente en paz. Les dije: «De acuerdo, les daré dos reglas sencillas. Si siguen estas reglas tendrán la posibilidad de domar esa voz, o incluso la de ganar el reto contra el mentiroso».

La solución para domar al mentiroso consiste en *dejar de creer* lo que te dice. ¿Qué ocurre cuando alguien te dice una mentira y sabes que se trata de una mentira? No te afecta porque no te *crees* la mentira. Si no te la crees, la mentira no puede sobrevivir a tu escepticismo y *boom!* La mentira desaparece. Sencillo. Pero en esa sencillez también hay un gran desafío. ¿Por qué? Porque creer en tus propias mentiras te hace sentir seguro y creer en las mentiras de otras personas resulta muy tentador. Cuando estés listo para el desafío, las dos reglas siguientes acelerarán el proceso de purificación de tu sistema de creencias, que es todo lo que está en tu Árbol del Conocimiento personal.

Regla número uno: *No te creas a ti mismo*. Pero mantén la mente abierta. Mantén el corazón abierto. Escúchate a ti mismo, escucha tu historia, pero no te la *creas*, porque ahora sabes que la historia que estás escribiendo es

una ficción. No es real. Cuando oigas la voz en tu cabeza, no te tomés lo que diga personalmente. Sabes que, por lo general, el conocimiento te está mintiendo. Escucha y pregunta si está diciendo la verdad o no. Si no te crees tus propias mentiras, éstas no sobrevivirán y podrás hacer mejores elecciones que se basan en la verdad.

No te creas a ti mismo, pero aprende a escuchar porque, en ocasiones, la voz del conocimiento puede tener una idea brillante, y si estás de acuerdo con esa idea, entonces tómalala. Podría tratarse de un momento de inspiración capaz de conducirte a una gran oportunidad en la vida. Respeta tu historia y aprende a escuchar *realmente*. Cuando escuchas tu historia, la comunicación contigo mismo mejora en un cien por cien. Verás tu historia con claridad, y si no te gusta, la cambiarás.

No te creas a ti mismo principalmente cuando estás utilizando la voz contra ti mismo. La voz puede hacer que tengas miedo de vivir, de expresar quién realmente eres. Puede impedirte que hagas lo que realmente quieres hacer con tu vida. Esa voz ha estado controlando tu cabeza durante muchos años, y no, esa voz no te abandonará sólo porque tú quieras que te deje en paz. Pero al menos puedes desafiarla no creyéndote lo que te está diciendo. Ésa es la razón por la que digo: «No te creas a ti mismo».

Regla número dos: *No le creas a nadie más.* Y por la misma razón, eso me incluye a mí. Sabes que, si te mienten a ti mismo, indudablemente los demás también se mienten a sí mismos. Y si lo hacen, sin lugar a dudas también te mentirán a ti. Cuando la gente habla contigo, ¿quién habla a través de ella?, ¿quién dicta lo que dice? No tienes ni idea de si lo que están diciendo proviene de su corazón, o del Príncipe de las Mentiras que vive en su cabeza. No lo sabes, de modo que no lo creas. Pero aprende a escuchar sin juzgar. No necesitas juzgar a la gente porque mienta. ¿Cuántas veces has oído a alguien decir: «Oh, es un mentiroso patológico», cuando, en realidad, todo el mundo está poseído por el Príncipe de las Mentiras? Las mentiras están por todas partes. La gente está siempre mintiendo, y cuando no se da cuenta, ni siquiera sabe que lo está haciendo. En ocasiones realmente cree que lo que está diciendo es verdad. Y realmente puede *creérselo*, pero eso no significa que sea verdad.

No le creas a nadie, pero eso no significa que cierres tu mente o tu corazón. Escucha a las otras personas contar su historia. Sabes que no es más que un cuento y que sólo es verdad para ellas. Cuando las escuchas, puedes comprender su historia; puedes entender la base de sus argumentos y la comunicación puede resul-

tar maravillosa. Otras personas necesitan expresar su historia, proyectar lo que creen, pero no tienes la obligación de estar de acuerdo con lo que dicen. *No creas*, pero aprende a escuchar. Aun cuando solamente se trate de un cuento, en ocasiones las palabras que provienen de otros cuentistas nacen de su integridad. Cuando esto ocurre, tu propia integridad lo reconoce de inmediato y estás de acuerdo con lo que están diciendo. Su voz va directamente a tu espíritu y sientes que ya sabes que lo que te están diciendo es la verdad.

No le creas a nadie más, pero escucha porque, en ocasiones, a través de la voz de otra persona puede surgir un momento de inspiración o una oportunidad. El modo en que otras personas crean su historia podría reflejar el modo en el que tú creas la tuya, y al exponerlo, es posible ver de qué modo invierten su fe en las mentiras. Tal vez reconozcas las mentiras de inmediato, cuando no eras capaz de verlas en ti mismo. Al escuchar su historia, quizá reconozcas la *verdad* sobre algo que acostumbrabas hacer siempre, y esa verdad es capaz de cambiar tu propia historia. Escucha su historia, pero *no te la creas*. Ésa es la clave.

Si alguien te dice: «¡Mira cómo vas vestido!», el comentario no arruina tu día. Escuchas su historia, *pero no te la creas*. Puedes decidir si es verdad o no según tu pro-

pia historia, pero ya no tienes una reacción emocional. Si decides que es verdad, cambias lo que llevas puesto y ahí se acaba el problema. Esto es algo sencillo que ocurre constantemente. La gente expresa sin cesar su punto de vista, y quizás incluso le preguntemos cuál es su opinión, ¡pero *no te la creas!*

Cuando la gente habla sobre ti, ahora sabes que está hablando sobre un personaje secundario de su historia que te representa a ti. Habla sobre una *imagen* que crea para ti. Sabes que no tiene nada que ver contigo, pero si estás de acuerdo, si te *crees* lo que te dice, entonces su historia pasa a formar parte de la tuya. Si te lo tomas personalmente, modifica tu historia. Pero si no te lo tomas personalmente, las opiniones de la gente no te afectarán como solían hacerlo y tendrás más paciencia con las personas. Esto te ayuda a evitar una gran cantidad de conflictos.

Si sigues estas dos reglas —*no te creas a ti mismo y no le creas a nadie más*—, todas las mentiras que provienen de la voz del conocimiento no sobrevivirán a tu escepticismo. Ser escéptico no quiere decir ser crítico; no quiere decir que adoptes la postura de ser más inteligente que los demás. Sencillamente no crees, y lo que es verdad se hará obvio. Esto es muy interesante porque la verdad sobrevive a tu escepticismo incluso cuando

no la creas. Ésa es la belleza de la verdad. La verdad no necesita que nadie crea en ella. La verdad sigue siendo la verdad, creas en ella o no. ¿Podemos decir lo mismo sobre las mentiras? No, las mentiras sólo existen porque creemos en ellas. Cuando no creemos en las mentiras, sencillamente desaparecen.

Cada día el Sol está en el cielo, lo creamos o no. La Tierra es redonda, aunque el mundo entero crea que es plana. Hace cientos de años, todo el mundo creía esta mentira. Juraban que la Tierra era plana, estaban convencidos de que la Tierra era el centro del universo y que el Sol daba vueltas a su alrededor. La gente lo creía realmente, no tenía la menor duda al respecto. ¿Pero acaso el hecho de creerlo hizo que fuera verdad? No, pero creer en esas mentiras hacía que la gente se sintiera segura.

Los seres humanos creemos muchas mentiras. Algunas de ellas son tan sutiles y convincentes que basamos toda nuestra realidad virtual en ellas sin advertir siquiera que son mentira. Las mentiras que creemos sobre nosotros mismos pueden resultar difíciles de ver porque estamos tan acostumbrados a ellas que nos parecen normales.

Por ejemplo, si crees la mentira común de «No valgo nada», esa mentira habita en tu mente porque te la crees. No le crees a la gente que te dice que eres mara-

viloso y no le crees porque tú crees lo contrario. Tu fe ya está depositada en una creencia que no es verdad; es una mentira, pero tu fe guía tus actos. Cuando no te sientes digno, ¿cómo te expresas con otra gente? Eres tímido. ¿Cómo puedes pedir algo cuando crees que no vales nada? Lo que crees sobre ti mismo es lo que proyectas sobre otras personas, y entonces esto es lo que ellas creen de ti. Por supuesto, así es como te tratan, lo que sólo sirve para reforzar la creencia de que no vales nada. ¿Y cuál es la verdad? La verdad es que sí que vales, todas las personas valen.

Si te crees la mentira de que no puedes hablar en público, entonces *se cumplirá tu voluntad*: cuando intentas hablar en público, tienes miedo. El único medio para romper tu creencia en este acuerdo consiste en emprender la acción y hacerlo. Entonces demuestras que es una mentira y dejas de tener miedo.

Si crees que no puedes tener una relación amorosa, *se cumplirá tu voluntad*. Si sientes que no te mereces el amor, aunque lo tengas delante de ti, no lo tomas porque estás ciego para verlo. Sólo ves lo que quieres ver y sólo oyes lo que quieres oír. Todo lo que percibes es sólo un apoyo más para tus mentiras.

Si comprendes estos ejemplos, puedes imaginarte cuántas mentiras te crees sobre ti mismo y cuántas

mentiras crees sobre tus padres, tus hijos, tus hermanos o tu pareja. Cada vez que los juzgas, das voz a las creencias falsas de tu Árbol del Conocimiento. Otorgas tu poder a esas mentiras, ¿y cuál es el resultado? El enfado, los celos, o incluso el odio. Entonces acumulas todo ese veneno emocional y llega un momento en el que pierdes el control y dices algo que no quieres decir.

¿Puedes ver el poder de lo que estoy compartiendo contigo? Puedes cambiar tu vida si renuncias a creer en tus propias mentiras. Empieza con las mentiras principales que limitan la expresión de tu felicidad y de tu amor. Cuando apartas tu fe de esas mentiras, éstas pierden el poder que tienen sobre ti. Entonces es posible recuperar tu fe y depositarla en creencias distintas. Cuando dejas de creer en las mentiras, todas las cosas de tu vida cambian, igual que si fuera magia.

Hay una parte de *La Ilíada* de Homero que realmente me encanta: «Nosotros, los dioses, viviremos mientras los seres humanos crean en nosotros. El día en el que los seres humanos dejen de creer en nosotros, todos los dioses desaparecerán». Esto es muy bello. Hace cientos de años, los dioses griegos eran adorados por cientos de miles de personas; en la actualidad, no son más que leyendas. Cuando no creemos en las mentiras, éstas desaparecen y la verdad se vuelve obvia.

Muchas mentiras nos esclavizan, pero sólo hay una cosa capaz de liberarnos y es la verdad. Sólo la verdad puede liberarnos del miedo, del drama y del conflicto en nuestras vidas. Esta es la verdad absoluta, no puedo expresarlo más sencillamente.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Lo que llamas *pensamiento* es la voz del conocimiento que inventa historias diciéndote lo que sabes e intentando encontrar sentido a todo lo que no sabes. El problema reside en que la voz te lleva a hacer muchas cosas que van en contra de ti mismo.
- La voz en tu cabeza es como un caballo salvaje que te lleva adondequiera que desee ir. Una vez que domes el caballo, lo montarás, y el conocimiento se convertirá en una herramienta para la comunicación que te llevará adonde *tú* quieras ir.
- No necesitas un diálogo interno; puedes saber sin pensar. Puedes percibir con tus sentimientos. ¿Por qué perder energía diciéndote lo que ya sabes o preocupándote por lo que no sabes? Cuando finalmente la voz en tu cabeza deja de hablar, experimentas la *paz interior*.

- La solución para domar al mentiroso que habita en tu cabeza consiste en *dejar de creer* lo que te dice. Si sigues dos reglas —*no te creas a ti mismo y no le creas a nadie más*—, todas las mentiras en las que crees no sobrevivirán a tu escepticismo y sencillamente, desaparecerán.
- La verdad sobrevive a nuestro escepticismo, pero no podemos decir lo mismo de las mentiras. Las mentiras sólo pueden sobrevivir si creemos en ellas. La verdad sigue siendo la verdad, la creamos o no. Ésa es la belleza de la verdad.
- La voz del conocimiento gobierna tu vida y es una tirana. Si te niegas a obedecer a esa voz, se calmará cada vez más y te hablará cada vez menos hasta que deje de controlarte. Cuando la voz pierde poder sobre ti, las mentiras dejan de dirigir tu vida y recobras de nuevo tu autenticidad.



LAS EMOCIONES SON REALES

La voz del conocimiento no es real

Antes de que aprendas a hablar, tu cerebro es como una computadora perfecta, pero sin ningún programa. Cuando naces, no conoces un lenguaje. Necesitas varios años para que tu cerebro madure lo bastante como para recibir un programa. Entonces el programa es introducido en ti, principalmente por parte de tus padres, pero también por otras personas que están a tu alrededor. Captan tu atención y te enseñan el significado de las palabras. Aprendes a hablar, y el programa entra en ti poco a poco por acuerdo. Estás de acuerdo y ahora tienes el programa.

Bien, si tú eres el ordenador, entonces el conocimiento es el programa. Todo lo que sabes, todo el conocimiento que tienes en la cabeza, ya estaba en el pro-

grama antes de que nacieras. Puedo asegurarte que ninguno de nosotros tiene jamás una idea original. Cada letra, cada palabra o concepto en tu sistema de creencias forma parte del programa, y ese programa está contaminado por un virus llamado *mentiras*.

No hay necesidad de juzgar el programa como bueno o malo o correcto o incorrecto. Aunque no nos guste el programa, nadie es culpable por compartirlo con nosotros. Sencillamente es así, y resulta maravilloso porque lo utilizamos para crear nuestras historias. Pero ¿quién está dirigiendo nuestra vida? ¡El programa! El programa tiene una voz, y nos miente sin cesar.

¿Cómo podemos saber qué es verdad cuando casi todo lo que hemos aprendido es una mentira? ¿Cómo podemos reconocer lo que es real en nosotros? Bueno, a mí me costó algún tiempo descubrirlo, pero lo hice. Nuestras emociones son reales. Cada emoción que sentimos es real, es la verdad, *lo es*. Descubrí que toda emoción proviene directamente de nuestro espíritu, de nuestra integridad; es completamente auténtica.

No es posible fingir lo que sientes. Puedes hacer el intento de reprimir tus emociones, de justificar tus sentimientos o de mentir al respecto, pero lo que sientes es auténtico. Es real y lo estás viviendo. No hay nada

malo con nada de lo que sientes. No hay emociones buenas y emociones malas; no hay nada malo en el enfado o en los celos o en la envidia. Aun cuando estés sintiendo odio, proviene de tu integridad. Aun cuando sufras tristeza o depresión, si es lo que sientes, siempre hay una razón para que así sea.

Descubrí algo muy interesante sobre la mente humana, algo lógico y que resulta muy importante comprender. Todo lo que percibes provoca una reacción emocional: *todo*. Si lo que percibes es la belleza, la reacción emocional es maravillosa; te sientes estupendamente. Cuando estás herido, tu reacción emocional no es tan maravillosa, pero no sólo percibes el mundo externo; percibes el mundo virtual que creas en tu cabeza. Percibes no solamente tus sentimientos, sino tu propio conocimiento: tus propios pensamientos, juicios y creencias. Percibes la voz en tu cabeza y tienes una reacción emocional frente a esa voz.

Ahora la pregunta es la siguiente: ¿qué te está diciendo la voz en tu cabeza? ¿Cuántas veces te ha dicho: «Dios, qué estúpido soy, ¿cómo pude hacer eso? ¡No aprenderé nunca!» La voz del conocimiento te juzga, percibes ese juicio y tienes una reacción emocional. Sientes vergüenza; te sientes culpable. La emoción es verdadera, pero lo que causa esa emoción, que es el jui-

cio de que eres estúpido, no es verdad; es un cuento. De nuevo, sólo se trata de una dinámica de acción-reacción. ¿Cuál es la acción? La acción es la percepción de tu punto de vista, lo que significa la percepción de tu propio juicio. ¿Cuál es la reacción? Tus sentimientos son la reacción y reaccionas a las mentiras con veneno emocional.

Veamos si podemos entender esto un poco mejor. Imagínate que tienes un perro. Como sabes, el perro es sólo un perro, y es un perro perfecto, ¿no es así? Pero, ¿qué ocurre si maltratas al perro? ¿Qué ocurriría si cada vez que vieras al perro le dieras una patada? Muy pronto el perro tendría miedo. Puedes ver las emociones que provienen del perro. Está enfadado; quizás intente morderte, o escaparse. ¿Hay algo malo en las emociones del perro? ¿Acaso el enfado del perro lo convierte en un perro malo? No, la reacción del perro no es más que el resultado de que está siendo maltratado. La emoción está ayudando al perro a defenderse. Proviene de su integridad.

Ahora imagínate a un perro que vive en un entorno de lo más bello con personas que siempre lo quieren y lo respetan. Ese perro es el animal más dulce del mundo, el perro más maravilloso. Como ese perro no es maltratado, sigue su naturaleza; ama a todos los que lo

aman. Bien, tu cuerpo físico es igual que ese perro. Reacciona emocionalmente del mismo modo. ¿Por qué reaccionas con enfado? Bueno, porque alguien te dio una patada, ¿no? Pero ¿quién te la dio? La voz en tu cabeza, el personaje principal de tu historia: lo que *crees* que eres.

También percibes tu imagen de perfección, lo que crees que *no eres*, y esto también provoca una reacción emocional. ¿Cómo te sientes cuando no puedes vivir de acuerdo con esa imagen? La emoción no resulta agradable, pero tu reacción emocional es real; es lo que sientes. Pero, ¿es cierto que necesitas ajustarte a esa imagen? No, es una mentira. Lo que estás percibiendo no es más que una mentira que estuviste de acuerdo en creer. Estuviste de acuerdo, y la mentira se ha convertido en parte de tu historia.

Los seres humanos somos víctimas del conocimiento, de lo que *sabemos*. Si cometemos un error en presencia de alguien, intentamos justificarlo a fin de proteger la imagen que proyectamos. Más tarde, cuando estamos solos, recordamos lo que ocurrió y nos volvemos a castigar de nuevo. ¿Por qué? Porque la voz del conocimiento sigue diciéndonos lo que hicimos desde el mismo punto de vista que teníamos cuando lo hicimos. La voz se convierte en un juez poderoso y nos

dice: «¡Mira lo que has hecho!» ¿Y a quién le está diciendo esto? ¡Fue la voz quien nos lo hizo hacer en primer lugar!

