

DON MIGUEL RUIZ JR.
autor de *Los cinco niveles del apego*

LA MAESTRÍA *del* SER

EL CAMINO TOLTECA HACIA
LA LIBERTAD PERSONAL



URANO

LA MAESTRÍA DEL SER

DON MIGUEL RUIZ JR.

La Maestría del Ser

El camino tolteca hacia la libertad personal

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *The Mastery of Self – A Toltec Guide to Personal Freedom*

Editor original: Hierophant Publishing, San Antonio, Texas

Traducción: Núria Martí Pérez

1.ª edición Marzo 2017

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.

Copyright © 2016 by don Miguel Ruiz Jr.

All Rights Reserved

© 2017 de la traducción by Núria Martí Pérez

© 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-16715-85-5

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

A todos los que amo.

*Emancípate de la esclavitud mental,
solo tú puedes liberar tu mente.*

BOB MARLEY

*Un momento de claridad sin ninguna acción
es como un pensamiento que se lo lleva el viento.
Pero un momento de claridad seguido de una acción
es un momento fundamental en nuestra vida.*

DON MIGUEL RUIZ JR.

Índice

[Mensaje del editor: Cómo se creó este libro](#)

[Explicación de los términos clave](#)

[Introducción](#)

[1. La Maestría del Ser](#)

[2. Entender la domesticación y los apegos](#)

[3. El amor incondicional por uno mismo](#)

[4. El amor incondicional por los demás](#)

[5. Descubre los desencadenantes y elude las trampas](#)

[6. Rompe el ciclo del automatismo](#)

[7. Múltiples máscaras](#)

[8. La fijación de metas](#)

[9. La mentalidad comparativa y competitiva](#)

[Mi deseo para ti](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre el autor](#)

Mensaje del editor:

Cómo se creó este libro

Conócete a ti mismo

Son las palabras inscritas en la entrada del Templo de Apolo, sede del oráculo de Delfos, posiblemente la mujer más famosa en la antigua Grecia. La historia cuenta que miles y miles de personas, entre las que se incluían reyes, reinas, estadistas, filósofos y la plebe recorría cientos de kilómetros o incluso una mayor distancia para recibir su guía profética cada año. El propio templo era una obra arquitectónica imponente que alcanzó su mayor influencia a mediados del primer milenio a. de C. En aquella época se consideraba el templo más importante de Grecia.

Construir un templo tan imponente, incluso con nuestra avanzada maquinaria y tecnología punta, seguiría siendo hoy día una empresa de gran envergadura. Los arquitectos modernos se maravillan de la inteligencia, destreza y laboriosidad que refleja la creación de este templo, pero lo que para mí es más fascinante aún es que de entre todos los mensajes que podían haber escrito en la entrada, eligieran el axioma de cuatro palabras: «Conócete a ti mismo». Quizás el oráculo quería cerciorarse de que aunque uno recordara solo un mensaje de su peregrinación, fuera este. Me suelo preguntar cómo sería hoy el mundo si algunas de nuestras religiones modernas enseñaran que el autoconocimiento, y no la ciega adhesión a la guía espiritual y los dogmas, es la meta primordial del camino espiritual.

Poco después del apogeo del oráculo de Delfos y al otro extremo del mundo, un grupo de personas se unieron para formar una nueva civilización en la región de lo que ahora es el centro-sur de México. Se llamaron a sí mismos toltecas, que significa «artista». Pero no eran artistas en el sentido tradicional (aunque algunos fueran también pintores y escultores), sino que se consideraban más bien artistas de la vida, y el mundo donde vivían era el lienzo en el que pintaban su obra de arte. El legado de los toltecas y sus enseñanzas se han estado transmitiendo de generación en generación a menudo en secreto cuando la política del momento lo requería, y don Miguel Ruiz Jr. es el último maestro del linaje de los Guerreros del Águila

de los toltecas.

Cuando Miguel me habló de escribir un libro sobre la Maestría del Ser, no pude evitar pensar en el oráculo de Delfos y en sus instrucciones de 2.500 años de antigüedad de «Conócete a ti mismo». Me pregunté cómo este sabio consejo se reflejaría en el contexto de sus antepasados toltecas. Me alegra decir que el libro que ahora tienes en tus manos plasma exactamente esto y mucho, muchísimo más. Miguel presenta la sabiduría antigua de una forma moderna y nos ayuda a aplicar la verdad atemporal de «Conócete a ti mismo» en nuestra vida cotidiana.

En los primeros capítulos Miguel establece los cimientos del libro, ofreciendo un marco basado en su tradición tolteca. Explica cómo los episodios y acciones de tu pasado han dado forma a tu realidad del presente. Los capítulos siguientes son donde realmente profundiza en el tema, ofreciéndote las herramientas que necesitas para descubrir quién eres al nivel más profundo, sacar a la luz cualquier creencia limitadora que hayas aceptado falsamente como un hecho y liberarte de cualquier apego al que te sigas aferrando que te impida progresar en la vida. Los capítulos finales te ayudarán a trazar una nueva ruta del lugar al que quieres realmente ir, que quizá sea muy distinto del destino al que ahora te estás dirigiendo.

Miguel me ha recalado en muchas ocasiones que no basta con leer la información ofrecida en estas páginas; solo recibes los beneficios cuando decides aplicar estos conocimientos en tu vida. Por esta razón ha incluido al final de la mayoría de capítulos unos ejercicios concebidos para ayudarte a hacerlo. Volviendo al mundo griego por un instante, se puede decir que los ejercicios son donde el *logos* (conocimiento) se convierte en *praxis* (práctica), o como Miguel escribe «entender las enseñanzas es el primer paso, pero aplicarlas es lo que te convierte en dueño de ti mismo».

Sin más preámbulos, tengo el gran placer de presentarte *La Maestría del Ser* de don Miguel Ruiz Jr. Espero que te sea de gran utilidad en tu viaje del autodescubrimiento.

RANDY DAVILA
Editor
Hierophant Publishing

Explicación de los términos clave

Aliado. La voz de tu narrador interior cuando te inspira a vivir, crear y amar incondicionalmente. El aliado también te ofrece un diálogo interior constructivo.

Apego. El acto de identificarte con algo que no forma parte de ti y hacerlo tuyo mediante una inversión emocional o energética. Puedes apegarte a objetos materiales, creencias, ideas e incluso a roles que desempeñas en el mundo.

Atención. La práctica de prestar atención en el presente a lo que ocurre dentro de tu cuerpo y de tu mente, y también en tu entorno inmediato.

Domesticación. El principal sistema de control en el Sueño del Planeta. Empieza en nuestra tierna infancia cuando nos premian o castigan por adoptar las creencias y conductas de lo que a los demás les parece aceptable. Cuando adoptamos estas creencias y conductas motivados por los premios o castigos se puede decir que nos han domesticado.

Guerrero tolteca. El que se compromete a usar las enseñanzas de la tradición tolteca para ganar la batalla interior contra la domesticación y los apegos.

Narradores. Las voces que oyes en tu cabeza que te hablan a lo largo del día. Pueden ser positivas (aliado) o negativas (parásito).

Parásito. La voz del narrador que usa tus creencias, adquiridas a través de la domesticación y los apegos, para controlarte y hacer que solo te aceptes y quieras si acatas las condiciones que te pone. Esta voz negativa genera tristeza, ansiedad y miedo.

Sueño del Planeta. La combinación del Sueño Personal de cada ser del mundo, o el mundo en el que vivimos.

Sueño Personal. La única realidad creada por cada individuo; tu perspectiva personal. Es la manifestación de la relación entre tu mente y tu cuerpo.

Toltecas. Un grupo antiguo de amerindios que se agruparon en el centro-sur de México para investigar la percepción. La palabra *tolteca* significa «artista».

Ser Auténtico. Lo Divino que hay en tu interior, la fuerza que le da vida a tu mente y a tu cuerpo. Se parece al concepto de espíritu o de alma presente en numerosas tradiciones religiosas, pero no es exactamente lo mismo.

Introducción

Imagínate por un momento que estás soñando.

En el sueño te encuentras en una gran fiesta multitudinaria donde tú eres la única persona sobria y las demás están ebrias. Aunque unas lo están más que otras. Algunas pocas solo han tomado una copa o dos y están achispadas, pero la mayoría se han emborrachado y varias han bebido tanto que hacen el ridículo sin paliativos, y ni siquiera son conscientes de sus actos, porque la situación se les ha ido de las manos.

A la fiesta han asistido amigos y familiares tuyos, y también conocidos, pero a la mayoría de personas no las conoces. Intentas hablar con varias, pero enseguida te das cuenta de que están tan borrachas que no pueden comunicarse con claridad, se les ha enturbiado la razón. También ves que cada una vive la fiesta de distinta manera, dependiendo de lo ebria que esté, y las relaciones que mantienes con ellas cambian con cada copa que se toman.

Hay toda clase de personas, desde ruidosas, extrovertidas y dicharacheras, hasta tímidas, silenciosas y hoscas. Mientras la animada fiesta tiene lugar, ves a todo el mundo pasando de un extremo emocional al otro: de alegres a tristes, de entusiasmadas a apáticas. Se pelean y hacen las paces, discuten, se abrazan y vuelven a discutir, y esta clase de extraña conducta se va dando por ciclos una y otra vez a lo largo de la noche. Descubres que aunque estén borrachas, lo que más desean no es darse a la bebida, sino los dramas de la fiesta.

A medida que avanza la noche tus interacciones van variando de una persona a otra. Algunas son agradables, pero otras pueden cambiar de un momento a otro. Como todos los participantes de la fiesta tienen enturbiada la razón, reaccionan emocionalmente a situaciones que para ti son pura fantasía. Para algunos el sueño se ha convertido en una pesadilla.

Y lo más importante es que salta a la vista que solo tú, y nadie más, sabe que esto no es más que un sueño.

De pronto descubres que no es la primera vez que asistes a esta clase de fiestas, ya habías ido en otras ocasiones. Antes te gustaban. Te sumías en

los distintos grados de embriaguez, comportándote exactamente como las personas que ahora te rodean. Conversabas medio borracho con la cabeza turbia, te unías a la locura de la fiesta y actuabas dejándote llevar por la embriaguez.

Al final, ves claramente que eres el único que está sobrio. Aunque el resto cree que estás tan borracho como ellos. No ven el camino que has emprendido, solo perciben el suyo. No te ven como realmente eres, sino como una distorsión proyectada por su mente nublada por el alcohol. Tampoco son conscientes de hasta qué punto la bebida les está afectando. Sumidos en su propio sueño de la fiesta, no se dan cuenta de que ya no controlan sus interacciones. Por eso están intentando convencerte todo el tiempo para que te unas a los dramas de la fiesta, a la locura creada por su percepción distorsionada.

¿Qué vas a hacer?

1

La Maestría del Ser



En la cúspide de su viaje, una guerrera tolteca vacía su mente de cualquier creencia, domesticación y apegos, poniendo fin a una batalla librada consigo misma para alcanzar la liberación personal. Está rodeada de una infinidad de posibilidades, cada una es una elección que le llevará a una dirección única en la vida. Cuando sus acciones la llevan a tomar una decisión, sabe que el camino que ha emprendido en el fondo no es distinto de los otros, todos llevan al mismo lugar. No persigue ningún resultado, sabe que para encontrarse a sí misma no necesita ir a ninguna parte ni hacer nada. Actúa movida por la pura alegría de saber que en este momento está viva para elegir cualquiera de las numerosas posibilidades que la vida le ofrece.

Este vivir con la mente en calma crea un estado de pura dicha que surge de estar atento a cada momento. El aquí y el ahora es verdaderamente lo único que importa, porque es el único instante en el que la vida se expresa a sí misma.

Es un estado que muchas personas han experimentado en algún momento de su vida, cuando estaban totalmente inmersas en el ahora. Algunas personas lo experimentan mientras hacen ejercicio, cuando crean algo conscientemente, están en medio de la naturaleza, hacen el amor, o como es natural, meditan o rezan. Es el momento en el que la atención de la mente y el cuerpo está centrada plenamente en la experiencia de la vida. También se podría decir que es en esos momentos cuando sentimos un puro estado de amor incondicional por todos y por todo, incluyéndonos a nosotros mismos.

Aunque vivir permanentemente en este estado de pura dicha sea una meta para muchos, la mayoría de personas coincidirían en que del dicho al hecho hay un buen trecho, sobre todo si no vivimos aislados del mundo. Rodeados de gente, elegimos con quién interactuaremos y nos relacionaremos, y es en estas interacciones cuando aparecen los problemas.

En la tradición tolteca la función principal de la mente es soñar, o percibir y proyectar información. El Sueño Personal es la única realidad creada por cada individuo, es su perspectiva, una manifestación de la relación entre mente y cuerpo, y el intento es la energía que los anima a ambos. A medida que se combinan los conocimientos y las experiencias que compartimos, cocreamos el Sueño del Planeta, que es la combinación de cada ser en el Sueño Personal del mundo. Aunque cada uno vivamos sueños individuales basados en nuestras propias percepciones personales, el Sueño del Planeta es la manifestación de nuestras intenciones compartidas, el lugar donde dejamos que nuestras ideas y acuerdos fluyan entre nosotros. Si en el Sueño Personal hay armonía, siempre habrá la oportunidad de que en el Sueño del Planeta también la haya.