La voz del conocimiento está maltratando al cuerpo emocional. Lo que no es real está maltratando a lo que es real. La acción es creer en una mentira; la reacción es sentir el dolor emocional. El cuerpo emocional percibe la voz, reacciona ante ella, e igual que un tigre, ataca. Perdemos el control y hacemos y decimos cosas que realmente no queremos hacer o decir. Ahora la voz del conocimiento está asustada de nuestra reacción emocional; juzga nuestra reacción y nos hace sentir avergonzados de nuestros propios sentimientos.

Entonces percibimos la emoción de la vergüenza y utilizamos el conocimiento para que intente justificar la emoción, lo que significa que la voz del conocimiento está hablando sobre lo que sentimos. La voz empieza a mentir sobre nuestros sentimientos e incluso intenta negar lo que sentimos. Después, percibimos esa voz, percibimos el juicio y tenemos otra reacción emocional. Ahora nos sentimos culpables porque hemos reaccionado emocionalmente. Entonces el conocimiento intenta explicar la emoción de la culpa. El dolor emocional va en aumento y ahora estamos deprimidos. ¿Puedes ver el ciclo?

La voz del conocimiento crea una historia sobre nuestras emociones, percibimos la historia e intentamos reprimir nuestras emociones. Percibir esa represión provoca otra reacción emocional, y pronto, sólo queremos reprimir todo lo que sentimos. «No debería sentirme así. ¿Qué tipo de hombre eres? ¿Eres un blando o qué? Los hombres de verdad no lloran.» Fingimos que no nos duele. Sí duele, pero si lo hace es porque creamos una historia, la percibimos e incluimos más emociones en la historia.

¿Por qué odiamos? Porque alguien nos maltrata. Ésa es la razón por la que odiamos. ¿Por qué sufrimos? Porque algo nos está haciendo daño. Ésa es la razón por la que sufrimos. Es una reacción normal a ser herido. Pero, ¿qué nos está hirviendo? Bueno, ahora la respuesta es fácil. Lo que nos hace daño es la voz del mentiroso en nuestra cabeza que no deja de decirnos cómo *deberíamos* ser, pero *no* somos. El odio, el enfado y los celos son reacciones emocionales normales que provienen de lo que es real, lo que significa que provienen de nuestra integridad, no de quienes fingimos que somos.

Ésa es la razón por la que no hay nada malo con el odio. Si sentimos odio, la voz del conocimiento está hablando en nuestra cabeza y está provocando el odio. El odio es completamente normal; es sólo una reacción

a lo que creemos. Si cambiamos la creencia, entonces el odio se transformará en amor. Todas nuestras emociones cambian cuando dejamos de creer en la voz, porque las emociones son el efecto, no la causa. El dolor emocional es un síntoma de que estamos siendo maltratados; el dolor nos permite saber que tenemos que hacer algo para detener el maltrato.

¿Por qué nos maltrata la gente? Porque se lo permitimos, porque en nuestro juicio creemos que merecemos ser maltratados. Pero si nos adentramos algo más profundamente, vemos que nos maltratamos a nosotros mismos mucho más de lo que nadie nos maltrata. Podemos culpar a otras personas que nos hieren y decir: «Crecí siendo maltratado», y podemos dar muchas excusas. Pero en el momento presente, ¿quién te está maltratando? Si eres sincero descubres que, principalmente, es tu propia voz del conocimiento.

Cada vez que nos mentimos a nosotros mismos, nos maltratamos. Cada vez que nos maldecimos, nos maltratamos. Cada vez que nos juzgamos, cada vez que nos rechazamos a nosotros mismos, sin duda que tenemos una reacción emocional, ¡y no es agradable! De nuevo, si no nos gusta la reacción emocional, no se trata de reprimir lo que sentimos; se trata de acabar con las mentiras que causan la reacción emocional.

El mensaje que proviene de nuestra integridad es claro. La voz de la integridad nos está gritando: «¡Sálvame, por favor!» Esto me recuerda la película *El exorcista*, en la que una niña pequeña está poseída por los demonios. Bueno, dentro de nosotros hay una niña pequeña diciendo: «¡Ayúdame! ¡Estoy siendo poseída por el personaje principal de mi historia!» Oh, Dios mío, ¡y es verdad! Los seres humanos estamos poseídos por el conocimiento. Estamos poseídos por una imagen distorsionada de nosotros mismos, y esa es la razón por la que ya no somos libres. ¿Cuántas veces has oído decir a alguien: «Si mi verdadero yo sale afuera, no sé lo que va a pasar»? Tenemos miedo de que algo en nuestro interior salga afuera y lo destruya todo. ¿Y sabes qué? Es verdad. Si tu verdadero yo sale afuera, destruirá todas las mentiras, y eso da miedo.

Yo estaba poseído por el personaje principal de mi historia. Fui maltratado por ese personaje durante muchos años, y, sin embargo, fingía que me amaba. ¡Vaya bromá! Y no sólo eso, fingía que amaba a otra gente. ¿Cómo podía yo amar a otra persona cuando no me amaba a mí mismo? Sólo puedo dar lo que tengo para mí mismo.

La gente me ha preguntado: «Miguel, ¿por qué no puedo sentir el amor? ¿Cómo puedo aprender a crear

amor?» He pensado en ello. Mmm... ¿crear amor? Entonces se me ocurrió una pequeña idea. No necesitamos aprender a amar. Por naturaleza, amamos. Antes de que aprendamos a hablar, el amor es la principal emoción que sentimos. Expresar nuestro amor es algo natural, pero entonces aprendemos a reprimirlo. Y le digo: «No necesitas crear amor. Tu corazón está hecho para producir tanto amor que puedes enviarlo al mundo entero. Si no puedes sentir el amor es porque te estás resistiendo a él; es porque has aprendido a dejar de expresar tu amor».

Cuando somos pequeños y la gente nos dice que no deberíamos ser como somos, empezamos a reprimir la expresión de nuestro yo auténtico. Reprimimos nuestra integridad, nuestro propio cuerpo emocional. Practicamos la ocultación de nuestras emociones y fingimos que no las sentimos. Cuando estamos avergonzados de nuestras emociones, empezamos a justificarlas, explicarlas y juzgarlas. Creemos en tantas mentiras que dejamos de expresar la maravillosa emoción del amor.

La voz del conocimiento nos dice: «Amar no es seguro. Tengo miedo de amar porque el amor me hace vulnerable. Si amo, se me romperá el corazón». ¡Cuántas mentiras! No es verdad, pero el conocimiento te

dice: «Claro que es verdad. Tengo mucha experiencia en esto. Cada vez que amo, me rompen el corazón». Bueno, esto no es verdad porque, si te amas a ti mismo, nadie te puede romper el corazón. Si tenías el corazón roto en el pasado, lo rompiste tú con las mentiras que creías sobre el amor. El amor te hace fuerte; el egoísmo te hace débil. El amor no duele. Lo que duele es el miedo, el egoísmo y el control que proviene de las mentiras en las que crees. Cuando ya no crees en las mentiras, el amor empieza a salir de ti automáticamente.

Tras mi experiencia en el desierto, entendí que cada emoción que siento surge directamente de mi integridad. Cuando advertí esto, dejé de reprimir mis emociones. Ahora las emociones son la parte más importante de mi historia porque sé que mis sentimientos son auténticos. Cuando siento una emoción, sé que es una reacción a lo que estoy percibiendo. Mis emociones me dicen cómo me va la vida, y siguiéndolas, soy capaz de cambiar mis circunstancias.

Cualquiera que sea el sentimiento —de la dicha al enfado, del amor al odio—, no es más que una reacción. Pero como es una reacción, es importante ver la acción. Si no soy feliz es porque hay algo en mi historia que está inhibiendo mi felicidad. Entonces tengo

que dar un paso atrás y ver qué es lo que está provocando esto. Si me doy cuenta, soy capaz de enfrentarme al problema, arreglarlo y volver a ser feliz de nuevo. Tan pronto como surge cualquier problema en mi vida, lo resuelvo de un modo u otro sin siquiera intentar crear una historia sobre él.

El universo es simple: se trata de causa y efecto, acción y reacción. Si no te gusta el modo en el que estás viviendo tu vida, esto es una reacción al programa que la está dirigiendo. El mentiroso, el programa, ni siquiera forma parte de ti, pero a la vez, forma parte de ti porque es el medio en el que te identificas a ti mismo. El programa crea la historia, después intenta encontrarle un sentido a la misma, y para ello, le explica y le justifica todo al personaje principal de la historia. Vaya engaño. Vaya creación. Los seres humanos creamos toda una cultura, toda una filosofía de la humanidad. Creamos historia, ciencia, arte, los Juegos Olímpicos, Miss Universo, lo que sea. Es nuestra propia creación y es hermosa y maravillosa, ¡pero no es más que un *cuento!*

El personaje principal de la historia eres tú, pero el papel que estás representando no eres tú. Has practicado ese papel durante tanto tiempo que has llegado a dominar la actuación. Te has convertido en el mejor

actor del mundo entero, pero te aseguro que no eres lo que crees que eres. Gracias a Dios, porque eres mucho mejor de lo que te crees que eres.

Recuerdo cuando mi abuelo me dijo: «Miguel, sabrás que eres libre cuando ya no tengas que ser tú». En aquel momento, no lo comprendí, pero más tarde supe exactamente lo que quería decir. No tengo que ser de la manera que toda la gente quiere que sea. No tengo que ser lo que creo que *debería* ser según mis propias mentiras.

Tu cuento es tu creación. Eres el artista y la fuerza vital fluye a través de ti. Si no te gusta tu arte, tienes el poder de cambiarlo. Ésa es la buena noticia. No tienes que ser tú por más tiempo, y eso te brinda la libertad máxima. No tienes que ser lo que *crees* que eres. No tienes que ser ese enfado o esos celos o ese odio. Puedes recobrar el sentido de lo que realmente eres, volver al paraíso, y en la Tierra vivir de nuevo en el cielo.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Cada emoción que sientes es real. Es verdad. Proviene directamente de la integridad de tu espíritu. No es posible fingir lo que sientes. Tal vez intentes justificar o reprimir tus emociones; tal vez intentes mentir sobre lo que sientes, pero lo que sientes es auténtico.
- La voz del conocimiento es capaz de hacer que te avergüences de tus sentimientos, pero no hay nada malo con nada de lo que sientes. No hay buenas emociones y malas emociones. Aun cuando lo que sientas sea enfado u odio, proviene de tu integridad. Si lo sientes, siempre existe una razón para sentirlo.
- Todo lo que percibes provoca una reacción emocional. No sólo percibes tus sentimientos, sino tu conocimiento: tus propios pensamientos, juicios y creencias. Percibes la voz en tu cabeza, y eso te provoca una reacción emocional.
- Cada vez que te mientes, te juzgas o te rechazas a ti mismo, tienes una reacción emocional y no resulta agradable. Si no te gusta la reacción emocional, no se trata de que reprimas lo que sientes, sino de acabar con las mentiras que la provocan. Todas tus emociones cambian cuando dejas de creer en las mentiras, porque las emociones son el efecto, no la causa.

- Nuestras emociones son reales; la voz del conocimiento que nos hace sufrir no lo es. Nuestro sufrimiento es verdadero, pero la razón por la que sufrimos puede no ser verdad en absoluto.
- Los seres humanos estamos poseídos por el conocimiento, por una imagen distorsionada de nosotros mismos. Ésa es la razón por la que dejamos de ser libres.
- El dolor emocional es un síntoma de maltrato; el dolor te permite saber que tienes que hacer algo para acabar con el maltrato. Las emociones son la parte más importante de tu historia porque te indican cómo va tu vida. Siguiendo tus emociones puedes cambiar tus circunstancias.



SENTIDO COMÚN Y FE CIEGA

Recobrar nuestra fe y nuestro libre albedrío

Cuando empecé a enseñar esta filosofía, uno de mis retos era compartir la sabiduría de mi tradición sin la superstición. Quería eliminar toda la superstición y todas las cosas sobre el mal y la brujería de la tradición tolteca. ¿A quién le importan las mentiras? Quería eliminar las necedades y conservar únicamente el sentido común.

Si eliminamos la superstición y la mitología de las tradiciones de todo el mundo, el resultado es el puro sentido común. En lo referente al sentido común, no hay diferencia entre la tradición tolteca, la tradición egipcia, la tradición cristiana, la tradición budista, la tradición islámica o cualquier otra tradición, porque todas esas filosofías tienen el mismo origen. Proviene directamente de la integridad humana.

La diferencia estriba en la historia. Cada filosofía ha intentado explicar mediante símbolos algo que resulta muy difícil de explicar con palabras. Los maestros fueron testigos de la verdad y crearon una historia, dependiendo de sus creencias. La historia se convirtió en mitología, y la gente que no era maestra originó todas las supersticiones y las mentiras. Ésa es la razón por la que no creo en seguir a maestros espirituales o en idolatrar a héroes. Somos nuestro propio maestro espiritual, nuestro propio héroe. Lo que estoy compartiendo contigo es el modo en que vivo mi vida, pero no te digo cómo debes vivir la tuya. No es asunto mío, sino tuyo. Pero ver de qué modo sueño yo puede darte una idea de lo que tú puedes hacer con tu sueño.

A medida que vayas leyendo este libro quizás irás sintiendo como si estuvieras leyendo algo que ya conoces: tu propio sentido común. En un instante puedes volver a tu sentido común, a tu propia integridad. Puedes tener claridad de nuevo y ver lo que otros son incapaces de ver. Puedes vivir con conciencia y recuperar un poder magnífico al que los seres humanos renunciaron hace mucho tiempo: la fe.

La fe es una fuerza que proviene de nuestra integridad. Es la expresión de lo que realmente somos. La fe es el poder de nuestra creación porque la utilizamos

para crear la historia de nuestra vida y para transformarla. Las distintas tradiciones han denominado a este poder con nombres diferentes. Los toltecas lo han denominado *intento*, pero yo prefiero llamarlo *fe*.

Veamos si podemos entender la razón por la cual nuestra fe resulta tan importante. Cuando hablamos sobre fe o intento, también estamos hablando sobre el poder que tiene la palabra. La palabra es magia pura. Es un poder que proviene directamente de Dios, y la fe es la fuerza que dirige ese poder. Podemos decir que todo lo que existe en nuestra realidad virtual está creado con la palabra, porque la utilizamos para crear nuestra historia. Los seres humanos tenemos una imaginación magnífica. Empezamos con la palabra y formamos un lenguaje. Con el lenguaje intentamos hallar el sentido de todo lo que experimentamos.

En primer lugar, nos ponemos de acuerdo sobre el sonido y el significado de cada palabra. Después, sólo con recordar el sonido de las palabras, somos capaces de comunicarnos con otros soñadores sobre nuestra realidad virtual. Otorgamos un nombre a todo aquello que percibimos; escogemos las palabras como símbolos, y éstos tienen el poder de reproducir un sueño en nuestra cabeza. Por ejemplo, sólo con oír la palabra *caballo* se reproduce una imagen entera en nuestra mente.

Así es como funcionan los símbolos. Pero puede ser incluso más poderoso que eso. Bastará con decir dos palabras, «*El Padrino*», para que una película entera aparezca en nuestra mente. La palabra, como símbolo, tiene la magia y el poder de la creación porque es capaz de reproducir una imagen, un concepto o una situación completa en nuestra imaginación.

Resulta increíble lo que la palabra es capaz de hacer. La palabra crea imágenes de objetos en nuestra mente. La palabra crea conceptos complejos. La palabra evoca sentimientos. La palabra crea todas las creencias que almacenamos en nuestra mente. La estructura de nuestro lenguaje configura el modo en el que percibimos toda nuestra realidad virtual.

La fe tiene tanta importancia porque es la fuerza que brinda la vida a cada palabra, a cada concepto que almacenamos en nuestra mente. Podemos decir que la vida se manifiesta a través de la fe y que la fe es una mensajera de la vida. La vida atraviesa nuestra fe, y entonces, nuestra fe da vida a todo aquello en lo que estamos de acuerdo en creer. Recuerda, invertimos nuestra fe haciendo un acuerdo. Cuando estamos de acuerdo con un concepto, lo aceptamos sin ninguna duda y éste pasa a formar parte de nosotros. Si no estamos de acuerdo con un concepto, no depositamos

nuestra fe en él y no lo guardamos en nuestra memoria. Cada concepto que está vivo lo está sólo porque ponemos nuestra fe en él, sólo porque *creemos* en él. La fe es la fuerza que sostiene unidos todos esos símbolos y le brinda sentido y dirección a todo el sueño.

Si imaginas que cualquier creencia, cualquier concepto, cualquier opinión es como un ladrillo, entonces nuestra fe es el cemento que mantiene unidos los ladrillos. El modo en el que empezamos a tener todos esos ladrillos y a juntarlos radica en el uso de nuestra atención. Los seres humanos somos capaces de percibir millones de cosas simultáneamente, pero gracias a nuestra atención, tenemos el poder de discriminar y de concentrarnos sólo en lo que queremos percibir. La atención también es la parte de nuestra mente que utilizamos para transferir información de una persona a otra. Cuando captamos la atención de otra persona, creamos un canal de comunicación, y mediante ese canal, enviamos y recibimos información. Así es como enseñamos y así es como aprendemos.

Como ya he dicho, nuestros padres captan nuestra atención y nos enseñan el significado de las palabras; estamos de acuerdo y aprendemos el lenguaje. A través del lenguaje, de la palabra, empezamos a construir el edificio del conocimiento. Unidas entre sí, todas nues-

tras creencias forman una estructura que nos dice lo que creemos que somos. Los toltecas denominan *la forma humana* a esta configuración que adopta nuestra mente. La forma humana no es la forma de nuestro cuerpo físico. La forma humana es la estructura de nuestro Arbol del Conocimiento personal. Se basa en todo lo que creemos sobre el ser humano; es la estructura completa de nuestra historia. Esta estructura es casi tan sólida como nuestro cuerpo físico, porque nuestra fe le aporta rigidez.

Te dices a ti mismo que eres un ser humano, y esto es lo que te hace humano. Tu fe está invertida en tu historia.—principalmente en el personaje principal de la misma—, ¡y ése es el mayor problema! La parte más poderosa de ti, tu fe, está invertida en el mentiroso que habita en tu cabeza. A través de tu fe das vida a todas esas mentiras. El resultado es el modo en que vives tu vida en el momento actual, porque tienes fe en el personaje principal de tu historia. Esto significa, sin ninguna duda, que crees en lo que crees que eres. El resto no es más que acción-reacción. Todo hábito es un juego arreglado para que representes el papel de tu personaje principal.

El cuentista tiene poder sobre ti porque tú tienes fe en la historia que él te cuenta. Una vez que apoyas la

historia con tu fe, no importa que la historia sea verdad o que no lo sea. Tú te la crees; así lo quieres. *Hágase tu voluntad*. Ésa es la razón por la que Jesús dijo que sólo con un poco de fe puedes mover montañas. Los seres humanos somos poderosos porque tenemos una fe fuerte; tenemos la capacidad de creer fuertemente, pero ¿dónde invertimos nuestra fe? ¿Por qué sentimos que casi no tenemos fe? Puedo asegurarte que no es cierto que apenas tengamos fe. Nuestra fe es fuerte y poderosa, pero no es libre. Nuestra fe está invertida en todo el conocimiento que está en nuestra cabeza. Está atrapada en la estructura de nuestro Arbol del Conocimiento.

La estructura es lo que realmente controla el sueño de nuestra vida, porque nuestra fe vive en esa estructura. Nuestra fe no está en la voz de nuestra historia y no está en nuestra mente racional. Que digamos: «Triunfaré», no significa que nuestra fe siga esas palabras. No, quizás exista otra creencia más fuerte y más enraizada, y esa creencia nos esté diciendo: «No triunfarás». Y eso es lo que ocurre. Cualquier cosa que hagamos, fracasaremos.

Ésa es la razón por la que no puedes cambiarte a ti mismo sólo por desearlo. No, necesitas desafiar realmente lo que crees que eres, en especial las creencias que limitan la expresión de tu vida. Necesitas desafiar

cada creencia que utilizas para juzgarte a ti mismo, para rechazarte, para empequeñecerte.

Recuerdo que uno de mis aprendices me preguntó: «Miguel, ¿por qué me resulta tan difícil cambiar mis creencias?» Y yo le respondí: «Bueno, comprendes el concepto de que lo que crees que eres no es verdad; es un cuento. Eso lo comprendes muy bien, pero no te lo crees. Y eso es lo que realmente importa. Si realmente te lo crees, si tu fe está ahí, entonces cambias».

De modo que sí, es posible cambiar lo que creemos, originar de nuevo el sueño de nuestra vida, pero en primer lugar necesitamos liberar nuestra fe. Y sólo hay un medio para hacerlo, y ese medio consiste en la verdad. La verdad es nuestra espada, y es la única arma que tenemos contra las mentiras. Nada más que la verdad puede liberar la fe que está atrapada en la estructura de nuestras mentiras. Pero si invertimos nuestra fe en las mentiras, ya no vemos lo que es verdad. Las mentiras ciegan nuestra fe, el poder de nuestra creación.

La fe ciega es un concepto poderoso. Cuando nuestra fe es ciega, dejamos de seguir la verdad. Eso es lo que ocurrió cuando comimos el fruto del Árbol del Conocimiento. Creímos en las mentiras, nuestra fe fue cegada y seguimos una ilusión que no era verdad. Dios nos dijo: «Podrían morir». Y nuestra fe en las mentiras

significa la muerte, porque perdemos nuestro poder de creación, que es nuestra conexión con la vida o con Dios. Caemos en la ilusión de que estamos separados de la vida, y esto nos conduce a la autodestrucción y a la muerte.

Si tu fe es ciega, no te está llevando a ninguna parte. Ésa es la razón por la cual Jesús dijo que si los ciegos guían a los ciegos, ambos se caen. Ahora sabes por qué las historias de los demás no te ayudan realmente; es como un ciego guiando a otro ciego. Si tu fe está ciega y eso es lo que enseñas, ambos se caen. Si crees que la vida está contra ti y enseñas que la vida está contra ti, ambos están ciegos porque no ven la verdad. ¡Ahora ambos creen en la mentira!

La fe verdadera, o la fe libre, es lo que estás sintiendo en este momento. Este momento es real; tienes fe en la vida, en ti mismo, tienes fe por ninguna razón en particular. Éste es el poder de tu creación en el momento. Desde ese punto de poder, eres capaz de crear lo que quieras en cualquier dirección.

La fe ciega es una fe sin conciencia, pero cuando tu fe cobra conciencia, entonces se trata de una historia diferente. Cuando tu fe tiene conciencia, nunca utilizas el poder de tu fe en contra de ti mismo, y esto significa que eres impecable con la palabra. Cuando eres im-

pecable con tu palabra, tu vida entera mejora en todas las direcciones. ¿Por qué? Porque la impecabilidad de tu palabra va directamente al personaje principal de tu historia, donde has invertido la mayor parte de tu fe. Ser impecable con tu palabra significa que en la creación de tu historia nunca utilizas la palabra para ir en contra de ti mismo. Hablaré más de esto en el próximo capítulo.

El medio para cambiar lo que crees sobre ti mismo consiste en apartar tu fe de las mentiras. Ésta es la clave para cambiar tu historia, ésta es la búsqueda de tu sueño y nadie más que tú puede hacerlo. No hay nada más que tú y tu historia. Tienes que enfrentarte a tu propia historia, y por supuesto, con quien te enfrentarás será con el personaje principal de tu historia.

Empieza por examinar al personaje principal como si se tratara de otra persona y no de ti. Toda la historia de tu vida es como un libro sobre ti. Desapégate de la historia y date cuenta de tu propia creación. Revisa la historia de tu vida sin hacer ningún juicio a fin de no tener una reacción emocional. Ve tu propia historia desde que eras niño: todo el crecimiento que has experimentado, todas tus relaciones. Sencillamente, haz un inventario, y si puedes, percibe las imágenes. Imagínate que todo lo que tienes son tus pulmones para respirar,

tus ojos para ver la belleza, tus orejas para escuchar los sonidos de la naturaleza. Todo tiene que ver con el amor. Enfrentate a la historia de tu vida con amor, y entonces, la búsqueda del sueño que experimentarás será increíble.

La búsqueda del sueño es lo que Buda hizo bajo la higuera, lo que Jesús hizo en el desierto y lo que Moisés hizo en la montaña. Todas las religiones del mundo dicen lo mismo porque provienen de seres humanos que abrieron sus ojos espirituales y cuya fe dejó de estar ciega. Pero, ¿cómo pueden explicar la verdad a los demás? ¿Puedes imaginarte a Jesús intentando explicar la verdad hace dos mil años? Habló sobre la verdad, el perdón y el amor. Dijo a todos: «Perdonaos los unos a los otros. El amor es el único camino». Nos brindó una solución para sanar nuestra mente, pero ¿quién estaba preparado para eso entonces? Bien, la cuestión es: ¿estamos preparados ahora? ¿Queremos seguir creyendo todavía en nuestras propias mentiras y estar tan ciegos que estamos dispuestos a morir por ellas, por nuestro fanatismo y por nuestros dogmas?

La fe ciega, como ya he dicho anteriormente, nos está llevando a ser unos fanáticos, a imponer lo que queremos a otras personas sin respetar lo que ellas creen. No necesitamos imponer lo que creemos. Podemos res-

petar lo que cada uno de nosotros cree y saber que cada uno está soñando su propio sueño y que no tiene nada que ver con nadie más. Bastará con darse cuenta de esto para dar un gran paso hacia la curación de nuestra mente.

El reto consistió en recuperar el poder de tu fe y dejar de estar cegado por las mentiras. Pero si quieres enfrentarte al tirano que has creado, necesitas tener fe. El problema reside en que la fe que has invertido en tu creación es mil veces más fuerte que la fe que te queda ahora. De modo que, ¿dónde vas a encontrar la fe para enfrentarte a tu propia creación si ésta se está comiendo cada gramo de tu fe?

Bueno, si no puedes encontrar fe en tu propio interior, en lo que crees que eres, hay mucha fe fuera de ti y está en todas partes. La cuestión reside en aprender a reunir toda la fe que necesitas para liberarte de la estructura de tus mentiras. Esa es la razón por la cual los seres humanos realizan rituales: para aumentar su fe. Cuando vas a cualquier iglesia y rezas o salmodias o cantas o tocas los tambores o bailas, estás acumulando poder y fe de esos rituales. Esto es realmente poderoso. Cuando centras tu atención en tu ritual, esto abre un canal hacia tu fe. Tu fe sigue el ritual, y con tu atención concentrada en ese canal, es posible recuperar la fe.

El ritual es capaz de ayudarnos a acumular la fe de la naturaleza y a edificar la fe en los seres humanos como comunidad. Cuando la gente se reúne, cuando ama, experimenta una gran fe. Esto es lo que haces cada vez que vas a la iglesia, cada vez que rezas. Cuando rezas y realizas rituales, acumulas una fe que no es realmente propia, pero que puedes utilizar para recuperar la tuya. Y si crees un cien por cien en lo que quieres conseguir con una oración o un ritual, multiplicas tu intento.

Cuando rezas, te comunicas con el espíritu divino. La oración crea un puente que va de tu yo verdadero al espíritu divino, apartando al personaje principal de tu historia. Ésta es la clave, porque el personaje principal de tu historia es lo único que te separa del espíritu divino. La oración y el ritual ayudan a detener el juicio y las voces que hablan en tu cabeza y que te dicen que algo no es posible. Tanto la oración como el ritual constituyen una acción eficaz para impedir que la voz del conocimiento maltrate tu cuerpo emocional.

Todas las religiones y todos sus distintos rituales resultan maravillosos porque ofrecen un medio para que reúnas el poder necesario para romper, al menos, algunos de los acuerdos que has hecho y que te limitan. Cada vez que rompes un acuerdo, la fe que habías in-

vertido en él vuelve a ti y recuperas un poco más de fe. Éste es el tema del libro. Mi intención es que recuperes al menos parte de la fe que has invertido en el personaje principal de tu historia. Pero si reúnes toda esa fe y no la utilizas para cambiar al personaje principal de tu historia, pronto toda la fe acumulada se verá consumida por el personaje principal.

Ésa es la razón por la que necesitas recuperar tu vida de la superstición sobre lo que crees que eres. Sólo hay un modo de hacer esto y consiste en dejar de creer al cuentista, a la voz del conocimiento en tu cabeza. Cuando restituyes tu fe a la verdad y la apartas de las mentiras, el resultado es que te vuelves auténtico. Tu cuerpo emocional se convierte en lo que era cuando eras un niño y vuelves a tu sentido común. No puedo decir que he inventado esto ni que he inventado nada nuevo. Como artista, sólo hago un arreglo de lo que ya existe. Todo lo que estoy compartiendo contigo ha existido en este mundo durante miles de años, no sólo en México, sino en Egipto, India, Grecia, Roma. El sentido común existe en todos nosotros, pero no lo vemos porque nuestra atención está centrada en las mentiras que creemos.

Las mentiras hacen que todo sea complicado, cuando la verdad resulta muy simple. Creo que ahora

es el momento de retornar a la verdad, al sentido común, a la simplicidad misma de la vida. Ahora sabemos que las mentiras son tan poderosas que nos ciegan. Bien, la verdad es tan poderosa que, cuando finalmente volvemos a ella, toda nuestra realidad cambia. La verdad nos devuelve al Paraíso, donde experimentamos una fuerte comunión de amor con Dios, con la vida, con toda la creación.

Cuando liberas tu fe de todas las mentiras, el resultado es que liberas tu albedrío. Y cuando tu albedrío sea libre, finalmente podrás hacer una elección. La voz en tu cabeza te ofrece la apariencia engañosa de que haces una elección, de que tienes libre albedrío. Bueno, ¿realmente crees que hacerte daño a ti mismo, rechazarte y hacerte sufrir es una elección consciente que haces? ¿Cómo puedes decir que tienes libre albedrío cuando eliges hacer daño a la gente que amas, cuando juzgas a tu pareja o a tus hijos y consigues que se sientan desgraciados por tus juicios?

Sólo imagínate que realmente tienes libre albedrío, que es el poder de hacer tus propias elecciones. ¿Realmente eliges sabotear tu propia felicidad o tu amor? ¿Eliges juzgarte a ti mismo, culparte, vivir tu vida con vergüenza y con culpa? ¿Eliges creer que eres malo, que no eres atractivo, que no te mereces ser feliz o estar

sano o tener prosperidad porque no te lo mereces? ¿Eliges pelearte constantemente con la gente a la que más amas? Si tienes libre albedrío, eliges lo contrario. Me parece obvio que nuestro albedrío no es libre.

Cuando depositas tu fe en la verdad en lugar de hacerlo en las mentiras, tus elecciones cambian. Cuando tu albedrío es libre, tus elecciones provienen de tu integridad, no del programa, del mentiroso que está en tu cabeza. Ahora crees todo lo que quieres creer, y cuando tienes el poder de creer en todo lo que quieres, sucede algo muy interesante. Lo que quieres es amar. ¡No quieres nada más que amor porque sabes que lo que no es amor no es la verdad!

Cuando tu albedrío es libre, eliges la felicidad y el amor, la paz y la armonía. Eliges jugar; eliges disfrutar de la vida. Dejas de elegir el drama. Si en la actualidad estás eligiendo el drama, es porque no tienes elección; es un hábito. Es porque fuiste programado para ser así y ni tan siquiera sabes que tienes el poder de hacer una elección diferente. Hay algo en tu cabeza que está tomando la elección: la voz del mentiroso. Igual que el hombre en la película *Una mente maravillosa*, cuyas visiones tomaban las elecciones por él, tu voz está eligiendo por ti.

¿Por qué íbamos a escoger conscientemente tener una pelea con nuestros propios padres o nuestros hijos

o nuestra pareja? No es que queramos pelearnos. Sabes, cuando de niños nos reunimos con otros niños es porque queremos jugar; queremos divertirnos y disfrutar de la vida. Cuando crecemos y decidimos iniciar una relación —principalmente una relación romántica—, ¿es porque queremos crear dolor emocional y drama? No, el sentido común nos dice que queremos jugar juntos; queremos divertirnos explorando la vida juntos. Pero el Príncipe de las Mentiras que controla la voz del conocimiento reprime nuestro sentido común.

El sentido común es la sabiduría, y ésta no es lo mismo que el conocimiento. Eres sabio cuando dejas de actuar contra ti mismo. Eres sabio cuando vives en armonía contigo mismo, con los de tu especie, con toda la creación.

En este mismo instante tienes una alternativa. ¿Qué vas a hacer con esta información? ¿Qué ocurre si no crees en mentiras? Tómame un instante para concentrar tu atención en tus sentimientos, para sentir todas las posibilidades que tendría tu vida si tu fe dejase de estar ciega. Cuando rescatas tu fe de las mentiras, tu sufrimiento se acaba, tus juicios se acaban. Ya no vives con culpa, con vergüenza, con enfado, con celos. Ya no necesitas ser lo bastante bueno para nadie más, incluso para ti mismo. Aceptas lo que eres, seas lo que seas, e in-

cluso aunque no sepas lo que eres. Y ya no te importa saberlo. No es importante saberlo, y eso es sabiduría.

Sólo imagínate que por dejar de creer en mentiras, tu vida entera cambia. Vives tu vida sin la necesidad de controlar a todos los que te rodean, y tu integridad no permite que nadie te controle a ti. Dejas de juzgar a los demás y de sentir la necesidad de quejarte por cualquier cosa que hagan porque sabes que no es posible controlar lo que hace la gente. Sólo imagínate que eliges perdonar a quienquiera que te hiriera en tu vida porque ya no quieres cargar con todo ese veneno emocional en tu corazón. Y sólo con perdonar a los demás, incluso a ti mismo, sanas tu mente, sanas tu corazón y dejas de tener dolor emocional.

Sólo imagínate que recuperas el poder de hacer tus propias elecciones porque dejas de creer en el cuentista. Disfrutas la vida con plenitud, con paz interior, con amor. Imagínate cómo tratas a tu pareja, cómo tratas a tus hijos, qué enseñas a la nueva generación si ya no crees en mentiras. Sólo imagínate el cambio que se produciría en toda la humanidad por algo tan sencillo: no creer en mentiras.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- La palabra es magia pura. Es un poder que proviene directamente de Dios, y la fe es la fuerza que dirige ese poder. Todo lo que existe en nuestra realidad virtual está creado por la palabra; utilizamos la palabra para la creación de nuestra historia, para encontrarle un sentido a todo lo que experimentamos.
- La fe es la fuerza que brinda la vida a cada palabra, a cada creencia que almacenamos en nuestra mente. Si estamos de acuerdo con un concepto, depositamos nuestra fe en él y lo guardamos en nuestra memoria. La fe es el cemento que mantiene unidas nuestras creencias y le da sentido y dirección a todo el sueño.
- La atención es esa parte de nuestra mente que utilizamos para transferir la información de una persona a otra. Captando la atención, creamos un canal de comunicación, y a través de ese canal, podemos enviar y recibir información.
- La estructura de nuestro conocimiento controla el sueño de nuestra vida porque nuestra fe vive en esa estructura. Nuestra fe no está en la voz de nuestra historia, y tampoco está en nuestra mente racional. Nuestra fe está atrapada en la estructura de nuestro conocimiento, y sólo la verdad puede liberarla.

- La fe real o la fe libre es lo que estás sintiendo en este momento. Este momento es real; tienes fe en la vida, fe en ti mismo, fe por ninguna razón en particular. Éste es el poder de tu creación en el momento. Desde este punto de poder tienes la capacidad de crear todo lo que quieras en cualquier dirección.
- La fe ciega no nos conduce a ninguna parte porque no sigue la verdad. Cuando las mentiras ciegan nuestra fe, caemos en la ilusión de que estamos separados de Dios y perdemos nuestro poder de creación.
- Cuando liberamos nuestra fe de las mentiras, recobramos el libre albedrío y hacemos nuestras propias elecciones. Recuperamos el poder de creer en cualquier cosa que queremos, y todo lo que queremos es amar.

9



TRANSFORMAR AL CUENTISTA

Los Cuatro Acuerdos como herramientas favoritas

Has visto de qué modo creas una realidad virtual, el sueño de tu vida, y sabes que tu vida es una historia. Ahora, con esta conciencia, la pregunta es: ¿estás contento con tu historia? Algo que resulta importante comprender es que puedes ser cualquier cosa que quieras ser porque tú eres el artista y tu vida es tu creación. Es tu historia. Es tu comedia o tu drama, y si de todos modos la historia está cambiando, ¿entonces por qué no dirigir el cambio con la conciencia?

Ahora que eres un artista que se da cuenta, puedes ver si te gusta tu arte y practicar para mejorarlo. La práctica hace al maestro. Pero es la acción la que realmente cuenta. Cuando descubrí esto, mi acción consistió en responsabilizarme de mi arte y en purificar mi

programa. Como artista, empecé a explorar las posibilidades: cada acción y cada reacción. Y por cierto, ésta es nuestra verdadera naturaleza: explorar. ¿Explorar qué? ¡La vida! ¿Qué más podemos explorar?