Como estás leyendo este libro, lo más probable es que no vivas recluido en un monasterio o en un *ashram*, o solo en la cima de una montaña. Has elegido participar en el mundo y quieres disfrutar de ello. La soledad puede ser una gran herramienta para la curación y la comunión con uno mismo, pero nuestras interacciones con los demás nos permiten progresar y disfrutar de una vida activa. Si la vida es como una feria, has venido al mundo para montarte en las atracciones.

Pero participar en el Sueño significa que probablemente desarrollarás preferencias por determinados senderos potenciales o, en otras palabras, que tendrás deseos y necesidades. Cuando te apegas demasiado a estos deseos y no los satisfaces, acabas sufriendo. También hay miles de millones de otros seres implicados en cocrear el Sueño del Planeta, muchos de ellos tienen deseos y necesidades distintos a los tuyos. Si no se da el respeto y la comprensión entre todos, seguro que aparecerán los dramas, los desacuerdos e incluso los conflictos. Lo cual plantea una pregunta: ¿es posible llevar una vida activa sin aferrarte demasiado a tus preferencias personales? ¿Puedes interactuar con los demás sin perder la calma y el equilibrio, viendo a todo el mundo, incluyéndote a ti, con la mirada del amor incondicional, evitando de este modo dejarte llevar por los dramas de la fiesta? Según mi experiencia, la respuesta a ambas preguntas es sí, y este

es el tema de este libro. Lo puedes conseguir a través de un proceso conocido como la Maestría del Ser.

Te conviertes en un Maestro del Ser cuando puedes interactuar con el Sueño del Planeta y con las personas que este engloba sin perder de vista tu Ser Auténtico, y tu atención está centrada en que cada elección que haces es tuya. Ya no te dejas llevar por los dramas de la fiesta. Cuando interactúas con el Sueño del Planeta sabiendo y recordando que no es más que un sueño, puedes actuar libremente, liberado de las cadenas de los apegos y la domesticación.

Un apego es hacer tuyo algo que no forma parte de ti mediante una inversión emocional o energética. Cuando te apegas a algo en el Sueño del Planeta, sufres cada vez que el objeto de tu apego corre peligro, tanto si la amenaza es real como imaginada. La mayoría de la gente además de apegarse a sus deseos y necesidades cuando se relacionan con los objetos materiales, se apega a sus propias creencias e ideas. Aunque te apegues a algo de manera natural en un determinado momento, este apego se vuelve malsano si no lo abandonas cuando el momento ya ha pasado o si la creencia a la que te aferras ya no refleja la verdad. En muchos sentidos, los apegos a las creencias son mucho más destructivos que los apegos a los objetos materiales, porque nos cuesta mucho más reconocer nuestras propias creencias e ideas y dejar de aferrarnos a ellas.

La domesticación es el sistema de control en el Sueño del Planeta, la forma de aprender a amar de manera condicional. Desde la tierna infancia ya nos premian o castigan por adoptar las creencias y conductas de los demás en el Sueño. Este sistema de premios y castigos, o domesticación, sirve para controlar nuestra conducta. La domesticación hace que muchas personas dejen de ser ellas mismas para ser lo que creen que deberían ser, y al final acaban llevando una vida que no es la suya. Aprender a reconocer tu propia domesticación y liberarte de ella, y en el proceso volver a ser quien realmente eres, es el sello distintivo de un Maestro del Ser.

Cuando te apegas a una creencia o idea o eres domesticado por ella con tanta fuerza que no puedes abandonarla, tus opciones se reducen hasta el punto de que cualquier noción de tener una elección no es más que una ilusión. Ahora tus creencias te definen y son las que dictan las elecciones que haces. Ya no eres un maestro de tu propio ser, porque tu domesticación y tus apegos te controlan. Te relacionas contigo mismo y con los demás de un modo que no es el mejor para ti. Te has quedado atrapado en los dramas

de la fiesta y ahora condicionan tu Sueño Personal.

El Sueño del Planeta está plagado de trampas para que te involucres de nuevo en los dramas de la fiesta y puedes caer en una en un abrir y cerrar de ojos. Si decides participar en el mundo, es prácticamente imposible no caer en alguna. Pero cuando ves que estás cayendo en una, el simple acto de advertirlo te permite volver a hacerte con las riendas. A medida que aprendes a reconocer cada vez más esta clase de trampas y a ver que son tus propias emociones y creencias las que las crean, ya no tienes tanto a morder el anzuelo. Y aunque lo hagas, eres capaz de soltar aquello a lo que te has apegado tan deprisa como tú decidas. Aunque parezca una contradicción, *decides dejar de apegarte a ello para volver a llevar las riendas*. La Maestría del Ser en acción consiste en esto.

Como Maestro del Ser puedes interactuar con los demás, incluso con quienes no están de acuerdo contigo, y continúas enraizado en tu Ser Auténtico. Conservas tu libre albedrío y respetas el de los demás. Saber que la gente te ve de una determinada manera te permite tener más opciones cuando te relacionas con ella. Lo único que cambia es la imagen que tienen de ti y saberlo te permite seguir siendo fiel a ti mismo y no ceder a la tentación de tomar las definiciones ajenas de lo que tú eres por la realidad. Ves que no tienes por qué adoptar la imagen que los demás se han hecho de ti, porque sabes que no es tu realidad. De ese modo tienes más a cocrear armoniosamente con los demás, y las relaciones que más te importan son más satisfactorias y gratificantes.

De suma importancia: cuando te conviertes en un Maestro del Ser sabes cómo permanecer enraizado en tu Ser Auténtico, ocurra lo que ocurra a tu alrededor. Te permite ver enseguida cuándo no estás actuando del modo más conveniente para ti o para los demás, y advertir las situaciones que alimentan tu ego o una idea falsa de ti en lugar de ayudarte a vivir en paz. Así evitas los dramas y el sufrimiento que tanta gente se causa a sí misma.

Si no sabes cómo interactuar con el Sueño del Planeta y con los seres que lo crean, muy fácilmente puedes identificarte con lo que está ocurriendo a tu alrededor u olvidar que todo no es más que un sueño. Y tus apegos irán aumentando hasta que los dramas de la fiesta te consuman. Convertirse en un Maestro del Ser consiste en mantener centrada tu atención en tu centro mientras interactúas con el Sueño del Planeta, recordando que todo es un sueño. Permanecer centrado mientras interactúas con el mundo sin dejarte llevar por él es más difícil de lo que parece, y este libro te enseñará

exactamente cómo conseguirlo.

La maestría del ser no es una idea exclusiva de la tradición tolteca. Todas las disciplinas espirituales nos proporcionan un mapa para ayudarnos a vivir en armonía con el Sueño del Planeta, en forma de indicaciones para liberar a nuestra mente de la tiranía de nuestros propios pensamientos, y de que la afecten las proyecciones de los demás. Dicho esto, la tradición tolteca te ofrece aportaciones singulares para conseguirlo. Hablaré de ellas con más detalle en las páginas siguientes.

Pero antes de desmontar el mundo que nos rodea y volver a construirlo, empezando por nosotros mismos, debemos entender con más claridad qué son los apegos y la domesticación, y las diferencias entre el amor condicional y el incondicional. Solo entonces podremos reconstruir nuestro Sueño Personal en paz y armonía.

2

Entender la domesticación y los apegos



Hay una vieja historia tolteca que se ha ido transmitiendo en mi familia de generación en generación sobre un chamán que se apodaba a sí mismo Espejo Humeante. Se hizo llamar así en cuanto descubrió el humo que no solo empañaba su visión y controlaba su voluntad, sino que también producía el mismo efecto en todos los que le rodeaban. Volveré a contar la historia de Espejo Humeante porque te ayudará mientras empiezas a profundizar en la Maestría del Ser.

Tras muchos años de estudio y en un momento de gran realización, un chamán experimenta la verdad. «Estoy hecho de luz, estoy hecho de estrellas. Nuestro ser real es puro amor, pura luz», dice de pronto. Al echar una mirada por el pueblo sabe que todos sus habitantes y todo cuanto ve es una manifestación de Dios, y comprende intuitivamente que el viaje humano es un proceso de lo Divino cobrando conciencia de Sí Mismo.

Conmovido por esta revelación, intenta compartir en el acto esta información con toda la gente del pueblo. Pero descubre que nadie lo entiende. Se da cuenta de que una bruma se interpone entre él y los demás y que esta bruma les impide ver más allá de sus narices. La bruma controla cada acción, cada creencia de esas personas.

El chamán también advierte que al interactuar con los demás la bruma intenta controlar su mente de nuevo. Pero se desvanece en cuanto él descubre que está intentando volver a alzarse. Mientras la bruma desaparece, percibe un espejo frente a él en el que apenas se ve a sí mismo. Pero cuando la bruma se disipa del todo, se ve reflejado con claridad.

El chamán sabe que él es la verdad y que la imagen que le devuelve el espejo no es más que un recordatorio, el reflejo de la verdad. Empieza a ver el reflejo como un instrumento de concienciación.

Cada vez que la bruma empieza a alzarse sigilosamente impidiéndole ver quién es él de verdad, puede mirarse en este espejo. Si está empañado o no se ve reflejado, sabe que ha tomado el camino equivocado, que se ha quedado atrapado en la bruma. Pero en cuanto recuerda su Ser Auténtico, la bruma se empieza a disipar. Para recordar quién es él de verdad y el poder de la bruma de empañar su percepción, el chamán decide llamarse Espejo Humeante.

Esta poderosa historia contiene una enseñanza esencial de la tradición tolteca de mi familia. La bruma representa nuestra domesticación y apegos, y todo esto combinado nos impide experimentar la verdad de quiénes somos.

La domesticación

Empezaré a explicar la domesticación con una sencilla historia.

Imagínate a un niño de ocho o nueve años comiendo al mediodía con su abuela, que le ha preparado una sopa. Mientras comen juntos conversan, disfrutando de la compañía del otro y del amor que comparten.

Cuando se ha tomado medio bol de sopa, el niño se da cuenta de que ya no tiene más hambre.

—Ya no quiero comer más, abuela. Estoy lleno.

—Acábate la sopa —le responde la abuela.

Tanto si tienes hijos como si no, es evidente lo que la abuela del chico intenta hacer. Sus intenciones son buenas, quiere que su nieto coma para que esté bien alimentado. Y cuando él no quiere acabarse la sopa intenta convencerle premiándole para que le haga caso. Es la primera herramienta de la domesticación.

—Si te acabas la sopa, ¡te volverás tan grande y fuerte como Superman!

Pero el niño no se deja convencer.

—Estoy lleno —insiste él—. No quiero comer más.

Además de no tener hambre, al niño le gusta ser asertivo porque se siente poderoso expresando lo que no quiere. También siente lo mismo cuando dice lo que quiere, le gusta expresar su voluntad. Así es cómo un niño

pequeño (y cualquier persona en la tierna infancia) aprende sobre el poder del intento: diciendo sí o no.

Pero al final el niño acaba con la paciencia de su abuela y cuando ella ve que la zanahoria no funciona, recurre al palo para imponer su voluntad. Como muchas abuelas, al igual que hicieron sus propias madres, ya no respeta el deseo de su nieto y se sirve del castigo —en este caso, del sentimiento de culpa y vergüenza—, que es la segunda herramienta de la domesticación.

—¿Sabías que muchos niños pasan hambre en el mundo por no tener qué comer? Y tú no quieres acabarte la sopa. ¡Desperdiciar comida es un pecado!

Ahora él se empieza a preocupar. No quiere ser egoísta ni que su abuela le vea como un niño malo. Al final, sintiéndose vencido, hace lo que su abuela quiere.

—De acuerdo, abuela, me acabaré la sopa.

Empieza a comer de nuevo. Y no para hasta que el bol está vacío.

—¡Qué niño más bueno! —exclama la abuela satisfecha, dándole a su nieto el cariño que necesita para sentirse arropado y querido.

El pequeño aprende que si sigue las reglas del sueño recibirá un premio, en este caso el amor y el aliento de su abuela y que ella le considere un buen chico. Y que si no le hace caso le castigará viéndolo como un niño egoísta que desperdicia la comida y se porta mal.

Es un ejemplo sencillo de la domesticación en acción. Nadie pone en duda que la abuela lo hace con la mejor intención, ama a su nieto y quiere que se acabe la comida, pero el método que usa para conseguirlo tiene unas consecuencias negativas que no se imagina. Siempre que usamos la culpabilidad y la vergüenza como herramientas para provocar una acción, anulamos cualquier beneficio que hayan producido. Al final estos elementos negativos acaban saliendo a la luz de una forma u otra.

En este caso, imaginémosnos que cuando el niño crezca su domesticación relacionada con la comida será tan fuerte que probablemente seguirá condicionándole en la adultez. Por ejemplo, muchos años más tarde, cuando vaya a un restaurante y le sirvan una copiosa comida, su cuerpo le dirá *Estoy lleno* antes de que se la haya terminado.

Pero consciente o subconscientemente oirá una voz en su cabeza diciéndole: ¡Desperdiciar *comida es un pecado!*

Él responderá sabiéndolo o sin darse cuenta: *Sí, abuela, y seguirá*

comiendo.