Cambiar la historia de tu vida es lo que los toltecas denominan *la maestría de la transformación*. Consiste en cambiarte a ti, al cuentista, al soñador. La vida cambia muy velozmente, y ves que siempre te estás transformando, pero te conviertes en un maestro de la transformación cuando dejas de resistirte al cambio. En lugar de ello, te aprovechas del cambio y disfrutas de él. Dominar la transformación consiste en vivir en el presente todo el tiempo. La vida es un *ahora* eterno porque la fuerza vital lo crea todo en este mismo instante y lo transforma todo en este mismo instante.

¿Cómo vas a cambiar tu historia? Bueno, ahora sabes que estás creando tu propia historia de acuerdo con lo que crees sobre ti mismo. El medio para transformar lo que crees sobre ti mismo consiste en desaprender lo que ya has aprendido. Cuando desaprendes, tu fe vuelve a ti, tu poder personal aumenta e inviertes tu fe en nuevas creencias.

Si quieres conocer la verdad, si estás listo para apartar tu fe de las mentiras, entonces recuerda: *No te creas a ti mismo y no le creas a nadie más*. Esto te brindará

claridad para muchas cosas. Pero tal vez necesites un poco de apoyo para dejar de creerte las mentiras y empezar a romper todos los acuerdos que van en contra de ti. Los Cuatro Acuerdos ofrecen este apoyo. Son sólo para ti, el personaje principal de esta historia. Estos sencillos cuatro acuerdos pueden llevarte hasta tu integridad: *Sé impecable con tus palabras. No te tomes nada personalmente. No hagas suposiciones. Haz siempre lo máximo que puedas.*

Muchas herramientas pueden ayudarte a cambiar tu historia, pero los Cuatro Acuerdos son mis herramientas favoritas para la transformación. ¿Por qué? Porque tienen el poder de ayudarte a desaprender las muchas maneras en las que has aprendido a utilizar la palabra contra ti mismo. Bastará con seguir estos acuerdos para desafiar todas las opiniones que no son más que supersticiones y mentiras. *Sé impecable con tus palabras* porque utilizas la palabra para crear tu historia. *No te tomes nada personalmente* porque vives en tu propia historia y los demás viven en sus propias historias. *No hagas suposiciones* porque la mayoría de las suposiciones no son verdad; son ficción, y cuando el cuentista se inventa cuentos —especialmente sobre otros cuentistas— esto provoca un gran drama. *Haz siempre lo máximo que puedas* porque esto impide que la voz del conoci-

miento te juzgue, y emprendiendo la acción, evitas que la voz te hable.

El cuentista, el mentiroso en tu cabeza, hace que utilices la palabra en tu contra. Hace que te lo tomes todo personalmente, hace muchas suposiciones y te impide hacer lo máximo que puedes. El primer acuerdo, *sé impecable con tus palabras*, es el acuerdo supremo porque te ayuda a reconocer todas las mentiras que gobiernan tu vida. Ser impecable significa utilizar el poder de tus palabras en la dirección de la verdad y del amor. Los otros tres acuerdos representan un refuerzo más para el primer acuerdo —son la práctica que hace al maestro—, pero el objetivo es el primer acuerdo. Con la práctica de los Cuatro Acuerdos llega el momento en el que experimentas la verdad, y entonces tu reacción emocional resulta milagrosa.

He escrito un libro sobre los Cuatro Acuerdos y he intentado que sea lo más sencillo posible. Al leer el libro quizá te parezca que ya conoces los Cuatro Acuerdos. Y es cierto, porque los acuerdos provienen de tu verdadero yo, y tu verdadero yo es también exactamente como mi verdadero yo. Tu espíritu te está diciendo lo mismo, y lo que te dice se trata de puro sentido común. El libro es un mensajero de amor. Es como un portal abierto que te conducirá a tu verdadero yo, pero

eres tú quien necesita andar el camino. Necesitas tener la valentía de aplicar las herramientas a fin de encontrarte a ti mismo y recrear tu propia historia a tu manera. Bastará con que practiques los Cuatro Acuerdos para cambiar toda la historia. Veamos más de cerca cada uno de estos acuerdos.

El primer acuerdo, *sé impecable con tus palabras*, significa que nunca utilizarás la palabra contra ti mismo en la creación de tu historia. *Impecable* significa «sin pecado». Cualquier cosa que haces y que va contra ti mismo es un pecado. Cuando crees en mentiras estás utilizando el poder de las palabras contra ti mismo. Cuando crees que no le gustas a nadie, que nadie te comprende, que nunca lo conseguirás, estás utilizando el poder de las palabras contra ti.

Muchas filosofías de todo el mundo han sabido que las mentiras son una distorsión de las palabras, y algunas tradiciones llaman a esta distorsión el «mal». Yo prefiero decir que estamos *utilizando las palabras contra nosotros mismos*, porque cuando nos juzgamos y nos declaramos culpables, no decimos que es el *mal*. Cuando nos rechazamos a nosotros mismos y nos tratamos mucho peor de lo que tratamos a nuestros animales domésticos no lo llamamos el *mal*. Cuando eres impecable, nunca hablas contra ti mismo y nunca ayudas a

nadie a que vaya contra ti. Ser impecable significa que no utilizas tu propio conocimiento en contra de ti mismo, y que no permites que la voz que está en tu cabeza te maltrate. Quizás el primer acuerdo, *sé impecable con tus palabras*, tiene ahora un poco más de sentido.

Recuerda, la palabra es tu poder porque la utilizas para crear tu mundo virtual. Utilizas la palabra para crear al personaje principal de tu historia. Cada opinión que tengas sobre ti mismo, cada creencia, está hecha de palabras: «Soy listo, soy estúpido, soy guapo, soy feo»; esto es algo muy poderoso. Pero tus palabras aún son más poderosas porque te representan cuando te relacionas con otros soñadores. Cada vez que hablas, tu pensamiento se vuelve firme, se convierte en palabras, y entonces es susceptible de entrar en la mente de otras personas. Si la mente de esas personas es fértil para ese tipo de semilla, se la comen, y entonces ese pensamiento también vive en su interior.

La palabra es una fuerza que no puedes ver, pero sí es posible ver la manifestación de la fuerza, la expresión de la palabra que es tu propia vida. El medio para medir cómo utilizas la palabra es a través de tu reacción emocional. ¿Cómo sabes cuándo estás siendo impecable con tus palabras? Bueno, eres feliz. Te sientes bien contigo mismo. Sientes amor. ¿Cómo sabes cuán-

do estás utilizando las palabras contra ti mismo? Bueno, cuando estás sufriendo por la envidia, por el enfado, por la tristeza. Cualquier tipo de sufrimiento es el resultado del mal uso de las palabras; es el resultado de creer en un conocimiento contaminado por las mentiras. Si limpias a fondo las palabras, recuperas su impecabilidad y nunca te traicionas a ti mismo. Bastará con tu acuerdo de ser impecable con tus palabras para volver al paraíso que los seres humanos perdieron. Bastará para devolverte a la verdad y transformar toda tu historia. Sé impecable con tus palabras. Muy sencillo.

El segundo acuerdo, *no te tomes nada personalmente*, te ayuda a romper las muchas mentiras que estuviste de acuerdo en creer. Cuando te tomas las cosas personalmente, reaccionas y te sientes herido, y esto crea veneno emocional. Entonces quieres venganza, quieres desquitarte y utilizas las palabras en contra de otras personas. Ahora sabes que cualquier cosa que alguien proyecte sobre ti es como si Picasso te dijera: «Éste eres tú». Sabes que no es más que el cuentista de esa persona contándote una historia. La posibilidad de no tomarte nada personalmente te hace inmune al veneno emocional en todas tus relaciones. Ya no pierdes el control ni reaccionas porque estás emocionalmente he-

rido. Esto te brinda claridad y te sitúa un paso adelante de aquellos que no pueden ver su propia historia.

El segundo acuerdo te guía para que rompas cientos de pequeñas mentiras hasta que llegues a alcanzar la esencia de todas las mentiras de tu vida. Cuando esto ocurre, todo el edificio del conocimiento se derrumba y tienes una segunda oportunidad para crear una nueva historia a tu propia manera. Los toltecas denominan a esto *perder la forma humana*. Cuando pierdes la forma humana, tienes la oportunidad de elegir qué creer según tu integridad. De niño, utilizaste tu atención para crear el primer sueño de tu vida. Nunca tuviste la oportunidad de elegir en qué creer; todo lo que acordaste creer te fue impuesto. Ahora tienes una oportunidad que no se te brindó cuando eras niño. Puedes utilizar tu atención una segunda vez para basar tu historia en la verdad en lugar de hacerlo en las mentiras. Los toltecas lo llaman *el sueño de la segunda atención*. Yo lo llamo tu segunda historia porque sigue siendo un sueño, ¡sigue siendo una historia! Pero ahora la eliges tú.

Cuando pierdes la forma humana, tu albedrío es libre de nuevo. Recobras el poder de tu fe, y lo que puedes hacer con esa fe no tiene límites. Puedes recrear tu vida a lo grande si eso es lo que deseas. Pero el objetivo no es el de salvar al mundo. No, la única misión que

tienes en la vida es la de hacerte feliz. Eso es. Así de fácil. Y el único medio para hacerte feliz es el de crear una historia que te haga feliz. A cualquiera de nosotros puede sucedernos cualquier cosa. No puedes controlar lo que ocurre a tu alrededor, pero puedes controlar el modo en el que cuentas la historia. Es posible narrarla como si se tratase de un gran melodrama y estar triste y deprimido por todo lo que te pasa, o puedes narrarla sin todo ese drama.

El tercer acuerdo, *no hagas suposiciones*, es un gran pasaje a la libertad personal. ¿Qué sucede cuando hacemos suposiciones? El cuentista inventa una historia, la creemos, y no somos capaces de hacer preguntas que podrían iluminar la verdad. La mayor parte de nuestro sueño se basa en suposiciones, y éstas crean un mundo entero de espejismos que no son en absoluto verdaderos, pero nosotros lo creemos. Hacer suposiciones y después tomárnoslas personalmente es el inicio del infierno en este mundo. Los seres humanos creamos muchos problemas porque hacemos suposiciones, ¡y nos creemos que son verdad! Casi todos nuestros conflictos se fundamentan en esto.

Darse cuenta consiste en ver lo que es verdad, en ver todas las cosas como son y no como nosotros queremos que sean para justificar lo que ya creemos. La

maestría de la conciencia es la primera maestría de los toltecas, y también podemos denominarla la *maestría de la verdad*. En primer lugar, necesitas darte cuenta de que la voz en tu cabeza te está contando siempre una historia. Estás soñando todo el tiempo. Es cierto que percibes, pero el modo en el que el cuentista justifica, explica y hace suposiciones sobre lo que percibes no es la verdad; no es más que una historia.

Después, necesitas darte cuenta de que la voz del cuentista en tu cabeza no es necesariamente tu voz. Cada concepto que está en la cabeza tiene una voz que quiere expresarse. Es un sueño. Es sólo una historia que intenta captar tu atención y justificar su propia existencia. La otra parte de ti, la que está escuchando, la que está soñando el sueño, es la que está siendo maltratada.

Finalmente, necesitas practicar el darte cuenta hasta que llegues a ser un maestro de esta práctica. Cuando la dominas como si se tratara de un hábito, siempre ves la vida tal y como es y no tal como tú quieres verla. Ya no intentas expresar las cosas con palabras ni explicarte nada a ti mismo, y esto evita que hagas suposiciones. Sólo utilizas las palabras para comunicarte con los demás, sabiendo que lo que comunicas no es más que un punto de vista basado en lo que tú crees. Y lo que tú crees no es más que un programa; no son más que ideas

que, en su mayor parte, son mentiras. Ésa es la razón por la cual necesitas escuchar y hacer preguntas. Con una comunicación clara, la gente te brindará toda la información que necesites saber y no tendrás que hacer suposiciones.

El cuarto acuerdo es *haz siempre lo máximo que puedas*. Cuando haces lo máximo que puedas, no le das a la voz del conocimiento la oportunidad de que te juzgue. Si la voz no te juzga, no hay necesidad de sentirte culpable ni de castigarte. Haciendo lo máximo que puedas, serás productivo, y eso significa que emprenderás la acción. Hacer lo máximo que puedas tiene que ver con emprender la acción y hacer lo que te encanta hacer, porque lo que te hace feliz es la acción. Lo estás haciendo porque quieres hacerlo, no porque tengas que hacerlo.

Los mejores momentos de tu vida ocurren cuando eres auténtico, cuando estás siendo tú mismo. Cuando estás en tu creación y estás haciendo lo que te encanta hacer, te conviertes de nuevo en lo que realmente eres. En ese momento no estás pensando, estás expresando. Cuando haces lo máximo que puedes en tu creación, la mente se detiene. Estás vivo de nuevo. Las emociones están saliendo, y ni siquiera adviertes lo bien que te sientes. La acción, solamente la acción, te hace sentir maravillosamente. Cuando estás inactivo, tu

mente necesita acción, y eso significa ofrecerle a la voz del conocimiento una invitación abierta para que te hable. Pero cuando estás absorto en lo que estás haciendo, la mente apenas habla.

Cuando estás creando, la voz del conocimiento no está ahí, aun cuando estés utilizando las palabras en tu arte. Si estás escribiendo un poema, no estás pensando en las palabras que utilizarás para escribirlo; sencillamente estás expresando tus emociones. Las palabras son el instrumento; son el código que utilizas para expresarte. Si eres un músico y estás tocando música, no existe ninguna diferencia entre tú y tu música. Eres, a la vez, quien está creando la música y quien está disfrutando de cada nota y de cada sonido. Te conviertes en uno con lo que estás haciendo, y en eso consiste el placer supremo. Cualquier músico sabrá de lo que estoy hablando. Estás expresando lo que realmente eres, y esto es lo más grande que puede sucederle a cualquier persona. La simple expresión de ti mismo te conducirá al éxtasis, y esto es así porque estás creando. Esto es convertir la vida en un arte.

Hacer lo máximo que puedes tiene que ver con la confianza en ti mismo y con la confianza en la creación, la fuerza vital. Te marcas un objetivo y vas tras él al cien por cien sin ningún apego a la obtención del

mismo. No sabes si alcanzarás tu objetivo y no te importa conseguirlo. Vas a por él, y cuando lo alcanzas, es estupendo. Y si no lo alcanzas, también es estupendo. De cualquier modo te sientes completo, porque el amor en movimiento es algo maravilloso. Emprender la acción es la expresión de ti mismo, es la expresión del espíritu y es tu creación.

Te animo a que te responsabilices de cada decisión que tomes en la vida. Las decisiones no son correctas o incorrectas; lo que importa en realidad es la acción que sigue a tu elección. Todo en la vida es una elección. Controlas tu sueño haciendo elecciones. Cada elección tiene una consecuencia, y un maestro del sueño se da cuenta de las consecuencias. También podemos decir que por cada acción experimentamos una reacción. Si tu conocimiento es la acción y tus emociones son la reacción, entonces es posible ver por qué es tan valioso darse cuenta de la voz del conocimiento.

La voz del conocimiento está siempre saboteando tu felicidad. En los momentos más felices de tu vida, estás jugando; estás actuando como un niño. Pero la voz aparece en tu cabeza y dice: «Esto es demasiado bueno para ser verdad. Volvamos a poner los pies en el suelo y regresemos a la realidad». Y la realidad de la que habla la voz del conocimiento es el sufrimiento.

La vida puede ser realmente maravillosa. Si te amas a ti mismo, si practicas hacer lo máximo que puedes, muy pronto se convertirá en un hábito. Cuando hacer lo máximo que puedes se convierte en un hábito, todo es una ocasión para que seas siempre feliz, igual que cuando eras un niño pequeño. Pero, en primer lugar, necesitas detener el diálogo interior. Éste es uno de los milagros más grandes que cualquier ser humano puede experimentar. Si eres capaz de impedirle a tu voz que te hable, entonces estás casi libre del maltrato que acompaña a todas las mentiras.

La gente me ha preguntado si aconsejo el uso de un mantra a fin de eliminar el diálogo interior. Bien, te animo a que utilices cualquier truco que puedas encontrar a fin de detener la cháchara. No existe una receta culinaria. Puedes explorar varios métodos hasta que encuentres tu propia manera de conseguirlo. Para algunas personas, utilizar un mantra resulta milagroso. Para otras, la meditación, la contemplación o la música resultan milagrosas. Para otras, andar al aire libre o sólo con rodearse de belleza natural puede ser también milagroso. Podría ser la danza, el yoga, correr, nadar, o cualquier otro ejercicio. Depende de ti.

Cuando era un adolescente, mi abuelo me dijo: «La música es la solución para acallar la voz en tu cabeza.

Reemplaza esa voz por la música, porque no es posible explicar la música. ¿Cómo puedes explicar la Quinta Sinfonía de Beethoven? Puedes utilizar tus opiniones, pero no puedes explicarla. Necesitas escucharla».

Comprendí lo que me dijo mi abuelo, pero no me gustaba su música. A él le gustaba la música clásica, de modo que rechacé aquel método por completo. Le dije: «No lo creo. Es aburrido». Por supuesto, de todos modos yo escuchaba música, pero la música que a mí me gustaba era la de los Beatles. Bueno, las letras estaban en inglés y en aquella época yo sólo hablaba castellano. Sabía cada palabra de las canciones, pero éstas carecían de significado para mí. Si había algún drama en aquellas canciones, yo no lo percibía como tal; lo único que percibía era su belleza.

Escuchar a los Beatles me sirvió realmente porque las voces eran sólo como un instrumento más, y la música ocupaba el espacio de la voz del conocimiento. En ocasiones, la voz estaba allí, y en otras, no había voz. Me gustaba tanto la música que, si no centraba mi atención en nada más, en mi cabeza no había más que música. Empecé a hacer esto inconscientemente, porque aunque había escuchado lo que me había dicho mi abuelo, había hecho la suposición de que estaba hablando de música clásica. Bien, la música puede ser de

batería, de trompeta o de cualquier otro instrumento siempre que no haya palabras en un lenguaje que comprendas y que pueda captar tu atención. El problema está cuando la música tiene palabras con un significado para ti, y puedes pensar sobre las palabras.

Hay muchos medios para quietar la mente si los utilizas, pero considero que practicar los Cuatro Acuerdos es la mejor manera. Estos acuerdos tienen el poder de romper miles de pequeños acuerdos que van en contra de ti mismo, pero no son tan simples como parecen. Mucha gente dice: «Comprendo los Cuatro Acuerdos y están cambiando mi vida, pero en un momento determinado, no puedo seguir». Bien, no puedes seguir porque en ese momento te estás enfrentando a una creencia fuerte. Y la fe que invertiste en esa creencia es más fuerte que la fe que tienes a tu disposición para cambiar esa creencia. Ésa es la razón por la que resulta tan importante que practiques la recuperación de tu fe con pequeñas creencias. Después podrás ocuparte de las creencias más fuertes.

Cada vez que practicas los Cuatro Acuerdos su significado se hace un poco más profundo. Cuando lees el libro de *Los Cuatro Acuerdos* por segunda o tercera vez, llega un momento determinado en el que parece como si estuvieras leyendo otro libro. Y parece un libro dife-

rente porque ya has roto muchos pequeños acuerdos. Ahora puedes profundizar un poco más y lo haces más y más hasta que llega el momento en el que abres tus ojos espirituales. Cuando finalmente te transformas, tu vida se convierte en una obra maestra del sueño, una expresión de tu cuerpo emocional, igual que era antes del conocimiento.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- El medio para transformar lo que crees sobre ti mismo consiste en desaprender lo que ya has aprendido. Cuando desaprendes, la fe vuelve a ti, tu poder personal aumenta y puedes invertir tu fe en nuevas creencias.
- Los Cuatro Acuerdos tienen el poder de ayudarte a desaprender las muchas maneras en las que has aprendido a utilizar las palabras contra ti mismo. Siguiendo estos acuerdos, desafías todas las opiniones que no son más que supersticiones y mentiras: *Sé impecable con tus palabras. No te tomes nada personalmente. No hagas suposiciones. Haz siempre lo máximo que puedas.*
- Cuando el edificio del conocimiento se derrumba, tienes una segunda oportunidad para crear una historia que sea acorde con tu integridad. Puedes utilizar tu atención por se-

gunda vez para crear una historia basada en la verdad en lugar de que lo esté en las mentiras. En el *sueño de la segunda atención*, recobras el poder de tu fe, tu albedrío es libre de nuevo, y lo que puedes hacer con eso no tiene límites.

- Cuando estás absorto en lo que haces, la mente apenas habla. Estás expresando lo que realmente eres, y sólo la acción lo convierte en algo maravilloso. Cuando hay inacción, tu mente necesita acción y eso es una invitación abierta para que te hable la voz del conocimiento.
- Los mejores momentos de tu vida ocurren cuando eres auténtico, cuando estás siendo tú mismo. Cuando estás en tu creación y estás haciendo lo que te encanta hacer, te conviertes de nuevo en lo que realmente eres. No estás pensando en ese momento; estás expresando. Tus emociones salen fuera y te sientes maravillosamente.
- Cada vez que practicas los Cuatro Acuerdos, su significado resulta más y más profundo, hasta que llega un momento en el que abres tus ojos espirituales. Entonces, tu vida se convierte en una expresión de tu cuerpo emocional, igual que era antes del conocimiento.

10



ESCRIBIR NUESTRA HISTORIA CON AMOR

La vida como una aventura romántica continua

¿Cuál es la mejor manera de escribir la historia de tu vida? Sólo hay una manera, y esa manera consiste en hacerlo con amor. El amor es el material que yo utilizo para escribir mi historia porque proviene directamente de mi integridad, de lo que realmente soy. Amo al personaje principal de mi historia, y el personaje principal ama y disfruta de todos los personajes secundarios. No tengo miedo a decirte: «Te amo». Tu mente quizá diga: «¿Cómo puedes amarme si ni siquiera me conoces?» No necesito conocerte. No necesito justificar mi amor. Te amo porque es mi placer hacerlo. El amor que sale de mí me hace feliz, y no es importante si me rechazas porque yo no me rechazo a mí mismo. En mi historia

vivo en una aventura romántica continua y todo es bello para mí.

Vivir en el amor es estar vivo de nuevo. Es el regreso a tu integridad, a lo que eras antes del conocimiento. Cuando recobras tu integridad, siempre sigues al amor. Vives tu vida como una aventura romántica eterna porque, cuando te amas a ti mismo, resulta fácil amar a todas las demás personas. Te sientes muy bien sólo con estar contigo mismo, y cuando te reúnes con otra gente, es porque quieres compartir tu felicidad. Amas tanto que no necesitas el amor de nadie para que te haga feliz. Pero eso no quiere decir que no aceptes el amor. Por supuesto que lo aceptas. Aceptas la buena comida, el buen vino, la buena música, ¿por qué no el amor?

Si puedes verte a ti mismo como a un artista y eres capaz de ver que tu vida es tu propia creación, entonces ¿por qué no crear la historia más bella para ti mismo? Es tu historia y sólo se trata de una elección. Puedes escribir una historia basada en el amor y en la aventura romántica, pero ese amor tiene que empezar contigo mismo. Te sugiero que inicies una relación completamente nueva entre tú y tú mismo. Puedes tener la relación amorosa más maravillosa y romántica, y la manera de conseguirlo consiste en cambiar tus acuerdos.

Un acuerdo que puedes hacer es el de tratarte con respeto. Introduce el acuerdo del respeto a ti mismo y dile a la voz en tu cabeza: «Es hora de que nos respetemos el uno al otro». Muchos de los juicios se acabarán ahí, y la mayor parte del autorrechazo también desaparecerá. Entonces podrás permitir que la voz hable, pero el diálogo será mucho mejor. Tendrás muchas ideas fabulosas, grandes diálogos en tu cabeza, y cuando expreses todo eso a otras personas, les encantará lo que dices. Te descubrirás sonriendo y divirtiéndote incluso cuando estés solo.

Es posible ver por qué razón es tan importante la relación que mantienes contigo mismo. Cuando tienes un conflicto contigo mismo, cuando no te gustas, o aún peor, cuando te detestas a ti mismo, el diálogo interno está contaminado de veneno, y esa es la manera en que te hablas a ti mismo. Cuando te amas, aun cuando la voz del conocimiento esté en tu cabeza, es amable contigo. Cuando te amas, cuando te tratas con amabilidad, es cuando tienes una buena relación contigo mismo. Entonces todas las relaciones que tengas mejorarán, pero empieza siempre contigo mismo.

¿Cómo podemos esperar ser amables cuando hablamos con otras personas si no lo somos con nosotros mismos? Tenemos la necesidad de expresar lo que sen-

timos, y expresamos nuestras emociones a través de nuestra voz. Si no nos sentimos bien, si estamos llenos de veneno emocional, necesitamos descargarlo. Ésa es la razón por la que necesitamos maldecir a fin de liberar todas las emociones que están atrapadas en nuestra cabeza. Cuando sentimos enfado o celos, éstos necesitan salir fuera y nuestras palabras cargarán con esas emociones. Si la voz del conocimiento nos está maltratando, entonces esa voz tratará a otras personas del mismo modo. Si nos estamos divirtiendo con nosotros mismos, eso es lo que proyectamos fuera.

El primer paso hacia la mejora de la relación contigo mismo es aceptarte exactamente como eres. No necesitas aprender a amarte a ti mismo. Necesitas desaprender todas las razones por las cuales te rechazas a ti mismo, y por naturaleza, te amas a ti mismo. No amas la *imagen* que proyectas o tu *manera* de ser, sino que te amas a ti mismo por lo que eres. Entonces empiezas a disfrutar de ti mismo hasta que te amas tanto que te das todo lo que necesitas. Dejas de ponerte en el último lugar. Cuanto más disfrutas de tu presencia, más disfrutas de la vida, y más disfrutas con la presencia de las personas que te rodean.

Cuando amas, honras y respetas la *vida*. Cuando vives tu vida con amor, honor y respeto, la historia que

creas es una aventura romántica continua. Amar la vida es disfrutar cada manifestación de la misma, y esto es algo que resulta fácil. Tan fácil como inspirar y espirar. Respirar es la mayor necesidad del cuerpo humano, y el aire es el regalo más grande. Puedes sentirte tan agradecido por el aire que sólo respirar es suficiente para amar. ¿Cómo puedes demostrar tu gratitud por el regalo del aire? Disfrutando de cada respiración. Cuando te concentras en ese goce, disfrutar del aire se convierte en un hábito, y es posible deleitarte al menos diecisiete o dieciocho veces por minuto. Bastará con respirar para sentirte siempre feliz, para estar siempre enamorado.

Pero ésta es sólo una de las direcciones que el amor puede tomar. Cada actividad de tu vida puede convertirse en un ritual de amor. Necesitamos la comida, y podemos hacer con la comida lo mismo que hacemos con el aire. La comida también es amor, y cuando disfrutamos de ella, cuando realmente la degustamos y sentimos su textura, vivimos una de las experiencias más sensuales que tenemos. Hay mucho amor en la acción de comer, y si utilizamos un nuevo mantra cada vez que comamos, incrementaremos el placer. El mantra consiste sólo en un sonido: «Mmmm». Si practicamos el amor a la comida cada vez que comamos, pronto se convertirá en un hábito. Se convertirá en un ritual

que utilizamos para dar las gracias, para expresar nuestro amor, para recibir amor sin oponer resistencia.

La comunicación puede ser otra vía para expresar nuestro amor. Cada vez que compartimos nuestra historia o que escuchamos la historia de otra persona, podemos compartir nuestro amor y convertirlo en una práctica. Una de las tareas que solía asignarles a mis aprendices consistía en encontrar al menos mil maneras distintas de decir: «te quiero» en una semana. Cuando practicas todas esas formas distintas de decir «te quiero», tu corazón se abre por completo para escuchar a toda la creación entera diciéndote: «te quiero». Y no necesitas justificar o explicar ese amor. Sencillamente lo recibes sin intentar siquiera comprenderlo o crear una historia sobre él.

Cuando tienes la valentía de abrir tu corazón completamente al amor, acontece un milagro. Empiezas a percibir el reflejo de tu amor en todo. Entonces, comer, andar, hablar, cantar, bailar, ducharse, trabajar, jugar: todo lo que haces se convierte en un ritual de amor. Cuando todo se convierte en un ritual de amor, dejas de pensar; estás sintiendo y disfrutando la vida. Hallas placer en cualquier actividad que haces porque te encanta hacerlo. El mero hecho de estar vivo es maravilloso y hace que te sientas intensamente feliz.

A veces me han preguntado: «¿Miguel, eres feliz siempre? ¿Acaso no te pones nunca de mal humor?» Bueno, estar malhumorado es completamente normal. A veces, cuando no duermo lo suficiente, estoy irritable. Si sólo he dormido dos horas por la noche, cuando me despierto no me siento bien; siento *argh!* Pero ese *argh* no va dirigido a nadie. ¿Por qué debería ser desagradable con nadie sólo porque me siento mal y mi cuerpo me está diciendo que quiete dormir más? Si en ese momento no puedo satisfacer a mi cuerpo, acabo lo que tengo que hacer, y entonces llevo mi cuerpo a la cama y lo pongo a dormir.

Tengo derecho a estar malhumorado, pero eso no significa que voy a herir al ser que amo, o a mis hijos, o mis amigos, o la gente que trabaja para mí. Si somos egoístas y estamos malhumorados, entonces creemos que nadie tiene derecho a estar feliz a nuestro alrededor. Entonces decimos: «¿Por qué te estás riendo cuando yo me siento tan mal?» Esto no es más que egoísmo, y somos egoístas con los demás porque somos egoístas con nosotros mismos. Cualquier cosa que sintamos por nosotros mismos la proyectamos sobre los demás. El modo en el que nos tratamos a nosotros mismos es también el modo en el que tratamos a los demás.

Escribir tu historia con amor resulta muy fácil. ¿Por qué convertirlo en algo complicado y difícil cuando el amor es tu verdadera naturaleza? No siendo lo que eres, te resistes al amor, y tienes miedo a amar porque te crees una de las mayores mentiras, y esa mentira es: «El amor duele». Como he dicho antes, el amor no duele. El amor nos brinda placer. Pero tú incluso puedes utilizar el amor para herirte a ti mismo. Alguien quizá te ame de verdad, pero tú no aprecias ese amor porque estás escuchando tus propias mentiras. Dices: «¿Qué quiere ese hombre de mí? Quiere aprovecharse de mí». ¿Quién sabe lo que el cuentista te dirá?

Si no percibes el amor, si no puedes reconocer el amor, es porque sólo reconoces el veneno que está en tu interior. Soy responsable de lo que digo, pero no soy responsable de lo que tú entiendas. Puedo ofrecerte mi amor, pero tú puedes interpretar que estás siendo juzgado, o ¿quién sabe? Sólo tu cuentista lo sabe. Cuando dejamos de creer en nuestras propias historias, nos resulta muy fácil disfrutar el uno del otro.

Los seres humanos estamos hechos para amar. Antes del conocimiento, resultaba fácil abrir nuestro corazón y amar, y sencillamente nos apartábamos de cualquier cosa que no fuera amor. Pero con la voz del

conocimiento en nuestra cabeza, nos apartamos del amor y optamos por lo que no es amor. Siempre tenemos una elección, y si nos amamos a nosotros mismos, escogemos el amor. No permitimos ser maltratados aceptando la opinión o el abuso de otras personas. Si alguien nos maltrata es porque permanecemos ahí, porque permitimos que eso suceda. Y si nos quedamos ahí es porque creemos que nos merecemos el maltrato y estamos utilizando a esa persona para castigarnos. Cuando no tenemos conciencia, culpamos, sin embargo la solución no está en culpar. La solución consiste en apartarse y no permanecer ahí.

¿Cómo puedes creer a alguien que te dice «Te amo», y después te trata sin respeto y con violencia emocional? ¿Cómo puede alguien decirte «Te amo», cuando lo que quiere es controlar tu vida, decirte lo que tienes que hacer y lo que tienes que creer? ¿Cómo puede alguien afirmar que te ama y después ofrecerte su basura emocional, sus celos y su envidia?

¿Cómo podemos decirle a alguien «te amo», y después lanzar todas nuestras opiniones contra esa persona amada e intentar que sufra? Tengo que decirte lo que anda mal en ti porque «te amo». Tengo que juzgarte, declararte culpable y castigarte porque «te amo». Tengo que conseguir que no tengas nunca razón y ha-

certe sentir que no vales para nada porque «Te amo». Y como tú me amas, tienes que soportar mi enfado, mis celos y toda mi estupidez.

¿Acaso crees que esto es amor? Esto no es amor. Esto no es más que egoísmo, y lo llamamos amor. Y decimos: «el amor duele», pero nos herimos a nosotros mismos con nuestras propias mentiras. Toda la lucha que ocurre en las relaciones románticas no es más que un absurdo. No es amor, y ésa es la razón por la que la gente está hambrienta de amor.

Cuando te sientes necesitado, esto es lo que compartes en una relación. Pero cuando estás abierto al amor, recibes amor, y si no es amor, no tienes por qué quedarte ahí. Estás abierto para recibir amor, pero no estás abierto para el maltrato. No estás abierto a ser culpado; no estás abierto a recibir el veneno de nadie porque tu mente ya no es un campo fértil para él. Cuando te amas y te respetas a ti mismo, no permitirás de ninguna manera que nadie te trate sin respeto ni que te deshonre.

Mucha gente acude a mí y me dice: «Por Dios, quiero que alguien me ame. Quiero que el hombre o la mujer adecuada llegue a mi vida». ¿Quién es el hombre adecuado o la mujer adecuada? No se trata de ellos; se trata de ti. Si esa persona aparece en tu vida y la tratas

de la misma manera como te tratas a ti mismo, es decir, con egoísmo, entonces utilizarás a esa persona para hacerte daño a ti mismo.

¿Cómo podemos querer una relación romántica cuando ni siquiera nos gustamos a nosotros mismos? ¿Cómo podemos pretender que amamos a alguien cuando no nos amamos a nosotros mismos? Cuando te sientes indigno, cuando no te respetas a ti mismo, tampoco respetas a tu pareja. Si no te honras a ti mismo ¿cómo puedes honrar a tu pareja? ¿Cómo puedes darle algo que no tienes para ti mismo?

La relación más bella y romántica tiene que empezar contigo. Eres responsable de una mitad de la relación: la tuya. Cuando te respetas a ti mismo, respetas a la persona amada. Cuando te honras a ti mismo, honras a la persona amada. Y das y aceptas amor. Pero cuando estás lleno de veneno, eso es lo que das. Cuando te maltratas a ti mismo, quieres maltratar a tu ser querido. No es más que un disparate.

Cuando oyes las historias de la gente, incluida la tuya propia, no oyes nada más que mentiras. Pero, detrás de la historia, todo es amor, lo que significa que todas las cosas y todas las personas son divinas. Tú eres divino, eres perfecto, pero como artista, creas tu propia historia y tienes la ilusión de que esa historia es real.

Vives tu vida justificando esa historia. Y justificándola, estás desperdiciando tu vida.

Como ya he dicho antes, la vida es muy corta. No sabes si tus hijos o tus amigos o tu ser amado seguirán estando aquí mañana. Sólo imagínate que tu opinión es tan importante que tienes una gran pelea con tu pareja o con tu hijo. Pierdes el control a causa de todas las mentiras en las que crees, y hieres de verdad a ese ser querido. Al día siguiente descubres que ese ser amado está muerto. ¿Cómo te sentirás por haberle dicho a esa persona amada todas aquellas cosas que realmente no querías decir?

Nuestra vida es tan corta que cada vez que veo a mis hijos disfruto de ellos tanto como puedo. Siempre que puedo disfruto de mi pareja, de mi familia, de mis amigos, de mis aprendices. Pero, principalmente, disfruto de mí mismo, porque estoy siempre conmigo. ¿Por qué debería pasar el precioso tiempo que tengo conmigo mismo juzgándome, rechazándome y creándome culpa y vergüenza? ¿Por qué debería empujarme para enfadarme o ponerme celoso? Si no me siento bien emocionalmente, descubro cuál es la causa y lo arreglo. Entonces puedo recobrar mi felicidad y seguir con mi historia.

Cuando escribes tu historia con amor, amas a tu personaje principal incondicionalmente. Ésa es la dife-

rencia más grande entre la vieja historia basada en las mentiras y la nueva historia basada en el amor. Cuando te amas a ti mismo de manera incondicional, justificas y explicas todo lo que percibes a través de los ojos del amor. Cuando ese nuevo personaje principal capta tu atención, ésta se centra en el amor. Ahora resulta fácil amar a todos los personajes secundarios de tu historia incondicionalmente, porque ésa es la verdadera naturaleza del nuevo personaje principal. Esto es sabiduría; es puro sentido común y es el objetivo de todas las distintas tradiciones y religiones de todo el mundo.