Acabándose todo como un buen chico, responde a su propia domesticación en lugar de hacer lo que necesita en ese momento. Va en contra de sí mismo al seguir comiendo cuando su cuerpo le ha dicho que ya se siente lleno. La idea es tan poderosa que él no respeta el deseo natural de su cuerpo de dejar de comer. Comer demasiado es malo para el cuerpo, y en este caso una de las consecuencias negativas es haber usado el sentimiento de culpa y de vergüenza como herramientas. Y la otra, el sufrimiento de revivir esos sentimientos del pasado que le están condicionando en el presente.

Y ahora que su abuela ni siquiera está ahí, es él mismo el que se domestica y actúa en contra de su voluntad, sin que nadie le anime a hacerlo. En la tradición tolteca este fenómeno se conoce como autodomesticación. Como dice mi padre: «Los humanos somos los únicos animales del planeta que nos autodomesticamos».

La relación entre el niño y su abuela forma parte del Sueño del Planeta, y es un ejemplo básico de cómo se da la domesticación y la autodomesticación en el Sueño. La abuela domesticó a su nieto en ese momento, pero él a partir de entonces siguió domesticándose a sí mismo. La autodomesticación es el acto de aceptarnos a nosotros mismos solo si vivimos de acuerdo con los ideales adoptados de los demás en el Sueño del Planeta, sin considerar siquiera si es realmente lo que queremos.

Aunque las consecuencias de acabarse un bol de sopa sean mínimas, la domesticación y la autodomesticación pueden adquirir formas mucho más graves y negativas. Por ejemplo, muchas personas aprenden a criticar su aspecto físico porque «no está a la altura» de los cánones de belleza de la sociedad. Nos presentaron la creencia de que no éramos lo bastante altos, lo bastante delgados o que nuestra piel no tenía el color adecuado, y en cuanto aceptamos esta creencia empezamos a autodomesticarnos. Como asumimos una creencia ajena, rechazamos o intentamos cambiar nuestro aspecto físico para aceptarnos o para que los demás nos acepten. Imagínate por un momento las numerosas empresas que dejarían de existir si todos amásemos nuestro propio cuerpo como es.

Me gustaría aclarar que la domesticación relacionada con la imagen corporal es distinta de querer adelgazar para estar saludable o incluso de preferir tener un determinado aspecto. La gran diferencia es que cuando tienes una preferencia sigues queriéndote y aceptándote a ti mismo, en

cambio la domesticación viene de un sentimiento de vergüenza, culpabilidad y de «no dar la talla». A veces cuesta distinguir una cosa de la otra, pero un Maestro del Ser puede ver en su interior y descubrir tu verdadera motivación.

Otra forma popular de domesticación en el Sueño del Planeta actual tiene que ver con la clase social y los bienes materiales. En la sociedad se fomenta la creencia de que los que más «bienes» tienen, o los que desempeñan determinados trabajos son en cierto modo más importantes que el resto de los mortales. Yo, hasta la fecha, no he conocido a nadie que sea más importante que los demás, todos somos creaciones bellas y únicas de lo Divino. Y, sin embargo, muchas personas se dedican a carreras profesionales que no les llenan, y compran cosas que no quieren o necesitan realmente para alcanzar las esquivas metas de sentir que se merecen ser aceptados y para aceptarse a sí mismos. Esta clase de ejemplos (y se me ocurren muchos más) es la forma en que la domesticación conduce a la autodomesticación, y el resultado es que acabamos llevando una vida que no es la nuestra.

Me gustaría compartir el ejemplo de un amigo íntimo que fue domesticado de esta manera y cómo se liberó de ello. Desde muy pequeño su familia le alentó para que fuera abogado. Le llenaron su joven cabeza de historias de dinero y poder y le dijeron que tenía todas las habilidades necesarias para ser un abogado de éxito. Animado por su familia, mi amigo cursó los estudios previos para dedicarse a la abogacía y luego hizo la carrera de Derecho. Pero al poco tiempo de entrar en la universidad, descubrió que odiaba esta carrera. Al mirar atrás se dio cuenta de que lo habían domesticado con la idea de que ser un abogado le iba a convertir en una persona rica, poderosa y, sobre todo, especial a los ojos de su familia, pero lo cierto era que estaba siguiendo los sueños de su familia en lugar de los suyos haciendo esta carrera. Cuando les anunció que pensaba dejar los estudios de Derecho, muchos miembros de su familia se llevaron una gran decepción e intentaron desesperadamente hacerle cambiar de opinión, pero él se mantuvo firme centrándose en su propio intento. Este episodio ocurrió hace muchos años y ahora suelta unas risitas al recordar sus planes del pasado, ya que es muy feliz en su profesión actual, como escritor y maestro espiritual.

Este ejemplo ilustra cómo las ideas que nos meten en la cabeza en la infancia y más tarde en la vida no suelen reflejar nuestro camino preferido.

Pero al igual que le ocurrió a mi amigo, tú tienes dentro de ti el poder de liberarte de cualquier domesticación y el primer paso para conseguirlo es darte cuenta de ella y descubrir lo que es auténtico para ti.

Por último, quiero aclarar que aunque me haya estado centrando en los aspectos negativos de la domesticación, esta no siempre tiene consecuencias negativas. Es decir, solo porque te domesticaron sembrando en ti una idea no significa que la idea tenga que ser mala y que debas rechazarla. Si coincide con tus verdaderas preferencias en la vida, eso es maravilloso. Por ejemplo, si a mi amigo hubiera acabado gustándole la abogacía no habría habido ninguna razón para cambiar de carrera. En cuanto decides por ti mismo con la cabeza clara que una idea o una creencia en particular te funciona, no hay nada malo en mantenerla. Lo importante es que eres tú quien lo elige con plena conciencia.

El apego

En el sentido más básico, el apego surge al relacionarnos con los objetos del mundo. Lo podemos ver en los niños pequeños, alrededor de los dos años de edad, cuando empiezan a asociar una cosa con otra y a afirmar como «mío» aquello que agarran. Cualquiera que haya intentado que un niño de dos años soltara un juguete ha sido testigo del poder del apego. Aunque así es como surge el apego a los objetos, sin duda no se acaba aquí, ya que con frecuencia el más dañino es el invisible, es decir, el apego a las propias ideas, opiniones y creencias.

En mi libro anterior, *Los cinco niveles del apego*, explico el concepto del apego en detalle y ofrezco un sistema para ver los diversos grados en los que nos podemos apegar a nuestras creencias, ideas y opiniones. Para que entiendas el apego y cómo se relaciona con la Maestría del Ser, lo ilustraré con el ejemplo abreviado de una historia popular que aparece en ese libro. Este ejemplo muestra que si no prestamos atención, los apegos se pueden volver malsanos en un abrir y cerrar de ojos y causarnos sufrimiento en nuestra vida.

Imagínate que te gusta el fútbol. Pero no eres seguidor de ningún equipo ni jugador en particular y tanto te da si el partido se disputa en un estadio magnífico o en un lugar mugriento, no eres más que un aficionado al que le gusta el fútbol. Mientras los jugadores disfruten del partido, te da lo mismo

que sean excelentes o mediocres. Cuando ves el partido, por lo general no decides animar a un equipo o ir en contra del otro, y ni siquiera eliges uno en particular, apenas te implicas emocionalmente, solamente lo bastante para que el partido sea más excitante. Por eso, gane quien gane, a ti no te afecta, porque no te has identificado con ningún equipo en especial. En cuanto el árbitro pita anunciando el final del partido —sea cual sea quien haya ganado o perdido— te olvidas del encuentro. Sales del estadio y reanudas tu vida, habiendo disfrutado de un buen espectáculo.

En este contexto, cuando miras un partido estás disfrutando simplemente del momento sin apegarte al resultado. Sientes la forma más pura de alegría, ya que surge de tu deseo de experimentar el partido por el placer de hacerlo, o de gozar de la vida sin condiciones. Al mismo tiempo has conservado tu libertad personal, porque el resultado del partido no ha afectado tu vida en lo más mínimo.

Siguiendo con esta analogía, imagínate que te gusta el fútbol y que ahora eres un gran hincha de un equipo en especial. Los colores del equipo te conmueven. Cuando el árbitro pita anunciando el fin del partido, el resultado del encuentro futbolístico te afecta a nivel emocional. Cuando tu equipo gana te sientes eufórico y cuando pierde te llevas una gran decepción.

Mientras te relacionas con el mundo como un hincha, tu apego a tu equipo empieza a afectar a tu vida personal fuera de las puertas del estadio. Por ejemplo, cuando pierde tienes un mal día en el trabajo, discutes con alguien sobre qué factor o qué jugador es el responsable de que tu equipo haya perdido, o te sientas triste pese a los muchos otros aspectos positivos que hay en tu vida. Sea cual sea el efecto, dejas que tu apego a un determinado resultado te afecte. Tu apego al fútbol repercute en un mundo que nada tiene que ver con él.

Si no te ocupas de este apego se irá volviendo más fuerte y arraigado, hasta que la historia de la victoria y la derrota de tu equipo favorito se convierta ahora en la *tuya*. El resultado de tu equipo acaba afectándote la autoestima. Cuando lees los resultados reprendes a los jugadores por «hacernos» quedar mal. Si el otro equipo gana, te enojas porque «te ha ganado». No solo te has llevado el partido a casa sino que además ahora forma parte de ti, condiciona tu identidad por la idea que tienes de lo que significa ser un «auténtico» hincha.

Aunque el equipo de fútbol no tenga nada que ver contigo en realidad, tu

autoestima está ligada a sus triunfos o derrotas porque has elegido identificarte con él. Tu vida y tu apego a este equipo están tan entrelazados que ya no distingues una cosa de otra y crees que cualquiera que no coincida contigo en cuanto a la superioridad de este equipo está equivocado. Puede que empieces a exigirle a la gente que sea hincha de él como condición para relacionarse contigo.

Si te cuesta identificarte con la analogía deportiva, estos dos ejemplos de la vida real te ayudarán a entenderlo. Al final de una temporada de fútbol en Europa, un club de renombre fue relegado a segunda división después de una derrota decisiva. Tras presenciar la derrota, un hincha fue a su casa y se ahorcó. Para él la vida ya no tenía sentido si su equipo no jugaba en primera división. En otro ejemplo, un conductor de autobús, hincha de un equipo perdedor, estaba tan disgustado por una derrota en particular que atropelló adrede a un grupo de gente con jerséis del equipo ganador. Cuatro personas perdieron la vida por llevar los colores «incorrectos». El apego de este hombre a su equipo era tan fuerte que asesinó por él. Estas dos personas habían dejado de ver los partidos de fútbol por el simple placer de verlos desde hacía mucho tiempo.

Por suerte, suicidarse o asesinar por la derrota del equipo favorito de uno son episodios muy inusuales. Pero cuando se trata de temas como la religión, la política, el dinero, el sexo y el poder, las consecuencias negativas son mucho más numerosas. Cuando te apegas a un objeto, idea o creencia, haces que forme parte de quien crees ser. Y en cuanto te quedas atrapado en la bruma, tu visión se empaña. Ya no ves la humanidad de un individuo que no está de acuerdo contigo, para ti no es más que la personificación de una idea contraria a la tuya.

Cuando tu espejo está limpio, ves la divinidad que hay en cada persona. Tanto si vas a una iglesia, una sinagoga, un templo, una mezquita o a un círculo de tambores, encontrarás y sentirás allí el amor y la gracia de Dios. Pero para los que están perdidos en medio de la bruma, Dios no es más que aquello en lo que esa religión centra su devoción. Es decir, las creencias y los rituales de la religión que profesan son más importantes que sentir a Dios en el presente. Este es el poder de un apego poco sano.

La relación entre la domesticación y los apegos

En el ejemplo del aficionado al fútbol, su apego surge de algo que le apasiona: los partidos. El hincha deja que su amor por el fútbol lo arrastre a la bruma, se identifica con los partidos y confunde su vínculo con el equipo con quien realmente es él.

En el ejemplo del niño y su abuela, él es domesticado con la idea de tener que acabarse la sopa aunque no esté de acuerdo. Y de adulto adopta la idea de que debe acabarse siempre toda la comida que le sirven aunque su cuerpo le indique lo contrario. Ahora se ha apegado a esta idea. La diferencia para entenderlo es la siguiente: el apego no siempre viene de la domesticación, pero si no nos ocupamos de ella nos acabará llevando siempre al apego. La evolución de la domesticación al apego se da de esta forma:

1. Domesticación. Durante las interacciones que mantienes con los demás en el Sueño del Planeta te domestican con una idea. (Una abuela domestica a su nieto con la idea de que es un pecado dejarse comida en el plato.)

2. Autodomesticación. En cuanto interiorizas y aceptas esta idea, se convierte en una creencia. Ya no es necesario que un domesticador externo la refuerce, lo haces por ti mismo. Es la autodomesticación en acción. (El nieto, de adulto, se come toda la comida del plato aunque no tenga hambre.)

3. Apego. Ahora te has apegado a la idea y, dependiendo de lo fuerte que sea tu apego, ganarte tu propia aceptación y la de los demás dependerá de esta creencia. (El nieto se siente culpable si no se acaba toda la comida que le sirven; reprende a sus amigos por dejarse comida en el plato y domestica a sus hijos con la misma idea.)

Como puedes ver, el apego surge de la domesticación. Lo más curioso es que cuando ocurre, nos apegamos a una idea con la que en un principio ni siquiera estábamos de acuerdo, pero la adoptamos porque nos han domesticado. El resultado es que si no prestas atención, adoptarás ideas que ni siquiera son ciertas para ti (¡y se las impondrás a los demás!).

La domesticación y los apegos actúan juntos, distanciándote de tu Ser Auténtico, rodeándote de bruma y humo, y haciendo que te quedes atrapado en los dramas de la fiesta. Este ciclo (domesticación, autodomesticación, apego) se va dando de generación en generación, hasta que alcanzas la Maestría del Ser y rompes la cadena. Los siguientes ejercicios te ayudarán a empezar a advertir tu propia domesticación y apegos. En cuanto los reconoces, ves si estás preparado para desprenderte o no de ellos.



Advierte tu domesticación

Dedica un momento a observar tu vida. ¿Qué ideas te inculcaron de niño que más tarde desechaste por no ser ya ciertas para ti? Podrían ser ideas sobre la educación y la carrera profesional, el dinero y los bienes materiales, la política, la religión o sobre cualquier otro ámbito. No olvides que no se trata de juzgar ni de estar resentido con los que te domesticaron en la infancia con esas ideas, sino de ver dónde ocurrió la domesticación y cómo te zafaste de ella. Al advertir cuándo la detectaste y abandonaste en tu vida, te demuestras a ti mismo que tienes dentro de ti todo el poder que necesitas para liberarte una y otra vez.



Identifica tus apegos

Como los apegos empiezan a aparecer con la posesión de bienes materiales, la primera parte de este ejercicio está concebida para mostrarte aquello con lo que te has ido identificando en tu vida.

Piensa en un objeto que te fascine, uno que no te gustaría perder por nada del mundo. Tal vez sea tu coche, tu casa, tu dinero, un aparato electrónico, una joya, un recuerdo especial o incluso un objeto religioso o sagrado. La cuestión es elegir uno con el que estés muy unido emocionalmente, algo con lo que te hayas identificado. Son muy pocas las personas que, tras observar su vida con sinceridad y profundidad, descubren que no hay nada en el mundo que encaje con esta descripción.

Escribe esta clase de pertenencia en una hoja de papel y responde luego a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estás tan unido a este objeto?
- ¿Qué sensación de seguridad te da?
- ¿En qué sentido te has identificado con él?
- ¿Cómo hace que te suba el ego?
- ¿Te gusta mostrárselo a los demás? ¿O no se lo muestras a nadie y te sientes especial por tenerlo?
- ¿Te sientes más atractivo, rico, seguro, inteligente o espiritual por el hecho de poseerlo?

Sé sincero, percibe con franqueza lo que ahora sientes. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Lo esencial es analizar tus vínculos más profundos con los bienes materiales.

Estruja ahora la hoja de papel y échala a la papelera. Cierra los ojos e imagínate que este objeto ya no existe en tu vida. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo sería vivir sin él? ¿Quién serías sin poseerlo?

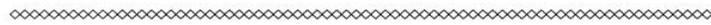
Ahora que has analizado la idea de perder este objeto, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Está afectando este apego a tus relaciones con los demás en tu vida?
- ¿Está haciendo que no desees arriesgarte a alcanzar otros objetivos que realmente quieres?
- ¿Se te ocurre alguna ocasión en la que hayas actuado de una forma que no es habitual en ti por este objeto?
- ¿Cómo afecta este apego a tu libertad personal?
- Por último, ¿quieres conservar este grado de apego? ¿O prefieres reducirlo o incluso eliminarlo? La decisión está en tus manos.

Mientras repasas tus respuestas, sé consciente de hasta qué punto te da miedo la idea de perder tu objeto favorito. Cuanto más miedo te dé, más probable será que tu apego te haga sufrir si lo pierdes. En el Sueño del Planeta solo hay una cosa segura: esta pertenencia acabará desgastándose, desintegrándose y desapareciendo. No hay nada en el Sueño que dure para siempre.

Repite este ejercicio y elige una persona, creencia, rol, imagen corporal o idea para analizarla. Podría ser el papel en tu hogar (padre, madre, hijo), o alguna otra función que potencie tu sensación de valía. ¿Te has apegado a un determinado papel? ¿Cómo te sentirías si este papel cambiara de pronto? ¿Te has apegado a tu aspecto? ¿Qué ocurriría si tu aspecto cambiara de la noche a la mañana? Al igual que sucede con los objetos materiales, las creencias y los roles sociales, incluso las personas que forman parte de nuestra vida están abocadas a cambiar o a desaparecer. ¿Quién serías sin ellas?

Si eres como la mayoría de la gente, descubrirás que tienes distintos grados de apego a muchos objetos, creencias y papeles en la vida y que estos grados pueden cambiar. Cobrar conciencia de estos apegos es ya un gran paso para liberarte del poder que ejercen sobre ti. En cuanto adviertes un apego, empieza a dejar de condicionarte. Identificarlos e imaginarte que desaparecen de tu vida te permite ver tu Ser Auténtico libre de cualquier apego, ya que la verdad de quien eres es en el fondo mucho más grande que cualquier objeto, papel o creencia.



Si no somos conscientes de ello, la domesticación y los apegos empañarán nuestra percepción. Identificarlos nos permite disipar la bruma y ver la verdad del momento presente. En el siguiente capítulo analizaré la fuerza que le da poder a la domesticación y los apegos, así como la fuerza que un Maestro del Ser utiliza para destruirlos.

3

El amor incondicional por uno mismo



En el Sueño del Planeta hay dos poderosas fuerzas que influyen en nuestros acuerdos, apegos y domesticación. En la tradición tolteca estas dos clases de fuerzas del amor se conocen como: amor incondicional y amor condicional.

Cuando el amor incondicional fluye de nuestro corazón, vivimos y nos relacionamos con otros seres vivos con compasión. El amor incondicional consiste en reconocer la divinidad que hay en cada ser humano que conocemos, sea cual sea el papel que desempeñe en la vida o si coincide o no con nuestra forma de pensar. Un Maestro del Ser ve a todos los seres con la mirada del amor incondicional, sin proyectar imágenes ni distorsionar la realidad.

El amor condicional, en cambio, es la pieza clave de la domesticación y los apegos. Solo nos permite ver lo que queremos ver y domestica a cualquiera que no encaje con la imagen que proyectamos. Es la herramienta principal para someter a las personas que nos rodean y someterse uno a sí mismo. Cualquier clase de domesticación se reduce a «Si haces esto, te querré» y «Si no haces esto, no te querré». Todas las formas de apego se originan con «Si ocurre esto, seré feliz y me sentiré amado» y «Si no ocurre esto, sufriré». La palabra clave en todas estas afirmaciones es *si*, pero como verás, este término no tiene cabida en el amor incondicional.

A medida que creamos el Sueño del Planeta tenemos la opción de amar a los demás de manera incondicional o condicional. Cuando nos amamos incondicionalmente nuestro propio espejo está limpio, vemos a los demás y

nos vemos a nosotros mismos como realmente somos: unas bellas expresiones de lo Divino. Pero cuando nuestra percepción está empañada por el apego y la domesticación y le ponemos condiciones a nuestro amor, dejamos de ver la divinidad que hay en nuestro interior y en el de los demás. Estamos compitiendo por un bien que hemos tomado por el amor.

Al fin y al cabo la domesticación es un sistema de control y el amor condicional es su herramienta principal. Por tanto, en cuanto empiezas a intentar controlar a los demás, les estás diciendo que solo los amarás y aceptarás si cumplen unas condiciones. Como solo puedes dar aquello que tienes, las condiciones que intentas imponerles son las mismas que te impones a ti.

Cuando te autodomesticas estás intentando controlar tus propias acciones movido por la vergüenza o la culpabilidad, o para obtener algo en lugar de hacerlo porque te quieres incondicionalmente. Como has visto en el ejemplo del hombre que sigue comiendo aunque ya no tenga hambre, esta no es una forma de vivir sana ni feliz.

El amor incondicional es el antídoto para la domesticación y el apego, y aprovechar su poder es un paso esencial para convertirse en un Maestro del Ser. En este capítulo analizaré la práctica de quererte incondicionalmente, ya que no puedes dar a los demás lo que tú no tienes.

El parásito y el aliado

En la tradición tolteca nos referimos a la voz que oímos en nuestra mente como el narrador, aquel que te habla a lo largo del día. Cuando te estás domesticando, en nuestra tradición decimos que este narrador está actuando como un parásito, consumiéndote la energía con los diálogos internos negativos. La voz del parásito se sirve de tus creencias, adquiridas con la domesticación y los apegos, para someterte imponiéndote unas condiciones para quererte y aceptarte a ti mismo. El parásito te mantiene atrapado en la bruma, no te deja ver la verdad de quien eres realmente y el potencial que atesoras en tu corazón.

Cuando la voz que oyes en tu mente hace comentarios que te inspiran a vivir, crear y amar incondicionalmente, estos diálogos internos son constructivos y en este caso se dice, en la tradición tolteca, que el narrador está actuando como un aliado, ayudándote a avanzar por el Sueño del

Planeta de un modo sereno y productivo. Cuando el narrador es tu aliado, te señala la verdad en cada situación, recordándote que llevas las riendas de tu vida y que eres capaz de cambiar el mundo para mejor. Aunque el aliado siga siendo un reflejo de la verdad, es aquello que ves en el espejo cuando se disipa la bruma.

Si eres como la mayoría de la gente, el narrador que oyes en tu mente pasa constantemente de ser un parásito a un aliado y viceversa innumerables veces a lo largo del día. Cuando el narrador se convierte en el parásito, surgen las dudas y te cuestionas las decisiones que tomas. La inspiración y la creatividad desaparecen, y son reemplazadas por la inseguridad y el amor condicional hacia ti mismo. En cambio, cuando el aliado toma las riendas, confías plenamente en tus aptitudes y la charla que llena tu mente es alegre.

Es importante comprender que ni el parásito ni el aliado hablan como el Ser Auténtico. El Ser Auténtico es lo Divino, la energía o el espíritu que le da vida a tu cuerpo y a tu mente. Cuando te identificas con la voz que oyes en tu cabeza, confundes el narrador con quien eres realmente, convirtiéndote en un esclavo suyo. Cuando el narrador te habla como tu aliado, te sientes feliz, y cuando la voz del parásito toma el mando, te sientes triste o deprimido. Pero como Maestro del Ser sabes que no eres ninguna de estas voces, ni una ni otra representan la totalidad de tu Ser Auténtico.

No hay palabras para describir adecuadamente este poder que tú eres, por tanto no eres ninguna de las voces que oyes en tu cabeza, por más que insistan afirmando lo contrario. Lo volveré a repetir: tú no eres tus pensamientos. Recordarlo es importante, porque cuando esta voz se vuelva desagradable dejando de ser un aliado para transformarse en un parásito, verás que es algo que has aprendido de alguna experiencia oculta de domesticación y tu seguridad interior hará que no te aferres a sus palabras. La Maestría del Ser en acción consiste en esto.

Vivir con el aliado, es por supuesto, mucho más agradable que vivir con el parásito, y el antídoto para liberarte del parásito es quererte incondicionalmente en todo momento. Aunque esto es mucho más fácil de decir que de hacer. Las raíces de la domesticación y el apego son muy profundas y el parásito las usa para controlar tu mente. Algunas personas llevan tanto tiempo escuchando al parásito que ya no lo reconocen como una voz del narrador con la que pueden disentir. Han aceptado sus

conclusiones como realidades, por lo que les limita su potencial. Para superar esta situación debemos ser conscientes de cualquier palabra negativa que oigamos en nuestra cabeza. Como mi padre enseñó en el primero de los Cuatro Acuerdos, en las palabras reside un gran poder y un Maestro del Ser no usa este poder en contra suya.

Descubriendo al parásito

Aunque el parásito actúe en tu interior, se vuelve más fuerte cuando prestas atención y les das crédito a las conversaciones negativas exteriores en el Sueño del Planeta. Estas conversaciones son cualquier cosa que oigas que intente imponer un amor condicional en el mundo. Cuando alguien recurre al poder de sus palabras para intentar someterte o llenarte la mente de dudas, puede alimentar a su vez a tu parásito. Incluso un comentario fuera de lugar, hecho en un tono correcto (o incorrecto en este caso) puede producir un poderoso efecto. Alguien puede decirte sarcásticamente: «¡Qué camisa más bonita llevas!» Hasta ese momento te sentías de maravilla con tu camisa, pero de pronto empiezas a interiorizar la proyección de esa persona y dudas de tu elección. Tu voz interior se vuelve negativa y te cuestionas la camisa que te has puesto. Mirándotela te dices: «Tiene razón, a mí tampoco me gusta». Ahora te estás juzgando basándote en la opinión de otro. La manera más fácil para alguien de controlar tu fuerza de voluntad es cuando tú se lo permites, porque dudas de tu propio criterio a la hora de elegir tu ropa. Por esta razón la domesticación es tan eficaz.