El amor es tan sencillo, tan fácil y maravilloso, pero el amor empieza contigo. Cuando te amas a ti mismo y vives con la conciencia de tu amor, todas las relaciones mejoran. Poca gente sabe amar con conciencia, pero todo el mundo sabe cómo amar sin conciencia. Cuando amas sin conciencia, ni tan siquiera adviertes que lo que estás sintiendo es amor. Observas a un niño pequeño que te sonríe y sientes algo por él. Eso es amor, pero por supuesto, la voz del conocimiento te dice: «Eso no es amor». Amas muchas veces, y ni siquiera te das cuenta de que amas.

El amor y el respeto son también dos cosas que deberíamos enseñar a nuestros hijos, pero el único modo de enseñarles amor y respeto es amándonos y respetán-

donos a nosotros mismos. No hay otro modo de hacerlo. De nuevo, sólo podemos dar lo que tenemos, no lo que no tenemos. Sólo puedo compartir lo que sé. No puedo decirte nada de aquello que ignoro. Mis padres me enseñaron lo que ellos habían aprendido de sus padres. ¿Cómo podían enseñarme algo distinto? No podían hacerlo mejor que eso. No puedo culpar a mis padres por el programa que recibí. No puedo culpar a mis profesores por la preparación que recibí en la escuela. Hicieron lo máximo que pudieron; era lo único que sabían, y lo transmitieron a la siguiente generación.

La única oportunidad que tenemos para romper esa cadena de mentiras consiste en cambiar a los adultos, en cambiarnos a nosotros mismos. Los niños se percatan de todo. Aprenden de lo que hacemos; aprenden de lo que ven, no sólo de lo que decimos. Les decimos: «Nunca mientas a nadie». Más tarde, alguien llama a la puerta y decimos: «Diles que no estoy aquí». Cualquier cosa que hacemos en casa, el modo en el que nos comportamos, el modo en el que nos tratamos unos a otros, es lo que aprenden nuestros hijos. Si nunca estamos en casa, eso se convierte en una conducta normal para ellos. Cuando crezcan, tampoco estarán en casa y sus hijos estarán solos. El modo en el que hablamos es el modo en el que hablan ellos. Si en casa

maldecimos, ellos maldicen también. Si reciben violencia, reparten violencia. Si nos peleamos y compartimos nuestro enfado y nuestro veneno, nuestros hijos aprenden que ésa es la manera normal de ser y así es como aprenden a escribir sus propias historias. Pero si en casa hay respeto y honor, si en casa hay amor, entonces eso es lo que aprenden.

Cambiándonos a nosotros mismos, amándonos, el mensaje que transmitimos a nuestros hijos lleva consigo las semillas del amor y la verdad. Esas semillas entran en nuestros hijos y son capaces de cambiar su vida. Imagínate cómo crecerán nuestros hijos cuando compartamos con ellos las semillas del amor en lugar de las semillas del miedo, de los juicios, de la vergüenza o de la culpa. Imagínate cómo crecerán cuando finalmente los respetemos como seres humanos iguales a nosotros y no intentemos romper su integridad porque somos más grandes y más fuertes. Imagínate cuando les enseñemos a nuestros hijos a tener confianza en sí mismos y a tener voz propia. Imagínate cómo cambiará todo si introducimos el respeto en cualquier relación.

La gente me ha preguntado por qué no trabajo con niños, y la razón es porque tienen padres. No importa lo que yo les diga a los niños; sus padres lo anulan. Prefero enseñar a los padres y a los profesores porque

nuestros niños aprenden de ellos. El futuro de la raza humana depende de los niños. Un día, ellos ocuparán nuestro lugar, y los estamos preparando para que sean como nosotros. Imagínate si tus padres te hubieran explicado una historia diferente cuando eras un niño. La historia de tu vida sería completamente distinta. Pero todavía estás a tiempo de cambiar tu historia, y si tienes hijos, el único medio de cambiar su historia consiste en cambiar la tuya.

Amar es tan fácil; no representa ningún trabajo. Pero tenemos mucho trabajo que hacer, y ese trabajo se basa en desaprender todas las mentiras en las que creemos. Desaprender las mentiras no resulta fácil porque nos sentimos seguros con ellas; les tenemos un gran apego. Pero cuanto más practicamos ver la verdad, más fácil resulta desapegarnos de nuestras mentiras. Transformar nuestra vida se convierte más fácil con la práctica y nuestra vida mejora cada vez más.

Cuanto más amor tenemos, más amor compartimos y recibimos. Dar uno al otro y recibir el uno del otro es el propósito de una relación. No necesitamos muchas palabras. Cuando compartimos tiempo con alguien, lo que es importante es comunicarse con sentimientos, no con palabras. Pero si queremos compartir palabras, no necesitamos nada complicado. Sólo son

dos palabras: «Te amo». Así es. Lo que te hace feliz no es el amor que otra gente siente por ti, sino el amor que tú sientes por otra gente.

Una vez que experimentamos el amor, no es posible encontrar palabras para explicar lo que realmente sentimos, pero amar es la experiencia más grandiosa que cualquiera de nosotros puede tener. Experimentar amor es experimentar a Dios; es experimentar el cielo aquí y ahora. Cuando la voz del conocimiento deja de captar nuestra atención, la percepción se hace mucho más amplia. Empezamos a percibir nuestras propias reacciones emocionales y también empezamos a percibir las reacciones emocionales de otras personas. Entonces empezamos a percibir las emociones que emanan de los árboles, de las flores, de las nubes, de todo. Vemos cómo el amor proviene de todas partes, incluso de otras personas. En un momento determinado, sencillamente estamos en éxtasis y no hay palabras para explicarlo porque todavía no hay acuerdos sobre cómo hacerlo.

Lo que llamamos *amor* es algo tan genérico que ni siquiera es lo que realmente es el amor. El amor es mucho más de lo que las palabras pueden describir. Como he dicho antes, no podemos realmente hablar sobre la verdad; necesitamos experimentar la verdad. Lo mismo

sucede con el amor. El único modo de conocer realmente el amor consiste en experimentarlo, en tener la valentía de saltar en el océano del amor y percibir su totalidad. Ésa es la única manera, pero hay tanto miedo en nuestra programación que no vemos de qué modo el amor llega hasta nosotros desde todo lo que está a nuestro alrededor. Buscamos el amor en otras personas cuando éstas no se aman a sí mismas. Por supuesto que ahí no vamos a encontrar amor; sólo encontraremos egoísmo y una guerra de control.

No tienes que buscar el amor. El amor está aquí porque Dios está aquí; la fuerza *vital* está en todas partes. Los seres humanos creamos la historia de la separación y buscamos lo que creemos que no tenemos. Buscamos la perfección, el amor, la verdad, la justicia, y buscamos y seguimos buscando sin cesar cuando todo está ya en nuestro interior. Todo está aquí; basta con abrir nuestros ojos espirituales para verlo.

No es necesario hacer nada para mejorar lo que eres realmente. Lo único que nos queda por hacer a todos es crear una bella historia y disfrutar de una vida mejor. ¿Cómo creas una historia bella? Siendo auténtico. Cuando el personaje principal es auténtico, resulta fácil escribir la historia con integridad, con sentido común, con amor.

La vida es el mayor regalo que recibimos, y el arte de vivir es el arte supremo. ¿Cómo dominas el arte de vivir? La práctica hace al maestro. No tiene nada que ver con aprender; tiene que ver con emprender la acción y practicar tu arte. Como artista, si practicas el amor y continúas practicando más y más, llega un momento en el que todo lo que haces es una expresión de tu amor. ¿Cómo sabrás cuándo te has convertido en un maestro del amor? Cuando la historia que te cuentas a ti mismo sea una aventura romántica continua.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- El mejor modo de escribir tu historia es hacerlo con amor. El amor es el material que proviene directamente de tu integridad, de lo que realmente eres.
- Cuando introduces el acuerdo del respeto a ti mismo, muchos de los juicios que te haces acaban ahí, y una buena parte del autorrechazo también se acaba ahí. Entonces puedes permitirle a la voz que te hable, pero el diálogo es mucho mejor. Te descubres sonriendo y divirtiéndote, aun cuando estés tú solo.

- Cuando disfrutas de tu propia presencia, te amas, pero no por tu manera de ser, sino por lo que eres. Cuanto más te amas a ti mismo, más disfrutas de tu vida y más disfrutas de la presencia de todas las personas que te rodean.
- Cada actividad de tu vida puede convertirse en un ritual de amor: comer, andar, hablar, trabajar, jugar. Cuando todo se convierte en un ritual de amor, ya no piensas; sientes. El mero hecho de estar vivo te hace intensamente feliz.
- Cuando te amas a ti mismo incondicionalmente, justificas y explicas todo lo que percibes a través de los ojos del amor. Tu atención se centra en el amor, y esto facilita que seas capaz de sentir amor incondicional hacia todos los personajes secundarios de tu historia.
- El único modo de conocer el amor consiste en experimentarlo, en tener la valentía de saltar al océano del amor y percibirlo en su totalidad. Una vez que experimentas el amor, no puedes encontrar palabras para explicar lo que sientes, pero ves de qué modo el amor emana de todas las personas, de todas las cosas, de todas partes.

II



ABRIR NUESTROS OJOS ESPIRITUALES

Una realidad de amor por todo nuestro alrededor

Otra oportunidad que se me presentó para encontrarme con la verdad tuvo lugar durante un accidente de coche, tan trágico, que casi perdí la vida en él. No hay palabras para explicar lo que experimenté, pero la verdad hizo evidente que lo que yo creía era una mentira. Como la mayoría de la gente, solía creer que yo soy mi mente y que estoy en mi cuerpo físico. Vivo en mi cuerpo físico; es mi casa y puedo tocarlo. Entonces, en esa experiencia de muerte clínica, pude ver mi cuerpo físico durmiendo al volante. Estaba percibiendo mi cuerpo físico desde fuera de mi cuerpo, por lo que en ese momento resultó obvio que yo no soy mi

mente y que no soy mi cuerpo físico. Entonces la pregunta era: *¿Qué soy yo?*

En el momento en el que me enfrenté cara a cara con la muerte, empecé a percibir otra realidad. Mi atención se expandió tanto que no existía ni futuro ni pasado; sólo existía el ahora eterno. La luz estaba por todas partes y todo estaba lleno de luz. Sentí que mi percepción atravesaba todas esas realidades diferentes, hasta que recobré la atención y fui capaz de concentrarme en un universo a la vez. Estaba en la luz, y fue un instante de conciencia absoluta, de percepción pura. En un momento determinado, supe que la luz tiene toda la información sobre todas las cosas y que todo está vivo. Puedo decir que estaba con Dios, que estaba en la dicha, que me encontraba en un estado de éxtasis, pero esto son sólo palabras que conozco.

Tras el accidente, mi percepción del mundo cambió de nuevo porque sabía, no sólo en teoría, que no soy este cuerpo físico. Y empecé una búsqueda distinta a la que realizaba antes del accidente. Antes del mismo, todavía buscaba la perfección, la imagen que satisficiera al personaje principal de mi historia. Tras el accidente, supe que lo que estaba buscando era algo que había perdido: a mí mismo.

Necesité más de un año para recuperarme del impacto de ver mi propia creación desde fuera de mi cuerpo. Mi primera reacción después del accidente fue hacer el intento de negar lo que había ocurrido. Intenté sentirme seguro en mi mundo de mentiras y decirme: «Esto no es verdad; no es más que una ilusión». Pensé que indudablemente no había sido más que una alucinación provocada por el accidente. Creé todo tipo de historias a fin de justificar la experiencia, y sé que muchas personas hacen lo mismo. Intentan olvidarlo y continuar con su historia ordinaria. Pero algo en lo más profundo de mi interior me decía: «No, esto es real». Afortunadamente para mí, sentí la duda y pensé: «¿Y si la experiencia fue real y todas las demás cosas de mi vida son la ilusión?»

Tras aquella experiencia no fui el mismo, porque ya no podía seguir creyendo en mi historia. Necesitaba muchas respuestas, y empecé a leer todo tipo de libros a fin de encontrarlas. Algunas personas describían experiencias similares, pero casi nadie era capaz de explicar qué había ocurrido. Acabé mis estudios de medicina, regresé a mi casa y acudí directamente a mi abuelo para explicarle mi experiencia. Él se rió y me dijo: «Sabía que la vida tendría que hacerte ver la verdad a lo duro. Y eso es lo que te ocurrió porque eres muy testarudo».

Le dije a mi abuelo que quería volver a experimentar aquella realidad de nuevo para ver si era verdad, sin el accidente, por supuesto. Mi abuelo me respondió: «Bueno, el único modo de conseguirlo es desprenderte de todo, igual que lo hiciste en el momento en que moriste. Cuando te mueres, lo pierdes todo, y si vives tu vida como si ya lo hubieras perdido todo, volverás a tener esa experiencia de nuevo». Me dio muchas pistas e intenté hacer lo que me dijo en muchas ocasiones, pero no lo conseguí. Mi abuelo murió y yo todavía no lo había conseguido.

La siguiente en el linaje era mi madre, y su explicación era algo distinta. Me dijo: «El único modo de experimentar esa realidad de nuevo consiste en dominar el *sueño*. Para hacerlo, tienes que desapegarte completamente de lo que crees que eres; tienes que desprenderte de la historia de tu vida. Es igual que el instante justo antes de que tu cerebro se duerma, cuando estás tan cansado que no puedes mantener los ojos abiertos por más tiempo. En ese momento, te desapegas de todo; no te importa nada en tu historia porque lo único que quieres es dormir. Cuando puedas hacer esto sin quedarte dormido, tendrás esa experiencia de nuevo».

Le pedí a mi madre que me ayudara, y como se compadeció de mí, escogió a veintiuna personas para

entrenarme en el sueño. Durante tres años, cada domingo nos poníamos a soñar de ocho a doce horas. Ni una sola de esas personas falló ningún domingo. El grupo estaba formado por ocho o nueve médicos, varios abogados y una variedad de gente con mucha importancia personal. Pero, según mi madre, sólo tres de nosotros lo conseguimos. Por fortuna, yo fui uno de ellos, y tras el primer año de ese aprendizaje del sueño, finalmente tuve de nuevo la experiencia con plena conciencia. Eso fue; desde ese momento, el soñar los dos años siguientes constituyó la experiencia más grandiosa de mi vida.

Cada vez que entraba en el estado de éxtasis, era capaz de permanecer en él un poco más de tiempo. Después, unos días más tarde, lo volvía a perder y volvía a ser igual que había sido durante casi toda mi vida. ¡Argh! Estaba decidido a experimentar ese estado permanentemente. No podía vivir mi vida de ningún otro modo. Necesité tres o cuatro meses para volver a tener esa experiencia por tercera vez, pero ocurrió de nuevo, y entonces fui capaz de permanecer en ella más tiempo. Cada vez resultaba más y más fácil y permanecía más y más tiempo en ese estado, hasta que se convirtió en mi realidad normal.

Al principio resultaba difícil funcionar en la realidad ordinaria, especialmente trabajando como médico

en el hospital. Sentía que nada tenía sentido para mí, pero en algunos aspectos, yo funcionaba mejor. Era como si fuera capaz de ver dos realidades a la vez. Veía lo que realmente es, pero también veía las historias. Y, en un momento determinado, me sentí conmocionado al ver cómo mentía y cómo mentían todas las personas que me rodeaban. Pese a que no tenía ningún juicio al respecto, veía que esas personas hacían un disparate con su vida. Veía de qué modo creaban drama y dolor emocional. Se disgustaban mucho por cosas que no eran importantes. Se inventaban historias y mentían respecto a todas las cosas. Resultaba sorprendente, e incluso en cierto modo divertido, ver cómo lo hacían. Pero tenía que reprimir la risa porque sabía que se lo tomarían personalmente. La gente no veía su propia historia porque estaba ciega.

La gente tiene derecho a vivir su vida de cualquier manera que quiera vivirla. Pero si tú has tenido la experiencia que he estado describiendo, lo comprendes. Sin lugar a dudas, muchas personas han tenido la misma experiencia, pero el miedo hace que intenten negar lo que ocurrió. En muchas ocasiones, cuando doy cursos de talleres, veo a personas que entran en un estado de amor muy elevado y que comprenden muchas cosas, pero si ven algo que no les gusta en su historia, niegan

toda esa experiencia y salen corriendo. Y si la verdad golpea su importancia personal, lo devalúan todo y se van corriendo cargando con muchos juicios. Veo de qué modo sucede esto sin parar, pero está bien que sea así porque ésa es toda la verdad que son capaces de manejar.

Tardé muchos años en ganar el conflicto entre la verdad y lo que no es verdad, porque nuestras mentiras resultan muy seductoras. La tentación de creer en mentiras es muy fuerte, pero el accidente de coche me empujó hacia otro punto de referencia. Y, sí, ahora sé que hay otra realidad aquí y ahora, y es más que la realidad de la luz y el sonido que normalmente percibimos. Existen muchas realidades, pero solamente percibimos la realidad en la que concentramos nuestra atención.

Puedo decir, según mi historia, que la realidad que viví es una realidad de amor. La energía del amor es igual que la luz que proviene del Sol. La luz del Sol se fracciona en miles de colores diferentes, y tiene una apariencia distinta según sea lo que la refleja. Ésa es la razón por la cual vemos colores diferentes, formas diferentes, figuras diferentes. Bien, para mí, lo mismo ocurre con esta realidad de amor. Percibes el reflejo de las emociones que provienen de cada objeto, e igual que ocurre con la luz, la emoción del amor tiene una

apariencia distinta según sea lo que refleje el amor. El cuerpo emocional crea una realidad entera delante de tus ojos, en el mismo lugar en que existe la realidad de la luz. Por supuesto, resulta casi imposible expresarlo con palabras, pero creo que merece la pena intentarlo.

Quiero que utilices tu imaginación y que intentes comprender lo que estoy diciendo. Quiero que te imagines que los seres humanos hemos estado ciegos durante miles de años. No tenemos la menor idea de que la luz existe porque sencillamente no abrimos los ojos. Pero desarrollamos el resto de nuestros sentidos y creamos una realidad virtual completa mediante el sonido. Como los murciélagos, reconocemos los objetos a través de la reverberación del sonido. Damos nombres a todos los objetos y emociones; creamos un lenguaje, creamos conocimiento y nos comunicamos a través del sonido. Esa es nuestra realidad: una realidad de sonido.