Pero esto no significa que no debas tener en cuenta los puntos de vista de los demás y escuchar sus críticas constructivas. La diferencia está en el intento. Cuando eres consciente del poder de las palabras, sabes distinguir la realidad de una opinión y como Maestro del Ser decides si esa opinión es cierta para ti. Pero cuando la domesticación tiene lugar, escuchas las opiniones ajenas y las tomas por hechos, aceptándolas como verdaderas sin analizarlas a fondo.

El parásito también se vuelve más fuerte con el diálogo interno negativo. Tiene lugar en tu Sueño Personal cuando te criticas en tu mente y este hábito se conoce como «maltratarse». En la tradición tolteca se entiende como el acto de usar las palabras del parásito como condiciones para quererse y aceptarse uno mismo. Esta negatividad interior sale de dentro.

Por ejemplo, quizás al mirarte al espejo decidas que hoy tienes un aspecto horrible, o que los pantalones te quedan demasiado ceñidos o veas alguna otra característica física que no te guste. Puede que tu voz interior te diga que tienes mala cara y que con ese aspecto no impresionarás a nadie.

Si no eres consciente de estar hablándote de este modo entrarás en una espiral que se te irá de las manos, y ese mal día se convertirá en una diatriba de críticas negativas en la que te llamarás feo, gordo, inútil, etcétera. En ese momento el parásito ha acaparado tu atención, llevándote a la parte más espesa de la bruma y usando el poder de tus palabras contra ti. Si no las reconoces, las conversaciones negativas, tanto externas como internas, inhibirán el poder de tu intento y te llevarán a lo más denso de la bruma. Si las aceptas como una realidad, sin distinguir la verdad de una opinión, se volverán parte de tu historia personal, y el parásito será el que controlará tu mente la mayor parte del tiempo, limitando quién crees ser y aquello que te imaginas poder realizar.

Un Maestro del Ser es experto en detectar la voz del parásito y sabe acallarla, transformándola en la de un aliado. Pero para conseguirlo tienes antes que proponerte quererte incondicionalmente. Significa que estás dispuesto a amar *cualquier aspecto tuyo* sin juzgarte ni ponerte condiciones, sobre todo aquellas partes de ti que deseas que fueran distintas. El amor incondicional por uno mismo reside en el interior de todos, sean cuales sean las circunstancias del pasado y la domesticación recibida.

Un poco más adelante te ofreceré algunas pautas para aprender a quererte incondicionalmente, pero ante todo quiero aclarar aquello que no funciona en la vida. En primer lugar el parásito no puede vencerse a sí mismo. Es decir, los diálogos internos negativos no se superan con otros diálogos internos negativos. Por ejemplo, en los talleres y charlas que he impartido se me ha acercado gente consternada para decirme: «Estoy tan decepcionado conmigo mismo que no me puedo creer que haya estado siguiendo el camino de la tradición tolteca durante años y continúe sin embargo tomándomelo todo tan a pecho».

En el comentario se aprecia que quien lo ha hecho no está haciendo bien su práctica, y se puede oír la astuta voz del parásito hablando en el fondo de su cabeza. Si esta afirmación me la hubiera hecho alguien que se quisiera de manera incondicional, se habría acercado a mí con una sonrisa en la cara para comunicarme en su lugar: «Hace años que sigo el camino de la tradición tolteca y he descubierto que a veces me tomo aún las cosas a

pecho. Estoy haciendo todo lo posible por cambiar, pero ¿tiene alguna idea de cómo puedo superar este obstáculo?» Salta a la vista la distinta actitud de esta persona, en este caso es el aliado en vez del parásito el que está hablando en su cabeza.

El aliado habla desde un estado de amor incondicional, mientras que el parásito lo hace desde un estado de amor condicional. Como el diálogo negativo se basa en el amor condicional, cualquier intento de transformar al parásito con más diálogos negativos es una forma sutil del parásito para robustecerse. El secreto para transformar al parásito en un aliado es quererte incondicionalmente, incluyendo a tu parásito. Cuando alimentas al parásito con un amor incondicional, lo transformas en tu aliado, sirviéndote del poder de tus palabras para cambiar tu mente y tu vida.

El Sueño del Planeta es un mundo de polos opuestos donde algo se conoce solo con relación a su contrario. La luz se define con relación a la oscuridad, lo de arriba con relación a lo de abajo, la noche con relación al día, etcétera. Sin la existencia de uno no conoceríamos al otro. En el caso de opiniones, como caliente y frío, alto y bajo, bueno y malo, las afirmaciones se basan en percepciones personales, lo que es bueno para uno puede que otro lo interprete como malo. Sé que cuando digo algo tengo razón y no la tengo al mismo tiempo, porque la percepción de la persona que me está escuchando determinará la veracidad de lo que afirmo según su punto de vista, y ella es libre de hacerlo. Y me alegro. Por tanto, solo soy responsable de la claridad e integridad de lo que digo —no de lo que los demás oyen y sienten— porque no puedo controlar las percepciones de los demás. Este es el increíble poder que reside en nuestra mente y el vehículo para expresarlo son nuestras palabras.

Un Maestro del Ser reconoce el poder de las palabras y sabe que cada juicio que emite el parásito puede ser transformado y utilizado por el aliado. Este cambio de actitud que te permite transformarlo, es el amor incondicional hacia uno mismo en acción. Aunque muchas personas elijan escuchar la voz del parásito y centrarse en ella, es vital que entrenes tu mente para que lo vea todo con los ojos del aliado. Y el mejor lugar donde aplicarlo es en tu historia personal.

Mi amiga y compañera de enseñanzas, HeatherAsh Amara, incluye en su libro *Tu diosa guerrera interior: conviértete en la mujer poderosa que llevas dentro*¹, un maravilloso ejemplo de cómo transformó deliberadamente su narrador de parásito en aliado. Al principio lo veía todo desde el punto de vista del parásito:

De pequeña me traumatizó la cantidad de veces que mi familia había trasladado el lugar de residencia. Fui a ocho escuelas distintas y viví en cuatro países: Singapur, Hong Kong, Estados Unidos y Tailandia; y ni siquiera había cumplido dieciséis años. Nos mudábamos cada dos años más o menos. Al principio del curso, sentía una timidez dolorosa, me sentía desconectada y sola. Pero antes de que empezara el segundo año en la escuela, ya había hecho amigos y había encontrado mi espacio, y entonces volvíamos a mudarnos y el ciclo empezaba de nuevo. Tuve que cambiar de amigos tantas veces por el hecho de marcharnos, o bien porque se marchaban ellos a causa del trabajo de sus padres, que en la actualidad me cuesta mucho conectar con la gente a nivel íntimo y tengo miedo del abandono.

Y cada vez que cuento mi historia me doy pena. ¿No te pasaría a ti lo mismo?

Pero cuando empezó a estudiar con mi padre, comenzó a ver y a contar su historia con los ojos del aliado. Fíjate en su cambio de perspectiva, basada en los mismos hechos.

De niña fui bendecida con una familia aventurera. Cambiábamos de lugar de residencia cada dos años y en verano viajábamos por el mundo. Pasé la mayor parte de la infancia matriculada en fantásticas escuelas internacionales del sudeste asiático y, cuando aún no había cumplido los dieciséis, mi familia ya había estado en veinte países distintos, de visita o residiendo en ellos, incluyendo Tailandia, Singapur, India, Egipto, Italia y España. A resultas de las muchas veces que nos mudamos y de nuestros viajes, aprendí a ser increíblemente flexible y a amar profundamente la diversidad y creatividad de los humanos. Mis experiencias infantiles me ayudaron a entrar en contacto con puntos de vista muy diferentes, a hacer amigos con facilidad y a celebrar el cambio.

Cada vez que explico esta nueva historia tengo la sensación de haber vivido una aventura y siento mucha gratitud.

Como puedes ver, los hechos son los mismos, pero la historia es totalmente distinta. ¿Ves el poder de la percepción?

Los siguientes ejercicios te ayudarán a transformar tu parásito en tu aliado.



Deja de juzgarte

Mírate al espejo y percibe los juicios que te haces sobre ti durante unos instantes. ¿Hay una voz en tu interior diciéndote que tu nariz es muy grande? ¿O demasiado pequeña? ¿No te gusta el tamaño de tu cuerpo? ¿O tu complexión? Dedicar un momento a escuchar esos juicios. Tus emociones te harán saber cuáles son los que más te afectan, ya que cuanto más fuerte sea la sensación negativa, más apegado estarás a ellos.

Escribe en una hoja de papel el juicio que despierte en ti la respuesta emocional más fuerte. Es muy importante que lo escribas (entenderás por qué dentro de un momento). Rememora luego las numerosas ocasiones en las que usaste este juicio contra ti. Tal vez este pensamiento te ha estado viniendo a la cabeza desde hace muchos años.

Investiga ahora el origen de este juicio y averigua cómo ha estado afectando tus acciones en el Sueño del Planeta. Analízalo a fondo, escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Es un juicio que aprendiste de alguien? ¿Recuerdas cuándo lo aprendiste y de quién fue?
- ¿Le has comentado este juicio que te haces sobre ti a alguien?
- ¿Cómo ha afectado este juicio tus acciones? ¿Has desaprovechado oportunidades o no te has atrevido a probar suerte en algo a causa de él?

Lee las respuestas y hazte luego esta pregunta tan importante:

- ¿Todavía quieres que este juicio siga controlando tu vida?

Si después de leer todas tus respuestas respondes afirmativamente a esta última pregunta, significa que es un apego con el que te has identificado. Condiciona quien eres y aún no estás preparado para dejarlo atrás. No pasa nada, si es lo que realmente deseas. Tal vez llegue un momento de tu vida en el que al volvértelo a plantear descubras que ya no necesitas mantener esta creencia.

Si has respondido negativamente a la última pregunta, quiere decir que has visto que el juicio que has escrito ya no forma parte de ti; no es más que palabras trazadas en una hoja de papel. Ten en cuenta que tienes este juicio ante ti solo porque acordaste emitirlo en el pasado. Ahora ha llegado el momento de abandonarlo y el primer paso para hacerlo es perdonarte por haberlo usado contra ti en todas esas ocasiones.

Cuando estés preparado para abandonar ese juicio, repite la siguiente afirmación en voz alta:

«Yo _____, he utilizado mis diálogos internos negativos para someterme a mí mismo con un amor condicional. Me perdono por haberlo hecho y ahora me desprenderé de esta falsa creencia.»

Estruja la hoja de papel y tirlala a la papelerera. Es el acto sagrado de deshacerte de esta creencia falsa, porque ya no sigues creyendo en ella. No olvides que las creencias no existen «ahí fuera» en el mundo, solo existen en tu mente mientras sigas dándoles crédito.

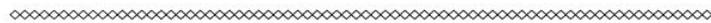
Cada vez que te descubras juzgándote de nuevo sobre este tema, repite esta afirmación para perdonarte. Así te estarás queriendo incondicionalmente. Ya has pagado un precio por juzgarte y no necesitas seguir haciéndolo. Como dice mi padre, la verdadera justicia es pagar por algo una vez, y la injusticia pagar por ello una vez tras otra. Cuando te perdonas a ti mismo puedes volver a levantarte y empezar de nuevo. La clave siempre está en perdonarte, y quererte incondicionalmente te permite darte esta oportunidad. Repite este ejercicio cuando estés preparado para soltar cada juicio sobre ti en el que antes creías.



Cambia los atributos

¿Qué historias sigues acarreado sobre los episodios del pasado? ¿Te las cuentas con la mirada del parásito o del aliado? Piensa en la historia de tu vida por unos momentos. ¿Cuáles son los elementos principales? ¿Cómo te la cuentas y se la cuentas a los demás? Fíjate en las partes de la historia que cuentas con los ojos del parásito y escríbelas en una hoja de papel.

Reescribe ahora estas partes de tu historia, pero esta vez con los ojos de tu aliado. (Véase el pasaje de mi amiga HeatherAsh Amara que he incluido en el capítulo como ejemplo.) Si eres como la mayoría de la gente, descubrirás que te resulta más fácil escribirlas con la mirada del parásito que con la del aliado, y esto te demuestra el poder que la domesticación, el apego y el amor condicional ejercen sobre ti. Escribirlas desde el punto de vista del aliado puede costarte más, pero replantearte los episodios de tu vida de esta manera te permite ver los aspectos positivos de cada experiencia del pasado.



Al fin y al cabo nuestros narradores no son sino unos simples contadores de relatos. Nos cuentan historias sobre los episodios de nuestra vida y las interpretan desde un punto de vista positivo o negativo, dependiendo de quién nos las narre. Un Maestro del Ser ve los episodios de la vida con la mirada del aliado y no con la del parásito, y hacerlo así es una manera de expresar que te quieres incondicionalmente. Este es el poder que tienes de

dirigir y redirigir tu atención de y hacia diferentes puntos focales. En cuanto te quieres incondicionalmente, eres capaz de ofrecer esta clase de amor a los demás. El siguiente capítulo trata precisamente de este tema.

11. Urano, Barcelona, 2015.

4

El amor incondicional por los demás



En tanto que Maestro del Ser, al mirarle a los ojos a otra persona veo otro Ser Auténtico, una bella expresión de lo Divino. No importa dónde se encuentre en el proceso del despertar, respeto su intento y lo considero tan poderoso como el mío. Y hacerlo así es un acto de amor incondicional. Si intentara controlar a esta persona, dejaría que la bruma me envolviera y le pondría condiciones al amor y la aceptación que siento por ella.

Si ves el mundo con la mirada del amor condicional, estás por definición intentando controlar a los demás, imponiéndoles tu voluntad para que encajen en la definición de quiénes y de qué crees que deben ser. Si no aceptan tus exigencias, reciben el castigo de tus juicios. Esto es el amor condicional en pocas palabras. Pero no olvides que cada vez que juzgas a alguien lo estás castigando por no respetar unos acuerdos que nunca estableció.

Si contemplas tu vida en retrospectiva, descubrirás que muchos de los conflictos de tus relaciones que creías eran para alcanzar tu libertad personal tenían en realidad que ver con quién domesticaba a quién. Y cada vez que viviste un momento de rabia, ultraje, indignación o de cualquier otra emoción negativa por la conducta de alguien, creaste un sueño sobre los malos de la película y las víctimas, quedándote atrapado de nuevo en los dramas de la fiesta.

Verte como una víctima y considerar al otro como el malo de la película te impide apreciar a la persona que tienes delante: no ves su historia, su pasado, sus desengaños amorosos, y cómo todo ello ha afectado su vida y

ayudado a moldear al ser con el que estás hablando. Lo único que puedes ver en medio de la bruma de la domesticación es que la persona que consideras el malo de la película no está a la altura del listón que le has puesto.

Pero cuando contemplas a la otra persona con la mirada del amor incondicional, entonces ves claramente a quién tienes delante, un ser vivo que está intentando sobrevivir y progresar en un mundo lleno de domesticación y amor condicional. El amor incondicional te permite estar en desacuerdo con las decisiones o las creencias de los demás respetando al mismo tiempo su derecho a tomarlas y tenerlas.

Amar incondicionalmente es el arte de un Maestro del Ser. En cuanto admites y dejas atrás los juicios sobre ti que has hecho por tu propia domesticación y te perdonas por ello, puedes reconocer cuándo los demás actúan movidos por su propia domesticación y perdonarles a la vez. La persona que tienes ante ti ha sido domesticada y ahora quiere hacer lo mismo contigo, porque es lo único que sabe hacer. Sin embargo, solo puede someterte si tú se lo permites.

Para mucha gente el mayor reto a la hora de ver a los demás con la mirada del amor incondicional es su propia familia, ya que es en ella donde las raíces de la domesticación son más profundas. Las heridas relacionadas con los miembros de tu familia son las más dolorosas, pero te duelen tanto porque les quieres. Este amor profundo es también el que te ayudará a perdonarles y a recuperarte.

Aparte de tu familia, los que en segundo lugar más influyeron en tu domesticación en la infancia fueron probablemente tus amigos y compañeros de clase. Como son las personas a las que querías impresionar o caer bien, intentaste adaptarte a su conducta para que te aceptaran. Y seguramente tú también les pedías lo mismo. Aunque esto no significa que en vuestra amistad no hubiera un amor auténtico, pero como todos procedíais de hogares donde la domesticación campaba a sus anchas, era lo único que conocíais y también la llevasteis a vuestras relaciones.

En la vida llega un momento en el que nos despertamos del Sueño y empezamos a elegir amigos que nos aceptan y animan a madurar y nos apoyan. Y nosotros también estamos dispuestos a hacer lo mismo por ellos. Pero si no seguimos reconociendo en qué aspectos de la vida nos ha afectado la domesticación y cómo lo ha hecho, no intentaremos detectarla y superarla cuando aparezca. Se reproducirán las mismas pautas en nuestras

nuevas amistades. Les acabaremos poniendo condiciones para que encajen en nuestro nuevo modelo, por más «iluminado» que lo consideremos. Por ejemplo, a veces oigo en los círculos toltecas comentarios como: «Esta persona no es un buen tolteca», o «Ella no es impecable con sus palabras». En estos casos ves cómo las herramientas de la iluminación se han transformado en medios para juzgar, controlar y domesticar a los demás.

En todas las relaciones, pero sobre todo en las que mantenemos con los amigos y la familia, donde las raíces de la domesticación son más profundas, nuestra labor es estar atentos a que podemos volver a quedarnos atrapados en los dramas de la fiesta, ser cegados por la bruma, y la clave para evitarlo es recordar en todo momento que debemos actuar siempre motivados por el amor incondicional. Sin embargo, resulta más fácil decirlo que hacerlo, sobre todo cuando la domesticación está muy arraigada, pero hay un modo de conseguirlo.

La creación de paz en el Sueño del Planeta

Cuando descubres que no estás de acuerdo con alguien y sientes que te empiezas a alterar, puedes decidir qué harás o dirás a continuación. Antes de hablar o de actuar, pregúntate: ¿Lo que estoy a punto de decir o hacer viene de un estado de amor condicional o de amor incondicional? Es decir, ¿depende tu amor y aceptación por la persona que tienes delante de que coincida contigo o haga lo que tú desees? Si es así, esto te indicará que estás bajo el influjo de la domesticación y los apegos y que la estás intentando domesticar para que comparta tu punto de vista. Si tu reacción emana del amor incondicional, por definición te está indicando que respetas a esa persona aunque en realidad no esté de acuerdo con tus opiniones o tus actos. El respeto mutuo es la clave para que reine la paz en el Sueño del Planeta. Este respeto también nos permite recibir los beneficios y las consecuencias de nuestras propias decisiones y acciones.

Cuando el amor condicional impera en el Sueño del Planeta, cualquier remedo de paz y armonía es producto de la fuerza, pues una persona o un grupo de personas imponen su deseo a otras. Los gobiernos son famosos por este tipo de conductas y la historia está plagada de ejemplos de un grupo controlando a otro creyendo que «en la fuerza está la razón». Pero esta situación también ocurre en las relaciones personales, cuando una

persona emplea una posición de poder para controlar la conducta de otra. Lo cual, por supuesto, no genera auténtica paz y armonía y nunca dura demasiado. La gente siempre se rebela contra el sometimiento y lucha por recuperar su libre albedrío. Porque los humanos por naturaleza siempre lucharemos para ser libres, aunque estemos cegados por la bruma.

El problema está en que si un grupo lucha por la libertad sin disipar antes su propia bruma; es decir, su domesticación y apegos, las mismas personas que se han liberado de su opresor reemplazarán las condiciones existentes por otras de su propia elección e intentarán someter a los demás para establecer su visión de paz y armonía. Este ciclo de imposición y sometimiento se ha estado dando en el Sueño del Planeta durante miles de años. Así es como empiezan las guerras, acaban y vuelven a empezar. Tanto si se trata de una pelea callejera como de un conflicto internacional, ambos surgen del deseo de una de las partes de someter a la otra, porque el opresor cree que está actuando «correctamente». Este es el ciclo que el amor condicional siempre genera.

La paz y la armonía, desde el punto de vista del amor incondicional, requieren la participación de iguales que se sirven del conocimiento y la atención para cocrear un sueño, cuya diversidad refleja el libre albedrío de cada individuo que vive en ese momento. Como en la fiesta donde solo tú eres la persona sobria, no podemos esperar que todo el mundo desee estar sobrio o quiera despertar. Ni tampoco podemos obligar a nadie a hacerlo. Si intentamos despertar a alguien en contra de su voluntad, le estaremos imponiendo nuestras propias ideas.

¿Cómo podemos actuar movidos por el amor incondicional? ¿Cómo podemos intentar con toda sinceridad ayudar a los demás a despertar sin imponerles nuestras ideas? Dedicar un momento a reflexionar y ver cuáles son tus verdaderas motivaciones no siempre es fácil, sobre todo si estás inmerso en la intensidad del momento y los dramas de la fiesta están intentando hacerte creer de nuevo que el Sueño es real. Además, optar por el amor incondicional en vez de por el amor condicional puede implicar hacer o decir algo que a la otra persona no le guste. Pero decir tu verdad con una actitud de amor y respeto es la Maestría del Ser en acción.

En esos momentos es cuando recuerdo algo que mi padre me enseñó: «Soy responsable de lo que digo, pero no lo soy de lo que tú oyes». Soy responsable hasta las puntas de mis dedos, pero no más allá de ellas, y no puedo controlar cómo alguien reaccionará a lo que yo diga o haga. Esta

verdad no significa, sin embargo, que pueda darme el lujo de decir o hacer algo desagradable o hiriente adrede (ser amables con los demás es también una elección), pero se entiende que cuando rompemos las cadenas de nuestra domesticación esta noticia no le gustará a nuestros domesticadores ni a los que están intentando domesticarnos, sobre todo al principio.

Lo que verdaderamente importa es nuestra intención. Cuando actuamos movidos por el amor incondicional sabemos que cualquier acto que hagamos será correcto y que el resultado de cualquier situación no está en nuestras manos. Actuamos lo mejor que podemos, sin ningún apego al resultado. Al principio nos puede costar y hasta intimidar un poco. Pero proponernos actuar movidos por un amor incondicional apacigua esta angustia, ya que sabemos que nuestros actos, y los que les seguirán, vienen de un estado en el que estamos siendo fieles a nuestro ser.

Supera el resentimiento y perdona a los demás

Si miras atrás y analizas las creencias, ideas y condiciones que has intentado que te guíen, a menudo descubrirás que proceden de la domesticación del pasado. Para algunas personas es un descubrimiento muy inquietante, dependiendo del grado de sometimiento que hayan experimentado en la infancia. Si alguien con poder te impuso su voluntad a través de la fuerza o la manipulación, y sobre todo si el sometimiento fue duro e incluso enorme, te costará mucho —y algunas veces te resultará imposible— ver a ese individuo con la mirada del amor incondicional. Aunque hay personas que no vivieron una experiencia particularmente traumática con la domesticación, son muy pocas las que no sienten cierta rabia o amargura por incidentes ocurridos en sus primeros años de vida.

El resentimiento causado por la domesticación del pasado es uno de los mayores escollos para ver a los demás con la mirada del amor incondicional. La palabra *resentimiento* viene del francés y significa literalmente «sentir de nuevo». Uno de los beneficios principales de intentar superarlo es no dejar que ningún condicionamiento o experiencia del pasado te siga afectando en el presente. Por definición, si le guardas rencor a alguien sigues siendo esclavo del pasado. Algo que ocurrió, y que ya es historia, te sigue haciendo sufrir cada vez que revives el episodio. El resentimiento no es más que esto: el sufrimiento que te infliges con el

veneno emocional que le deseas a otro.

La rabia, el resentimiento y el rencor son las herramientas del parásito para volverse más fuerte y controlar tu mente, y estos métodos son muy arteros. Porque mientras el parásito te indica con todo lujo de detalles cómo has sido maltratado por una persona, no hace más que remover en ti emociones negativas de rabia, tristeza, amargura y otras similares, animándote en el mejor de los casos a dejar de amar al que te ha herido, y en el peor, a responder vengándote. El parásito siempre se sirve de las herramientas del amor condicional y empuñarlas nunca produce nada bueno. Vuelves a estar perdido en la bruma y tu Sueño está ligado a una historia de víctimas y villanos.

La solución está en amar incondicionalmente y perdonar a tus domesticadores. Como seguramente no te resultará nada fácil hacerlo, ten paciencia contigo mismo al emprender este camino, sobre todo si otras personas te han hecho sufrir enormemente.

Además de perdonar a los que te han hecho daño, también necesitas perdonarte a ti. Muchas personas, al observar a fondo sus experiencias de domesticación del pasado, descubren que se sienten enojadas consigo mismas por haber aguantado aquella situación o por no haberse esforzado más para liberarse de ella. Si es este tu caso, no olvides perdonarte también por ello. En aquella época lo hiciste lo mejor que pudiste y ahora no tiene sentido que te mortifiques.

Respetarte también significa ser sincero contigo mismo. Si no estás preparado para perdonar, esta es tu verdad. No te fuerces diciéndote «Tengo que hacerlo». Si no te sientes preparado, no lo estás y punto, y quererte incondicionalmente significa aceptarte admitiendo esta verdad. Después de todo, se trata de romper el ciclo de la domesticación. Si lo deseas, tómate tu tiempo hasta que estés preparado para sanar. Perdonar es el último paso para curar una herida emocional.

Celebrar un ritual de perdón te ayudará a desprenderte de antiguas emociones que te están haciendo sufrir (en los siguientes ejercicios podrás llevarlo a cabo). Muchas de las tradiciones espirituales más bellas del mundo nos ofrecen oraciones maravillosas y otras prácticas para ello. En la tradición tolteca también recomendamos otro paso para ver más allá de las historias de villanos y víctimas y experimentar el poder curativo del perdón. La clave para conseguirlo se encuentra en el tercer acuerdo de mi padre: no te tomes nada personalmente.

Cuando llevas a la práctica este acuerdo con todas sus implicaciones, comprendes que tú no tienes la culpa de nada que haga otra persona. No es algo personal, aunque alguien intente hacértelo creer, simplemente fuiste su blanco por encontrarte allí en ese momento. Verlo te ayuda a dejar atrás el pasado y a aceptar la verdad del presente: tus domesticadores solo estaban intentando actuar lo mejor posible dado su nivel de conciencia en ese momento.