Después, imagínate que, por primera vez en tu vida, abres los ojos y percibes la luz. De pronto, una realidad llena de objetos, formas y colores aparece frente a ti. No puedes concebir esta realidad porque no has visto nunca antes la luz. Por primera vez ves flores, nubes, hierba y mariposas. Ves lluvia, nieve, océanos, estrellas, la luna, el sol. Quizá ni siquiera percibas estas cosas como objetos separados porque no tienes ni idea

de lo que tú estás percibiendo. No puedes nombrar nada de lo que percibes. No puedes nombrar nada de lo que ves: no hay palabras para describir tu experiencia. Tienes que utilizar el universo del sonido para explicar el universo de luz. Intentas comparar los sonidos con los colores, las formas con las melodías. Dices: «El color rojo es como este tipo de tono en la escala musical. El océano es como esta sinfonía».

Imagínate tu reacción emocional cuando ves tanto color y tanta belleza por primera vez. Estás embargado de emoción y las lágrimas brotan de tus ojos. Sólo con percibir toda esta belleza tu corazón empieza a abrirse por completo y el amor empieza a salir a borbotones de ti. Si intentas describir tus emociones, dices: «Estoy en la gloria. Estoy en éxtasis. Estoy en un estado de gracia». Entonces cierras los ojos y, de nuevo, vuelves a percibir la realidad del sonido. Ahora, aunque quieras hacerlo, no puedes volver a abrir tus ojos otra vez.

¿Cómo puedes explicarte esa historia a ti mismo cuando no tienes palabras para explicarla? ¿Cómo puedes explicar un color, una figura o la forma de una mariposa? ¿Cómo puedes compartir esta experiencia con otras personas si nunca han visto la luz? ¿Cómo puedes creer que la realidad del sonido es la única realidad que existe?

Ahora podemos entender por qué Moisés descendió de la montaña y habló sobre la Tierra Prometida. ¿Qué otra cosa podía decir? O podemos entender que sintió Jesús tras pasar cuarenta días en el desierto, cuando habló del Reino del Cielo. O cuando Buda se despertó bajo la higuera y habló del Nirvana. Cuando abres tus ojos espirituales, lo primero que dices es: «Estoy con Dios y con los ángeles. Estoy en el cielo, en el paraíso, donde todo es tan bello. En la ciudad de Dios sólo existe belleza y bondad; no hay lugar para el miedo o el sufrimiento. Es sencillamente hermoso». La gente advierte que has cambiado. Ve tu reacción emocional y sabe que te ha ocurrido algo profundo.

Desde mi punto de vista, la realidad que experimenté contiene todo eso junto; es un éxtasis continuo. En mi mitología personal, experimenté la realidad de la verdad, la realidad del amor. Es una realidad que nos pertenece a todos, pero sencillamente no la vemos. Y si no la vemos es porque estamos cegados por todas las mentiras que provienen desde hace miles de años. Si eres capaz de abrir lo que yo denomino *los ojos espirituales*, percibirás *lo que es* sin las mentiras, y te aseguro que tu reacción emocional será abrumadora. Para ti ya no es una teoría que tu historia no es más que un sueño.

La verdad es el cielo, pero la historia que percibes en este instante no es la verdad; es una ilusión.

Lo que es real es muy hermoso y no existen palabras para explicarlo, pero está ahí. Existe una realidad entera creada por el reflejo de las emociones, y en esa realidad ves que lo que es real es tu amor. Sé que yo solía percibir esa realidad antes de aprender a hablar. Sé que antes de la voz del conocimiento, todos nosotros percibíamos la realidad todo el tiempo. Lo que eres es algo increíblemente magnífico. Y no sólo los seres humanos, sino cualquier animal, cualquier flor, cualquier roca, porque todo es lo mismo. Cuando abres los ojos espirituales, ves la simplicidad de la vida. Yo soy vida y tú también eres vida. No existe el espacio vacío en el universo porque todo está lleno de vida. Pero la vida es una fuerza que no puedes ver. Sólo es posible ver los efectos de la vida, el proceso de la vida en acción.

Ves una flor que se abre o un árbol cuyas hojas cambian de color y caen al suelo. Ves a un niño crecer. Ves a un ser humano haciéndose mayor. Tienes un sentido del tiempo, pero no es más que la reacción de la vida que pasa por la materia. Tú mismo no puedes verla, pero ves la manifestación de la vida en tu cuerpo físico. Si mueves la mano, ves la manifestación de que estás vivo. Si oyes tu voz, oyes la manifestación de estar

vivo. Ves tu propio cuerpo físico cuando antes tenías unas manos pequeñas y una piel muy suave y fresca, y después tienes unas manos grandes. Ves todos estos cambios en tu propio cuerpo físico, pero sigues sintiendo que eres la misma persona.

Lo más que puedo aproximarme para describir qué eres es decir que eres una fuerza vital que lo está transformando todo. Esta fuerza mueve cada átomo de tu cuerpo físico. Esta fuerza es la que crea todos los pensamientos. El espíritu de la vida se expresa a sí mismo a través de tu cuerpo físico, y éste puede decir: «Estoy vivo», porque esa fuerza de transformación vive en cada una de las células de tu cuerpo físico. Esa fuerza tiene conciencia para percibir una realidad entera, esa fuerza lo siente todo. Tu cuerpo físico te está percibiendo en este mismo instante. Tu cuerpo puede sentirte, y cuando lo hace, entra en éxtasis. Tu mente también puede sentirte, y cuando tu mente lo hace, experimentas un amor y una compasión tan intensa que ya no piensas más.

Yo veo mi cuerpo físico como un espejo en el que la vida, a través de la luz, puede verse a sí misma. Veo mi cuerpo físico como la evolución de la vida. La vida evoluciona, empuja a la materia, crea. La creación de la humanidad todavía no se ha acabado. La creación de la

humanidad está ocurriendo ahora mismo en tu cuerpo físico. Esa fuerza te está ayudando a desarrollarte. Esa fuerza te hace percibir, analizar, soñar y crear una historia sobre todas las cosas que percibes.

La vida es la fuerza que Dios utiliza para crear cada cosa en cada momento. No hay diferencia entre los seres humanos, los perros, los gatos, los árboles. Todo se mueve por la misma fuerza vital. Desde mi punto de vista, yo soy esa fuerza. Gracias a la vida, creo mi arte, creo toda mi experiencia, y resulta sorprendente. Debido a mí, tengo emociones. Debido a mí, creo conocimiento y puedo hablar. Debido a mí, creo la historia. La fuerza que me hace pensar y explicar mi historia es la misma fuerza que a ti te hace leer y comprender. No hay diferencia, y está ocurriendo ahora mismo.

Veo de qué modo voy haciéndome más viejo, y sé que, algún día, abandonaré este cuerpo físico. Cuando deje este cuerpo físico, el cuerpo volverá a la Tierra, pero la vida no puede ser destruida. La vida es eterna. Cuando me encontré con la verdad, resultó muy claro para mí que la vida no es más que una fuerza que actúa en miles de millones de direcciones en la creación del universo. Esa fuerza nunca muere. Somos vida, y la vida es inmortal. Somos indestructibles, y creo que ésta es una noticia muy buena.

Una vez que abres tus ojos espirituales, ves el sueño de tu vida, ves cuánto tiempo pierdes jugando con asuntos insignificantes, jugando con todo ese drama absurdo y sin sentido. Ves cómo te impides disfrutar de una realidad de amor, de una realidad de dicha.

Con tu atención concentrada en lo que crees, no puedes percibir esta otra realidad. Si tu atención está atrapada por la voz del conocimiento, sólo ves tu conocimiento. Sólo ves lo que quieres ver, no lo que realmente está ahí. Sólo oyes lo que quieres oír, no lo que realmente te está expresando su amor por ti. Sólo mantienes una relación con lo que crees que eres, lo que significa que te relacionas con tu historia. Y piensas que eres la historia pero ¿lo eres realmente? No eres ni el cuerpo físico ni la historia. La historia es tu creación, y lo creas o no, tu cuerpo físico también es tu creación porque lo que realmente eres es esa fuerza vital.

Todos nosotros somos sólo un único ser vivo y provenimos del mismo lugar. No existe ninguna diferencia entre ninguno de nosotros; somos lo mismo. Te miras la mano y ves que tiene cinco dedos. Si centras la mirada en un sólo dedo a la vez, podrías creer que son distintos, pero es sólo una mano. Lo mismo ocurre con la humanidad. Sólo existe un ser vivo, y ese ser es una fuerza que nos mueve a cada uno de nosotros como un

dedo en una mano. Pero todos los dedos pertenecen a una mano. Los seres humanos compartimos el mismo espíritu; compartimos la misma alma. No existen diferencias entre tú y yo, no a mis ojos. Sé que soy tú, y no tengo ninguna duda al respecto porque puedo verlo de esa manera.

Tras tu historia está tu verdadero yo, y está lleno de amor. La bondad está ahí mismo porque lo que tú eres es bondad. No tienes que hacer el esfuerzo de ser bueno; sólo necesitas dejar de fingir que eres lo que no eres. Eres uno con Dios, y eso es algo que no requiere esfuerzos. Dios está aquí y sientes su presencia. Por supuesto, si no la sientes, necesitas desapegarte de tu historia, porque es tu historia lo único que te separa de Dios.

Una vez que te encuentras a ti mismo, lo que realmente eres, no puedes explicar qué eres porque no hay palabras para poder explicarlo. Si utilizas tu conocimiento, nunca sabes lo que eres, pero sabes que eres porque existes. Estás vivo y no necesitas justificar tu existencia. Puedes ser el misterio más grande de tu propia historia.



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- Existe otra realidad aquí y ahora mismo, y es más que la realidad de la luz y el sonido que normalmente percibimos. En esta realidad, percibimos el reflejo de las emociones que provienen de cada objeto. En esta realidad lo que es real es nuestro amor.
- La realidad de la verdad, la realidad del amor es una realidad que nos pertenece. Antes de la voz del conocimiento, todos nosotros percibíamos esta realidad continuamente. Si ahora no la vemos es porque estamos cegados por todas las mentiras que provienen de hace miles de años.
- La energía del amor es igual que la luz que proviene del Sol. Igual que la luz solar, la emoción del amor tiene una apariencia distinta según sea sobre qué se refleje ese amor.
- Si abres tus ojos espirituales percibes *lo que es* sin las mentiras. Que tu historia no es más que un sueño ya no es una teoría. El cielo es la verdad, pero la historia que estás percibiendo en este instante no es la verdad; es una ilusión.
- La vida es una fuerza que no puedes ver. Sólo ves los efectos de la vida, el proceso de la vida en acción. No te ves a ti mismo, pero ves la manifestación de la vida en tu cuerpo fisi-

co. Tienes un sentido del tiempo, pero no es más que la reacción de la vida que pasa a través de ti.

- Lo que eres es algo increíblemente magnífico. Eres la vida, y no sólo tú, sino cualquier animal, cualquier flor, cualquier roca es vida, porque todo está lleno de vida. Todos nosotros somos un único ser vivo y provenimos del mismo lugar.



EL ÁRBOL DE LA VIDA

La historia completa un ciclo entero

Creo que cada ser humano es un ángel que tiene un mensaje para transmitir. Yo soy un ángel. Ahora mismo te estoy transmitiendo un mensaje. Tú también eres un ángel. Quizás aún no lo sepas, pero sigues siendo un ángel. Los seres humanos siempre estamos compartiendo opiniones y transmitiéndonos mensajes. ¿Acaso no es verdad? A duras penas podemos esperar a que nuestros hijos crezcan para enseñarles lo que sabemos. Queremos plantar todas esas semillas en sus pequeñas cabezas: lo que es correcto, lo que es incorrecto; lo que es bueno, lo que es malo. ¿Y cuál es el mensaje que les transmitimos a nuestros propios hijos? ¿Haz lo que digo, pero no lo que hago? ¿Dime la verdad cuando yo miento sin parar?

Existen dos tipos de ángeles: los que comparten la verdad y los que comparten las mentiras. La cuestión es: ¿qué tipo de ángel somos nosotros? ¿Qué tipo de mensaje transmitimos? Cuando los seres humanos vivíamos en el Paraíso, antes del conocimiento, éramos ángeles que compartíamos la verdad. Cuando comimos el fruto del Árbol del Conocimiento y el ángel caído se reprodujo en nuestra mente, los seres humanos también nos convertimos en ángeles caídos. Somos ángeles caídos porque transmitimos mentiras, aun cuando ni tan siquiera sepamos que estamos mintiendo.

La voz del ángel caído es tan fuerte que nos impide oír la otra voz que es silenciosa, lo que yo denomino *la voz del espíritu*, nuestra *integridad*, *la voz del amor*. La voz silenciosa está siempre ahí. Antes de que aprendiéramos a hablar, cuando teníamos uno o dos años de edad, escuchábamos esa voz.

De niño, acostumbraba a ver los dibujos animados de Walt Disney en los que aparecía el Pato Donald. A un lado de la cabeza del pato Donald había un ángel, y al otro lado había un demonio, y ambos le hablaban. Bien, esto es real. El cuentista es ese pequeño diablo. Tienes una voz que te está diciendo por qué no eres lo bastante bueno, por qué no eres digno de amor, por qué no puedes confiar, por qué nunca serás noble o

hermoso o perfecto. Esa voz está mintiendo y el único poder que tiene es el que tú le concedes.

La voz del conocimiento es fuerte; no es silenciosa. La voz del espíritu es silenciosa porque no necesita hablarte. Tu cuerpo no necesita saber cómo ser perfecto desde tu punto de vista porque ya *es* perfecto. Cuando naces no sabes lo que eres, no con palabras. Pero tu cuerpo sí sabe lo que es y no necesita que se lo expliquen con palabras, del mismo modo que un hígado no necesita ir a la Facultad de Medicina para funcionar con el resto de tu cuerpo. Sencillamente sabe qué hacer. Hay otras cosas que sencillamente sabes. Si eres una mujer, no necesitas aprender a ser una mujer; no necesitas aprender cómo desarrollar un feto o cómo dar a luz a un bebé. Sólo por la naturaleza, eres lo que eres; no necesitas aprender a ser lo que eres. Esto es el conocimiento silencioso. Sencillamente lo sabes. Sientes el conocimiento silencioso cuando cierras los ojos. Sientes el conocimiento silencioso cada vez que respiras.

Eres un ángel y tu vida es tu mensaje. Pero ¿qué tipo de ángel quieres ser? No puedes servir a dos amos. No puedes compartir las mentiras y la verdad a la vez. ¿Acaso no tiene eso sentido?

El conocimiento solía ser el mayor tirano en mi vida. Yo era un esclavo del conocimiento, pero éste ya

no tiene poder sobre mí. Y no tiene poder sobre mí porque ya no creo en el conocimiento. Ya no acepto a esa voz en mi cabeza diciéndome por qué razón no le gusto a nadie, por qué no soy digno, por qué no soy perfecto. Ahora el conocimiento no es más que una herramienta que llevo en el bolsillo para comunicarme. Lo que sé es maravilloso porque, gracias al conocimiento, puedo hablar contigo y tú puedes entenderme. Eso es lo que estoy haciendo en este mismo instante: comunicarme a través del conocimiento. Todo lo que te estoy diciendo es la expresión de mi arte. Del mismo modo que Picasso utiliza el color para hacer un retrato, yo utilizo el conocimiento para hacer un retrato de lo que veo y siento.

Hace tres mil o cuatro mil años, los seres humanos descubrieron que el conocimiento está contaminado por mentiras. Si eliminamos todas las mentiras de nuestro conocimiento, regresaremos al paraíso que perdimos. Regresaremos a la verdad, regresaremos al amor y nos reuniremos con Dios. Ahora podemos ver que la historia de Adán y Eva no es sólo una fábula, sino un símbolo que fue creado por un maestro que descubrió lo mismo que descubrieron los toltecas. Obviamente, el creador de esta historia conocía la verdad y el simbolismo es muy bello.

Sí, el ángel caído que vivía en el Árbol del Conocimiento original se reprodujo en todos los seres humanos y controla la vida de las personas, incluso ahora. Estamos poseídos, pero no hay razón para tener miedo. El gran demonio es meramente una mentira, y sus mentiras todavía no nos han destruido. Han hecho lo máximo que han podido, pero han fracasado porque nosotros somos más poderosos que aquel ángel caído. Somos un único ser vivo y hemos estado viviendo en este mundo desde hace miles de años.

Adán y Eva no murieron; están aquí porque nosotros estamos aquí. Tú eres Adán y tú eres Eva. Y nos estamos esforzando mucho para regresar al lugar del que provenimos: el Paraíso, ese lugar de amor y verdad. Sabes que está ahí porque lo tienes en tu memoria. Estuviste ahí cuando naciste, y durante el primer y segundo año de tu vida; estuviste físicamente en él.

Las profecías que provienen de muchas filosofías distintas del mundo nos dicen que volvemos a ese lugar de amor. Algunos lo denominan el Reino del Cielo; otros lo denominan Nirvana o la Tierra Prometida. Los toltecas lo llaman el Sueño de la Segunda Atención. Cada filosofía tiene un nombre distinto para designarlo, pero el significado es el mismo: es un lugar de dicha y de amor. Es un lugar de unidad, la unidad de todos

nuestros corazones. Es la reunión con la vida porque somos la manifestación de un ser vivo que existe.

Los toltecas creen que, un día, el sentido común gobernará el sueño de la humanidad. Cuando eso ocurra, descubriremos que todas las cosas y todas las personas son perfectas. Se necesitará tiempo para que se cumplan los sueños de esos profetas que sabían lo que iba a acontecer. Si hablaban de una sociedad de amor y felicidad es porque ellos vivieron su vida de esa manera y sabían que todos somos iguales. Si una persona puede alcanzar un lugar como ése, todas las demás también pueden hacerlo. También hay profetas que hablan de destrucción y miedo, pero yo creo que nosotros, los seres humanos, estamos evolucionando en la dirección correcta. El único problema reside en que somos varios miles de millones, y para que la sociedad entera cambie tiene que hacerse un gran esfuerzo. Pero no es imposible.

Todo puede cambiar, y todo cambiará. Sólo se necesita tiempo. En el último siglo hemos sido testigos de los cambios veloces en la ciencia y la tecnología. La psicología se ha quedado un poco atrás, pero volverá a ponerse al día. El mundo en nuestra sociedad actual es completamente diferente al de la sociedad en la que vivíamos hace cuarenta o cincuenta años. Hoy en día hay

menos mentiras que hace ochocientos años. Sólo viendo nuestra evolución tengo fe en que recuperaremos nuestro paraíso.