Cuando reflexionas sobre este acuerdo a fondo te resulta mucho más fácil perdonar a los demás. Porque te das cuenta de que sus actos solo tienen que ver con ellos y con su sufrimiento, con sus apegos y su domesticación, y que se hallaban perdidos en la bruma, en un estado de ebriedad en la fiesta. Y que por esta razón no tenían la claridad mental para actuar de otro modo. Respétales y déjales que vivan las consecuencias de sus actos. Toda acción genera una reacción de igual intensidad pero en sentido contrario. Es así cómo la vida nos enseña. Visto desde esta óptica, se entiende mejor el significado de la frase de Jesús: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen» (Lucas, 23,24).

Si has empañado tu Sueño Personal con el resentimiento, el primer paso para cambiar esta situación es darse cuenta de ello. En cuanto ves lo que está realmente ocurriendo, el siguiente paso para superarlo es el perdón. Hacerlo te permite sentir un amor incondicional por los demás. Los siguientes ejercicios te ayudarán a profundizar este proceso.



Ritual del perdón

Escribe en un papel una lista con las personas que crees que te han maltratado en el pasado y que aún no has perdonado. En la lista pueden figurar familiares, amigos, compañeros de trabajo, conocidos y cualquier otra persona. Repasa los nombres de la lista y piensa brevemente en los incidentes con los que cada persona tiene que ver.

Lee a continuación la siguiente afirmación en voz alta:

«Yo, _____, estoy preparado para perdonar a todos los que me han herido y hecho sufrir en el pasado. Elijo perdonarlos para que sus acciones del pasado no me sigan afectando en el presente. Espero verlos con la mirada del amor incondicional. También me perdono a mí mismo por todo lo relacionado con estos acontecimientos. En aquella época intenté actuar lo mejor posible. Rezo para que esas personas y también yo experimentemos a partir de ahora solo amor y paz en nuestras vidas».

Tal y como hiciste en el ejercicio del capítulo anterior cuando te perdonaste a ti, estruja ahora la hoja de papel y tírala a la papelera. Visualiza todos los sentimientos negativos que les guardas a esas personas y los incidentes vividos y tíralos a la papelera también.

Este sencillo ritual es el primer paso para reemplazar el resentimiento que sientes hacia los que te han hecho sufrir con amor incondicional. Dicho esto, si el sufrimiento que te causaron es enorme, seguramente no te bastará con un solo ritual de perdón. Lo más probable es que tengas que repetir la afirmación que he citado cada vez que revivas y experimentes en tu mente los incidentes del pasado, porque el parásito estará intentando llevarte al camino de la negatividad y el amor condicional.

Si en la lista hay alguien al que te cuesta mucho perdonar, recita la siguiente oración cada noche antes de acostarte, nombrando a la persona o personas que quieres perdonar:

«Rezo para que _____ reciba todo lo que desee en la vida, como la vivencia del amor incondicional, la paz y la felicidad.»

Tal vez esta plegaria te irrite; la idea de rezar para que esta persona reciba todo cuanto desea quizá sea lo contrario de lo que te gustaría desearle. Entiendo este sentimiento, pero te animo a darle una oportunidad a esta oración y a repetirla cada noche durante dos semanas, aunque las palabras no te salgan del corazón. A muchas personas que han hecho este ejercicio a diario durante dos semanas les ha sorprendido gratamente los cambios que han experimentado en su interior.

No olvides que perdonar a los demás es algo que haces por ti y no por ellos. Perdonarles no significa olvidar los incidentes del pasado ni tampoco consentir ninguna acción, sino que ya no dejas que te sigan afectando en el presente al recordar que tú solo eres responsable hasta las puntas de tus dedos. El último ejercicio de esta sección te ayudará a seguir avanzando en la senda del perdón.



Diálogo de perdón

Primera parte

Este ejercicio consiste de dos partes escritas, cada una se compone de un párrafo. Para empezar, pasa revista a tu vida y recuerda una situación o un incidente en los que otra persona te hizo sufrir inmensamente. Piensa en una ocasión en que alguien intentó domesticarte o llegó a conseguirlo, obligándote a hacer lo que quería con gran dureza o crueldad. Tiene que ser un acontecimiento importante que provocó un cambio en tu Sueño Personal, transformando tu modo de ver a los demás, sacando seguramente a la luz sus defectos, y acabó siendo un momento decisivo en tu historia personal. Muchas personas han vivido un episodio de esta índole, sobre todo en los primeros años de su vida, pero podría tratarse también de un incidente sufrido en la adultez.

Escribe los detalles del episodio como si se lo fueras a contar a alguien que no los conociera. Tómate tu tiempo y revive los detalles mentalmente, retrocediendo a ese momento para recordar lo que ocurrió y cómo te sentiste. Y esta es la parte más importante: escríbelo tal como lo veías en aquella época y no desde el punto de vista de ahora. Afronta la cruda realidad sin tapujos, deja fluir tus sentimientos y no te reprimas por si lo que sientes te parece bien o mal ni intentes ser indulgente. Recuerda que este ejercicio es para ti y a no ser que decidas compartirlo con alguien más, tú serás la única persona que lo vea.

El siguiente ejemplo procede de un querido amigo mío:

Una noche, cuando tenía nueve años y estaba en casa mirando la televisión, oí que mis padres empezaban a discutir en la otra habitación. Ya les había oído pelearse antes, pero aquella noche parecía distinto. Mi madre se me acercó y me pidió que me metiera en mi habitación y cerrara la puerta, lo cual no era normal. Hice lo que me pidió y me quedé sentado en silencio en mi habitación, asustado, escuchando a través de las finas paredes sus gritos aumentando por momentos. Después oí algo que nunca olvidaré: un grito estremecedor lanzado por mi madre seguido de un silencio sepulcral. Me quedé helado de terror, quería salir de la habitación pero me daba miedo afrontar la escena que me aguardaba.

Abrí la puerta, crucé el pasillo y me dirigí a la sala de estar. Mi padre estaba sentado solo en el sofá.

—Tu madre se ha ido de casa. Ve a ver si la encuentras —me dijo al verme.

Recuerdo que estaba enojado con él y al mismo tiempo me intimidaba, pero ante todo me preocupaba mi madre. Salí a buscarla. Era de noche y tenía miedo. La busqué en medio de la oscuridad llamándola en voz alta, pero no me respondió. De repente vi que el porche del vecino estaba iluminado.

Mientras me dirigía al porche, oí voces y a mi madre sollozando. Le pregunté qué había ocurrido, pero en mi corazón ya lo sabía.

—Tu padre me ha levantado la mano. Me ha pegado —dijo.

Sentí que me invadía una mezcla de rabia y tristeza, y juré que protegería a mi madre si él lo volvía a intentar.

—¡Si lo vuelve a hacer, le mato! —exclamé.

Aquella noche me cambió la vida; por primera vez vi con claridad el lado oscuro de mi

padre. Seis meses después se suicidó.

En el caso de mi amigo, su padre estaba intentando domesticar a su madre (y a mi amigo al mismo tiempo) valiéndose de la fuerza bruta. Tu ejemplo quizá no sea tan extremo o tal vez lo sea más aún. Para sacarle el mayor partido a este ejercicio procura no seguir leyendo las instrucciones hasta haber escrito un ejemplo de tu propia vida. En cuanto lo hayas escrito, continúa el ejercicio.

Segunda parte

En la segunda parte harás volar la imaginación. Imagínate que te reúnes, solo bajo su forma espiritual, con la persona que te ha hecho daño. En esta reunión podrás hablarle directamente a su Ser Auténtico, la parte suya que está despierta y no la que está perdida en la bruma o ebria en medio de la fiesta. Bajo esta forma, está llena de amor incondicional y puedes decirle lo que quieras sin temor alguno. Dile cómo te sientes en cuanto a ella y a lo que habéis vivido e imagínate lo que te respondería desde la óptica de su Ser Auténtico. Escribe el diálogo mantenido entre los dos.

Este es el ejemplo del diálogo de mi amigo:

Papá, estoy muy enojado y triste por lo ocurrido. No puedo creer que le pegaras a tu mujer de ese modo. Me diste un susto de muerte. Somos los mejores amigos y te admiraba mucho. No entiendo cómo pudiste hacerlo. ¿Qué diantres te pasa? Cuando bebes no eres el mismo. Me siento culpable por no haber estado ahí para intentar detenerte. Cuando falleciste al cabo de pocos meses me sentí triste y un tanto aliviado a la vez, sabía que no tendría que preocuparme más por tu conducta violenta. Tampoco pude evitar sentirme culpable por el alivio que supuso para mí tu muerte.

Hijo, siento haberos hecho daño a tu madre y a ti. No estaba en mis cabales. No sabía lo que hacía. Cuando bebo no soy el mismo. Quiero que sepas que solo os deseo lo mejor a los dos. Os quiero con toda mi alma y ojalá pudiera volver atrás para no haber actuado de ese modo. Lo lamento mucho y te ruego que me perdones. No te sientas culpable, yo tengo la culpa de todo y quiero que dejes atrás lo ocurrido. Quiero que sepas que donde ahora me encuentro no siento más que amor por ti y tu madre y voy a hacer todo lo posible para

ayudaros desde la lejanía.

Este ejercicio te permite entrar en contacto con tus sentimientos en aquel tiempo, expresarlos y escuchar la respuesta de la otra persona desde el punto de vista de su Ser Auténtico. El resultado para la mayoría de la gente es que ve y entiende mejor que no debe tomarse a pecho los actos ajenos y que el corazón de todos está lleno de amor incondicional.



No olvides ser paciente contigo mismo mientras analizas los episodios del pasado que te hicieron sufrir y los dejas atrás. Tal vez te cueste, pero lo cierto es que cuanto más duros sean, más ganarás si lo consigues. La libertad que sentirás te cambiará la vida a partir de ese momento y es muy difícil que avances en tu camino si no das este importante paso del perdón. Tómalo con calma y vuelve a hacer estos ejercicios cuando lo necesites, profundizando en su sentido un poco más cada vez.

5

Descubre los desencadenantes y elude las trampas



La información que he presentado en el libro hasta este punto ha sido sobre todo básica porque el proceso de convertirse en un Maestro del Ser empieza por entender que estamos soñando tanto a nivel personal como colectivo. En cuanto reconocemos el Sueño en el que vivimos, dirigimos nuestra atención a aquello que puede transformarlo en una pesadilla, en concreto la domesticación y los apegos, que como recordarás son fomentados por el amor condicional. También has aprendido que el antídoto contra las pesadillas es el amor incondicional y la clave para sentir esta clase de amor es perdonarse uno mismo y perdonar a los demás.

Pero la información por sí sola no basta para que te conviertas en un maestro. Necesitas también aplicar las herramientas y en este tema será en el que ahora me concentraré. A medida que vives la vida, participando e interactuando con los demás en lugar de meditar en soledad en un monasterio de clausura, te enfrentarás sin duda a muchas situaciones que pueden acaparar tu atención y hacerte perder la calma. El Sueño del Planeta está lleno de esta clase de trampas y al caer en ellas te olvidas de que todo es un sueño y vuelves a perderte en la bruma y a dejarte llevar por los dramas de la fiesta.

Uno de los pilares de la Maestría del Ser es aprender a descubrir aquello que te saca de tus casillas y eludir las trampas que te están acechando, y para conseguirlo lo mejor es ser consciente de tus propias emociones.

Entiende tus emociones

Nuestras emociones son herramientas maravillosas. Estar en contacto con ellas nos permite experimentar la vida plenamente. Cuando somos conscientes de lo que ocurre en nuestro interior, nuestras emociones pueden enseñarnos una variedad de cosas. Nos enseñan lo que nos gusta y lo que no, lo que es verdaderamente importante para nosotros en oposición a lo que no lo es, y además constituyen una guía maravillosa para descubrir la labor que hemos venido a hacer en el Sueño del Planeta.

Por ejemplo, cuando debas tomar una decisión importante y no estés seguro de qué curso de acción seguir, lo que te ayudará a decidirte es fijarte en cómo te sientes en cuanto a las opciones que tienes en lugar de dejar que te consuman las historias que tus narradores te sueltan en la cabeza. A medida que te vas conociendo mejor, esta clase de discernimiento se vuelve una herramienta muy efectiva para saber qué es lo que realmente quieres. En el lenguaje popular se conoce como «escuchar al corazón en lugar de a la cabeza», pero es en realidad la Maestría del Ser en acción.

Tus emociones también te pueden mostrar si aún te estás apegando a algo y revelarte cualquier miedo e inseguridad de alguna domesticación del pasado. A veces ni siquiera te das cuenta de tener un apego hasta que un episodio desencadena una reacción emocional. Siempre que sientas una oleada de rabia, frustración, culpabilidad, vergüenza o de cualquier otra emoción negativa, te está indicando que mires en tu interior para averiguar qué te ocurre. Hazte preguntas como: «¿De dónde me viene este sentimiento? ¿En qué otra ocasión lo he experimentado? ¿Qué lo ha causado?» En cuanto descubras lo que ocurre dentro de ti, podrás calmarte y detener la espiral descendente en la que has entrado antes de perder el control.

Si bien la rabia es una reacción emocional común, no es ni por asomo la única. Cerrarte en banda, ponerte a la defensiva o mostrar un comportamiento pasivo agresivo, sentirte culpable o arrepentido, o tener cualquier otra reacción poco sana que se encuentre entre ambos extremos es otra forma de reaccionar emocionalmente y perder el contacto con tu Ser Auténtico.