Sólo imagínate que te despiertas y te encuentras en la Europa Medieval. Ves a la gente sufriendo porque su vida está gobernada por la superstición; vive su vida con un miedo constante provocado por las mentiras en las que cree. ¿Crees que podrías vivir tu vida tal como la vives ahora? No lo creo. Imagínate que eres una mujer que quiere explicarle a todo el mundo las creencias que dirigen tu vida ahora. Ves que no encajas en el sueño de las demás mujeres. Para ti, su sueño es una verdadera pesadilla. Quieres decirle a esas mujeres que no necesitan sufrir más, que no necesitan ser maltratadas. Quieres decirles que ellas también son seres humanos, que tienen un alma, que tienen derecho a ser felices y a expresarse en la vida.

¿Cómo crees que te juzgaría la gente si le expresaras estas ideas? Indudablemente dirían que eres maligna, que estás poseída, que el diablo está hablando por tu boca. ¿Cuánto tiempo crees que sobrevivirías? Sí, no mucho, porque te quemarían viva. Si piensas que nuestra sociedad actual es el infierno, aquella sociedad sí que era realmente el infierno. Para nosotros resulta obvio que las reglas sociales, morales y religiosas de aque-

lla época se basaban en mentiras, pero para ellos no resultaba tan obvio.

Quizá las mentiras que crees sobre ti mismo no sean tan obvias para ti, pero eres capaz de ver el resultado de lo que crees. ¿Y cuál es el resultado? Bueno, pues el modo en el que vives tu vida. Cuando crees en la verdad, el resultado es la felicidad, el amor, la bondad. Te sientes bien contigo mismo y con todas las cosas. Si no eres feliz es porque crees en mentiras. Ése es el origen de todos los conflictos humanos. Todo nuestro sufrimiento emana de creer en mentiras.

¿Cómo podemos poner fin a toda la injusticia humana, todas las guerras, toda la destrucción de nuestra Madre Tierra? Bueno, no creyendo en mentiras. Suena muy sencillo, pero puedes imaginarte cuán complicado es cambiar el orden del sistema de creencias de un país entero o de toda la humanidad. Los seres humanos no quieren que desafíen sus mentiras porque no tienen el control de su mente. ¿Quién está controlando la mente humana? Las mentiras tienen el control absoluto sobre la humanidad. Esto es lo que aprendes en cualquier escuela mística cuando alcanzas un nivel determinado de preparación. Es algo tan sencillo, y, sin embargo, es una de las más grandes revelaciones en cualquier escuela mística.

El enemigo verdadero es la mentira, y esto solía ser un secreto estrictamente confidencial en la mayoría de tradiciones, porque la gente creía que quienquiera que supiera esto tendría poder sobre los demás y podría hacer un mal uso de ese poder. Ésa era la excusa, pero pienso que aquellos que comprendieron la verdad probablemente tendrían miedo de compartirla. ¿Por qué? Porque la gente que creía en mentiras se asustaría de la verdad y los quemaría vivos. De hecho, esto es lo que ocurrió en muchos lugares del mundo.

Entonces, ¿cómo recuperaremos el paraíso que perdimos? La solución es muy simple: la verdad nos liberará. Ésa es toda la clave para regresar de nuevo al cielo. Cuando recobras la verdad, *tu* verdad, acontece un milagro. Abres tus ojos espirituales y regresas al cielo. El cielo es la historia hecha con amor más bella y ¿adivina quién crea el cielo? Nosotros creamos nuestro propio cielo. El cielo es una historia; es un sueño que nosotros, como vida, somos capaces de crear. Pero para que la vida cree el cielo, el personaje principal de la historia necesita entregarse a la vida y permitir que ésta se manifieste sin las mentiras.

El cielo está aquí y está a disposición de todos. El paraíso está aquí, pero necesitamos tener los ojos para percibirlo. Esto es exactamente lo que Jesús, Buda,

Moisés y Krishna prometieron hace tanto tiempo, y también todos los grandes maestros del mundo que crearon el cielo en su propia mente. Lo que te dicen es que depende de ti. Si ellos pueden hacerlo, tú puedes hacerlo, y si tú puedes hacerlo, todos pueden hacerlo.

La verdad nos hará libres, pero las mentiras nos mantienen en esta realidad. No sé cuánto tiempo hace que los seres humanos comprendieron esto por primera vez, pero es tan sencillo que nadie quiere entenderlo. Quieren algo más complicado que esto porque el cuentista trabaja de esa manera. Si no creemos en mentiras ya estamos en el proceso de curación. La escuela mística cristiana lo sabía, los egipcios lo sabían y los toltecas lo sabían, pero resultaba difícil expresarlo con palabras. Entonces crearon leyendas tales como la historia de Adán y Eva.

Y eso me hace recordar la otra mitad de la historia de Adán y Eva. En el Paraíso hay otro árbol: el llamado Árbol de la Vida o Árbol de la Verdad. La leyenda dice que quienquiera que coma el fruto del Árbol de la Vida, que es la verdad, vivirá para siempre en el Paraíso, porque la vida es la verdad eterna. El fruto del Árbol de la Vida es el mensaje que emana directamente de la vida o de Dios. La vida es la única verdad; es la fuer-

za que está creando siempre. Cuando ves esa fuerza en ti mismo y cuando depositas tu fe en ella, estás verdaderamente vivo.

Ahora podemos entender lo que Jesús quiso decir cuando expresó: «Yo soy la vida, y sólo a través de mí podréis alcanzar el cielo». No se refería a su persona, a Jesús; estaba hablando de ser el Árbol de la Vida. Lo que intentaba decir era: «Yo soy el Árbol de la Vida. Quienquiera que coma mi fruto, vivirá conmigo en el reino del cielo. El reino del cielo es un reino en el que todos son reyes».

¿Acaso no es esto lo mismo que estamos diciendo aquí? Tú eres el rey en tu propia realidad; eres responsable de tu propio sueño de la vida. Jesús también dijo: «El reino del cielo es igual que una boda en la que tú eres la novia, y la verdad o Dios es el novio, y vivís en una luna de miel eterna». ¿No te parece bello?

La verdad no puede ser explicada con palabras, de modo que Jesús intentó utilizar un concepto que resultara comprensible para todos. Comparó la realidad de la que hablábamos antes con una luna de miel. Cuando te casas con la verdad, vives una luna de miel eterna. En la luna de miel, todo lo que hay en tu vida está relacionado con el amor. Cuando estás enamorado, lo ves todo con los ojos del amor. Cuando estás siempre ha-

ciendo el amor, todo es maravilloso y hermoso y puedes alcanzar el cielo.

Ahora podemos comprender lo que Jesús quiso decir cuando habló del perdón, del amor, del cielo. Dijo: «Dejad que los niños se acerquen a mí porque los que sean como ellos entrarán en el reino de los cielos». Cuando eres un niño, antes de tener conocimiento, lo que significa antes de comerte todas las mentiras, vives en el cielo. Cuando caes, es porque eres inocente. Y cuando recuperas ese paraíso, te conviertes de nuevo en un niño, pero con una gran diferencia. Ahora ya no eres inocente; eres sabio. Esto te brinda inmunidad; no puedes caer de nuevo.

También es posible decir que te conviertes en sabio cuando finalmente comes el fruto del Árbol de la Vida. Comerse el fruto de este árbol es un simbolismo de la iluminación. La iluminación tiene lugar cuando te conviertes en luz, pero no hay palabras para explicar esta experiencia. Esa es la razón por la que tenemos que utilizar la mitología y nuestra imaginación para comprender lo que significa. Para saber realmente lo que es, necesitamos experimentarlo, necesitamos estar ahí. La verdad es tu yo verdadero; es tu propia integridad. Nadie puede guiarte a ese lugar. Sólo tú mismo puedes conducirte hasta él.

Puedes cambiar tu propia historia, pero esto empieza por ti, por el personaje principal de tu historia. Puedes transformarte a ti mismo a fin de que ese mensajero de las mentiras, del miedo y de la destrucción sea sustituido por un mensajero de la verdad, del amor y de la creación. Cuando regresas a la verdad, el modo de expresarte en la sociedad mejora mucho. Tu comunicación mejora. Tu creación es más fuerte y más poderosa. La vida, tal como la has conocido hasta ahora, cambia para mejor en todas las direcciones.

No necesitas cambiar el mundo; necesitas cambiarte a ti mismo. Y tienes que hacerlo a tu propia manera, porque sólo tú tienes la posibilidad de conocerte a ti mismo. Es obvio que no puedes cambiar el mundo, al menos no de momento, porque el mundo no está preparado para la verdad. Sólo puedes cambiarte a ti mismo, pero ése es un paso muy grande. Cuando regresas a la verdad, das un gran paso adelante respecto a todas las demás personas.

Las puertas del cielo están abiertas y el cielo te está esperando. Pero si no entras en él es porque crees que no eres digno del cielo. Crees que no eres digno de vivir en un lugar de verdad, dicha y amor. Esto es una mentira, pero si tú te la crees, esa mentira controla tu historia y entonces no es posible traspasar las puertas del cielo.

La verdad no está en la historia. La verdad está en el poder que crea la historia. El poder es la vida; es Dios. Descubrí esto hace mucho tiempo, y lo que espero es que tú puedas comprender lo que estoy diciendo. Para comprender de verdad no basta con que tu mente racional diga: «Oh, sí, es verdad, es lógico». No, necesitas comprenderlo con tu corazón. Realmente deseo que lleves esto a tu corazón, porque tiene la capacidad de cambiar toda tu vida. No me creas con tu cabeza, pero siente lo que estoy diciendo con tu corazón. Centra tu atención en lo que sientes y percibirás cómo te habla tu propia integridad. Lo que es verdad es verdad y una parte muy poderosa de ti es capaz de reconocerla. Cree en tu corazón.

Tu vida se convertirá en una obra maestra de arte cuando el cuentista finalmente te diga sólo la verdad. Cuando la voz del conocimiento se convierte en la voz de la integridad, regresas a la verdad, regresas al cielo, regresas al amor, y el ciclo está completo. Cuando esto ocurre, ya no te crees más a tu propio cuentista ni al cuentista de nadie más. Ésta es mi historia, y tampoco tienes que creértela. Creerla o no depende de ti, pero ésta es la manera en la que yo veo el mundo.

En el momento en el que percibí el infinito, vi que sólo hay un ser vivo en el universo. Ese ser vivo es Dios,

y dado que todas las cosas y todas las personas somos una manifestación de ese ser vivo, todas las cosas y todas las personas regresarán a esa fuente.

No hay nada más que temer; no tenemos que tener miedo de morir. Sólo existe una fuerza, y cuando nos morimos, todos volvemos al mismo lugar. Aunque no queramos hacerlo, aun cuando nos resistamos, regresaremos a ese lugar porque no existe otro lugar al que ir. Ésta es la noticia más maravillosa para todos. No hay necesidad de tener miedo a ser condenados cuando nos muramos. Yo voy a volver a Dios, tú vas a volver a Dios, todas las personas volverán a Dios, y eso es así. Y no se trata de ser lo bastante buenos para Dios. A Dios no le importa que seamos lo bastante buenos. Dios sencillamente nos ama.

Nuestra vida es una historia; nuestra vida es un sueño. El reino del cielo está en nuestra mente, y regresar a nuestro auténtico yo, vivir nuestra vida en el amor y en la verdad, no es más que una elección. No hay razón para que nuestra vida esté controlada por el miedo y las mentiras. Si conseguimos recuperar el control de nuestra historia, eso nos brindará la libertad para crear nuestra vida tan bellamente como podamos, como unos artistas del espíritu. Una vez que sepamos que todos regresamos a Dios, que es la verdad, entonces creer en

mentiras no es más que un absurdo. Las mentiras de nuestra historia no son importantes. Lo que es importante es disfrutar de nuestro tiempo en esta realidad, vivir felizmente mientras estemos vivos.

La cuestión es: ¿qué vas a hacer con tu historia? Mi elección es escribir mi historia con verdad y con amor. ¿Cuál es la tuya?



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

- La voz del ángel caído es tan alta que nos impide oír la voz de nuestro espíritu, de nuestra integridad, de nuestro amor. Esta voz silenciosa está siempre ahí. Antes de que aprendiéramos a hablar, cuando teníamos uno o dos años, escuchábamos esta voz.
- Cuando naces no sabes lo que eres, pero tu cuerpo sí que lo sabe y sabe qué hacer. Esto es el conocimiento silencioso. Sientes ese conocimiento silencioso cada vez que respiras.
- Eres un ángel y tu vida es tu mensaje. Puedes ser un mensajero de mentiras, miedo y destrucción, o un mensajero de verdad, amor y creación. Pero no puedes pronunciar mentiras y verdad a la vez.

- El cielo es una historia que podemos crear cuando nos entregamos a la vida y permitimos que ésta se manifieste sin mentiras. El cielo está aquí y está disponible para todos, pero necesitamos tener los ojos para percibirlo.
- El fruto del Árbol de la Vida es la vida; es la verdad. La vida es sólo verdad; es la fuerza que siempre está creando. Cuando ves esta fuerza en ti mismo y depositas tu fe en ella, estás verdaderamente vivo.
- La verdad no está en las historias. La verdad está en el poder que ha creado esas historias. La verdad es tu yo real; es tu propia integridad, y nadie puede guiarte a ese lugar. Sólo tú mismo puedes conducirte hasta él.
- Cuando la voz del conocimiento se convierte en la voz de la integridad, regresas a la verdad, regresas al amor, regresas al cielo y vives felizmente de nuevo.



Oraciones

Haz el favor de tomarte unos instantes para cerrar los ojos, abrir tu corazón y sentir todo el amor que te rodea. Te invito a que te unías a mí en una oración muy especial para experimentar la comunión con nuestro Creador.

Dirige tu atención a tus pulmones, como si sólo existieran ellos. Haz una inspiración profunda y siente el aire a medida que va entrando en los pulmones. Descubre la conexión de amor que existe entre el aire y los pulmones. Cuando se expandan, siente el placer de satisfacer la mayor necesidad del cuerpo humano: respirar. Haz una nueva inspiración profunda, y después espira y siente el placer de nuevo.

Respirar es suficiente para que siempre disfrutemos de la vida. Siente el placer de estar vivo, el placer del sentimiento del amor...



ORACIONES PARA EL CREADOR

Hoy, Creador, ayúdame a crear la historia de mi vida tan bellamente como tú creas el universo entero.

Ayúdame a empezar hoy mismo a recuperar mi fe en la verdad, en la voz silenciosa de mi integridad. Te pido, Dios, que manifiestes tu amor a través de cada palabra que exprese y de cada acción que emprenda. Ayúdame a convertir cada actividad de mi vida en un ritual de amor y dicha. Permíteme utilizar el amor como el material para crear la historia más hermosa sobre tu creación.

Hoy, Dios, mi corazón está lleno de gratitud por el don de la vida. Gracias por la conciencia de que tú sólo creas perfección, y dado que tú me has creado, creo en mi propia perfección.

Dios, ayúdame a amarme incondicionalmente a fin de que pueda compartir mi amor con otros seres humanos, con todas las formas de vida que existen en este bello planeta. Ayúdame a crear mi propio sueño del cielo para la felicidad eterna de la humanidad. Amén.



ORACIÓN PARA UN ÁNGEL

Hoy, Creador, ayúdame a recordar mi naturaleza verdadera que es el amor y la felicidad. Ayúdame a convertirme en lo que realmente soy y a expresar lo que realmente soy.

Ayúdame a empezar hoy mismo a reconocer a todos los seres humanos como tus mensajeros con un mensaje que entregar. Ayúdame a verte en el alma de cada ser humano, tras las máscaras, tras las imágenes que fingimos ser. Hoy, Creador, ayúdame a transmitir el mensaje de mi integridad a esa parte de mí que siempre está juzgando. Ayúdame, Dios, a desprenderme de todos mis juicios, de todos los falsos mensajes que me entrego a mí mismo y a todos los que me rodean.

Ayúdame, hoy, a recobrar la conciencia de mi propia creación como un ángel y permíteme utilizar mi conciencia para transmitir tu mensaje de vida, tu mensaje de dicha, tu mensaje de amor. Permíteme expresar la belleza de mi espíritu, la belleza de mi corazón con el arte supremo de los seres humanos: el sueño de mi vida. Amén.



Sobre los autores

Don Miguel Ruiz es un maestro de la escuela tolteca de tradición mística. Durante más de veinte años ha trabajado impartiendo la antigua sabiduría de sus antecesores a un pequeño grupo de estudiantes y aprendices, guiándolos hacia su libertad personal. En la actualidad continúa combinando su mezcla única de antigua sabiduría tolteca y conciencia centrada en la vida moderna mediante conferencias, talleres y viajes a los lugares sagrados de todo el mundo.

Si desea información sobre los programas actuales de Don Miguel Ruiz y sus aprendices, visite, por favor, su página web:

www.miguelruiz.com



Janet Mills es la directora literaria y editora de Amber-Allen Publishing. Es la autora de *The Power of a Woman* [El poder de una mujer], *Free of Dieting Forever* [Libre de dietas para siempre], y fue la editora de *The Seven Spiritual Laws of Success* [Las siete leyes espirituales del éxito] de Deepak Chopra, un éxito de ventas internacional con más de dos millones de ejemplares publicados. La misión de su vida consiste en publicar libros llenos de una belleza, integridad y sabiduría perdurables a fin de inspirar a otras personas a realizar sus sueños más preciados.

OTRAS OBRAS DE DON MIGUEL RUIZ

Los Cuatro Acuerdos

Basado en la sabiduría tolteca ancestral, *Los Cuatro Acuerdos* nos ofrece un poderoso código de conducta capaz de transformar rápidamente nuestra vida para convertirla en una experiencia de libertad, felicidad verdadera y amor.

Cuaderno de Trabajo de Los Cuatro Acuerdos

El *Cuaderno de Trabajo* nos brinda conocimientos adicionales, ideas prácticas y preguntas y respuestas sobre cómo aplicar Los Cuatro Acuerdos, junto a una serie de historias verdícas de personas que ya han transformado su vida.

La Maestría del Amor

Ruiz nos enseña a sanar nuestras heridas emocionales, recuperar la dicha y la libertad que nos pertenecen por derecho de nacimiento, y a renovar el espíritu festivo que resulta vital en las relaciones amorosas.

Oraciones: Inspiración y meditaciones guiadas para vivir con amor y felicidad

Una hermosa colección de oraciones (incluida la popular oración del *Círculo de Fuego*), meditaciones guiadas y una prosa poderosa que inspirarán y transformarán tu vida.