Tanto si tiendes a dejarte consumir por la rabia y la ira o a quedarte enfurruñado en un rincón en silencio, la causa de estas reacciones emocionales siempre es el miedo, la herramienta del amor condicional.

Cuando el miedo se apodera de ti y desencadena una reacción emocional, tus apegos y domesticación se hacen con el mando y el amor incondicional queda relegado a un segundo plano. Cuando te conviertes en un Maestro del Ser eres capaz de ver cuándo empiezas a reaccionar emocionalmente y de preguntarte enseguida: «¿De qué tengo miedo?» Cuanto más deprisa identifiques el miedo y te desprendas de él, antes volverás a conectar con tu Ser Auténtico.

Cualquier reacción emocional que sientas es tuya y de nadie más y por tanto ha surgido para enseñarte algo sobre ti. Un Maestro del Ser ve esto como una oportunidad para aprender y crecer, y te ayuda a ocuparte de ella antes de que te lleve a un exabrupto que sea perjudicial para tu Sueño Personal o el Sueño del Planeta.

Los conflictos en el Sueño del Planeta

Como hay más de siete mil millones de Sueños Personales teniendo lugar simultáneamente en el Sueño del Planeta, las discrepancias son inevitables. Pero estas también pueden llegar a ser muy saludables, ya que nos obligan a evolucionar continuamente en nuestro propio Sueño Personal. Cuando una persona, y por supuesto las dos partes en discordia, reaccionan emocionalmente por una discrepancia, no se da la posibilidad de ver las cosas desde el punto de vista del otro y estalla el conflicto. Una reacción emocional nos ofusca la razón impidiéndonos avanzar hasta que no observamos con más detenimiento lo que la emoción está intentando decirnos.

Todos los Maestros del Ser, incluso los que han estado empleando estas herramientas diligentemente durante años, se toparán en algún momento de su vida con ciertas personas y situaciones difíciles. Son las personas que te pueden sacar de quicio y que lo más probable es que te hagan estallar emocionalmente. Si bien es posible evitar en muchas ocasiones las personas y situaciones que generan dramas o ansiedad, siempre habrá casos en los que no podremos hacerlo, viéndonos obligados a afrontar alguna persona o situación conflictiva.

La pregunta que esto plantea es: ¿Puedes enfrentarte a este tipo de situaciones sin dejarte arrastrar por los dramas de la fiesta? ¿Puedes seguir en contacto con tu Ser Auténtico respetando al mismo tiempo al otro?

Como Maestro del Ser que quiere conservar el control de sí mismo y profesar un amor incondicional a todas las personas del Sueño del Planeta, puedes conservar el control más fácilmente si averiguas por qué esta persona tiene la habilidad de sacarte de quicio. Piensa en ello. De todas las que hay en el mundo, esta en especial te saca de tus casillas más que cualquier otra. Es un regalo muy especial que te está ofreciendo y la libertad te espera en cuanto descubras por qué es así. Según mi propia experiencia, normalmente se debe a una de estas tres razones (y a veces a todas a la vez). Veámoslas:

1. Una anterior domesticación. Es posible que la persona o la situación te traiga a la memoria a alguien intentando domesticarte mientras tú te resistías. Aunque no recuerdes el episodio del todo, tu subconsciente o tu memoria a largo plazo hacen esta asociación de ideas, por lo que tu percepción de la situación actual está condicionada por la domesticación del pasado. Significa que ves a ese sujeto como una posible amenaza y tu mente consciente o inconsciente lo ha etiquetado como tal, aunque no te des cuenta.

Si atas cabos y ves que es la experiencia del pasado y no la del presente la razón por la que te irrita, habrás empezado a eliminar el poder que tiene de alterarte y recuperarás el control de la situación. Sabiendo que te produce este efecto por traerte a la memoria un recuerdo o un episodio similar, puedes intentar perdonarla o superar el trauma de la antigua domesticación y ver la situación actual desde una nueva óptica que no esté velada por la sombra del pasado. La sola asociación con el pasado suele bastar para liberarte del tormento de la situación presente, eliminando así el poder que ejercía sobre ti e inutilizándola como un desencadenante potencial.

2. El efecto espejo. Todo el mundo es un espejo en el que nos vemos reflejados. Y nuestro reflejo de las cosas que no nos gustan de nosotros mismos es más vívido en las personas que comparten con nosotros las mismas cualidades. Es decir, tal vez te veas reflejado en parte en esa otra persona, aunque no te des cuenta. Esta verdad quizá te sorprenda y tu primera reacción sea disentir de ello. Pero te invito a analizarlo con más detenimiento. Cualquier característica que veas en otra persona que no te guste suele ser alguna que ves en ti en cierto grado. Por ejemplo,

si pillas a alguien mintiendo y esto te afecta mucho, ¿se te ocurre algún momento de tu vida en el que hayas sido un mentiroso? Si te descubres quejándote de los defectos de tus amigos, averigua si muchas de esas quejas también podrías aplicártelas a ti. Al principio tal vez te cueste aceptar esta dura verdad, pero también es una herramienta útil para abandonar cualquier reacción negativa interior que puedas sentir en tu relación con esa persona, porque te permite verla como tu propio reflejo.

3. Apego. Cuando te topas con alguien que tiene la extraña capacidad de provocar una reacción en ti, quizá sea por haberte apegado a una creencia que crees tener que defender a capa y espada y te da miedo que la ponga en peligro. Si estás muy apegado a tus creencias, lo más probable es que surjan los conflictos.

Si bien se deben defender algunas creencias, sobre todo las que tienen que ver con el bienestar físico de uno mismo o con el de cualquier otra persona, estas no son las que suelen provocar conflictos. Hay una gran diferencia entre defender una creencia que protege tu integridad física y defender otra que simplemente apoya una postura con la que tu ego se ha identificado. Ver la diferencia entre ambas actitudes y mantener tu promesa de respetar el derecho de otra persona a no pensar como tú, te permite dejar de apegarte a una creencia arraigada en el egotismo y ver el punto de vista del otro con respeto.

La Maestría del Ser en acción

La próxima vez que te encuentres en una situación en la que empieces a sentirte enojado, a la defensiva, culpable, triste o algo parecido, el primer paso que debes dar es identificar la emoción. Admite que existe y acepta esos sentimientos interiores. Identificarlos sin más, admitirlos y aceptarlos ejerce un efecto calmante y pone en marcha el proceso de dejarlos atrás. Hazte luego las siguientes preguntas:

- ¿Qué te está mostrando esta emoción?
- ¿Qué miedos están activando en tu interior las palabras o actos de otra persona?
- ¿Qué estás intentando controlar y por qué lo haces?

En la mayoría de casos, la respuesta entrará en la categoría de una antigua domesticación, un efecto espejo o un apego.

Un Maestro del Ser sabe que cualquier emoción negativa que surja es realmente un regalo, una oportunidad para descubrir algo, ya que tú eres el único responsable de tus reacciones emocionales. Volveré a repetir esta última frase para recalcarla: *Tú eres el único responsable de tus reacciones emocionales*. Los demás pueden decir y hacer lo que quieran, pero lo que ocurre dentro de ti solo surge por lo que tú estás pensando y sintiendo.

Tal vez te encuentres en una situación en la que experimentes una emoción negativa sin saber en el acto de dónde te viene o, aunque lo sepas, quizá notes que va aumentando por momentos sin poder apaciguarla. En un caso similar, abstente de hacer o decir nada en ese instante si es posible. Y después abstráete de la situación hasta que veas las cosas con claridad. Que nadie te diga que un Maestro del Ser no requiere tener fuerza de voluntad, porque en ciertas situaciones para abstenerte de hacer algo necesitarás toda la que seas capaz de reunir.

En otras ocasiones no podrás tomarte un respiro y deberás enfrentarte a la persona o la situación que está generando una reacción emocional en tu interior, y decides encararla tal como se presenta. En esos momentos es cuando entran en juego el respeto y el amor incondicional. Recuerda, recurriendo a tu fuerza de voluntad, que la otra persona se merece tu respeto, lo cual no quiere decir que te responsabilices de su deseo intentando imponerle el tuyo, aunque choques con su postura. Recuerda que esta persona ve el mundo desde su punto de vista, esté domesticada o no. Respetarla y amarla incondicionalmente te permite mantener la calma y expresar tu verdad con amor.

Antes de hablar, sin embargo, pregúntate por un instante: ¿lo que estoy a punto de decir surge de mí o de mis creencias domesticadas? Si intentas imponerle una condición con tus palabras, te animo a mirar en tu interior y a buscar otras más adecuadas. Pero si tu atención está centrada, salga lo que salga de tu boca será lo correcto. No olvides que hablar desde un estado de amor incondicional no significa decir cosas con las que la otra persona coincida o disfrute, sino que en esos momentos sabes que solo puedes controlar tu propia percepción o reacción y no las suyas.

En ocasiones alejarte de la situación y no volver es la mejor opción para evitar que empeore el conflicto. Cuando el otro deja de respetarte, intentará someterte para que hagas lo que él quiere. Para no perder el propio respeto

lo más sensato es alejarte de la situación antes de que tus emociones se apoderen de ti y de decir o hacer algo de lo que más tarde te arrepientas. Este proceder no es huir de los problemas o las emociones sino tomar una decisión prudente para cuidarte, porque llegar a un enfrentamiento no sería beneficioso para ninguna de las dos partes. Un maestro de artes marciales te diría que tu mente es tu arma más poderosa y tu primera línea de defensa. Exige autodisciplina usar los puños para defender tu cuerpo físico sin acabar convirtiéndote en un tirano agresivo. Sé siempre consciente de lo que te espera cuando pierdes el dominio sobre las emociones.

La otra opción es permitir que las emociones te controlen, y estallar en cólera, reaccionar exageradamente poniéndote a la defensiva, o dando rienda suelta a cualquier otra emoción que se encuentre entre ambos extremos. En ese momento te estás quedando atrapado en los dramas de la fiesta, perdido en medio de la bruma y el humo de nuevo. Este tipo de conducta siempre produce el mismo resultado: sufres tú al igual que los demás en el Sueño del Planeta.

Desencadenantes emocionales modernos

El mundo moderno presenta algunas nuevas formas interesantes de activar reacciones emocionales. Supongo que estás familiarizado con redes sociales como Facebook, Twitter y otras por el estilo, y también con los mensajes de texto. Las redes sociales y los mensajes de texto nos están conectando de un modo nunca visto en el Sueño del Planeta. Aunque las redes sociales nos ayuden a estar conectados con las personas con las que estamos vinculados, también se ha vuelto un terreno fértil para las reacciones emocionales a las conversaciones digitales, de ahí que las redes sociales se parezcan a veces más a un campo minado emocional que a un campo de juego electrónico.

La buena noticia es que esta tecnología te proporciona otra herramienta valiosa para el autodescubrimiento al permitirte descubrir tus suposiciones sobre los demás. Es decir, como no puedes ver las expresiones faciales o el lenguaje corporal del que escribe algo en una red social o te envía un mensaje, tu primera reacción mental es suponer su significado imaginándote su intención. Llenas el vacío proyectando una emoción sobre un comentario, post o mensaje que tal vez no era la que realmente sentía la persona que lo escribió. Las redes sociales y los mensajes de texto te

permiten ver cuáles son las emociones que te imaginas o supones que la llevaron a escribirlo e investigar además qué domesticación y apegos interiores son los que causan tus suposiciones.

Recuerda que ser un Maestro del Ser no significa que seamos robots insensibles o que nunca vayamos a morder el anzuelo y a reaccionar emocionalmente. Pero cuando pierdes el control de tu voluntad incurriendo en una reacción emocional en vez de reaccionar de manera consciente, usar estas herramientas te permite recuperarte con rapidez. Aceptar que te sientes enojado, celoso, resentido, triste o de cualquier otro modo te permite ver la verdad de cómo te sientes en ese momento. Puedes tardar un segundo en descubrirlo o toda una noche tras haber estado revolviéndote inquieto en la cama, pero la espiral negativa en la que has entrado cesa en cuanto aceptas la verdad. Cuando descubres el origen de la emoción (normalmente surge por una anterior domesticación o un apego actual) puedes usar este conocimiento como instrumento de transformación.

Cada vez que caigas en una trampa y reacciones en lugar de responder con calma a la situación, pregúntate: ¿de qué tengo miedo? En cuanto lo descubras podrás analizarte más a fondo para ver de dónde te viene el miedo. Las reacciones emocionales siempre aparecerán y te afectarán hasta que te enfrentes a los miedos irresueltos que las suscitan. La buena noticia es que en cuanto descubras de qué tienes miedo y te liberes de ese temor, la situación ya no te afectará.



La resolución de conflictos

En el Sueño del Planeta los demás no acostumbrarán a actuar como tú deseas o crees que deberían hacerlo. No siempre coincidirán con tus ideas o tus creencias. Lo cual plantea la pregunta: ¿Cómo reaccionas cuando los demás no se comportan como a ti te gustaría? ¿Intentas imponerles tu voluntad y les obligas a aceptar tu punto de vista? ¿O eres capaz de observar la situación desde una cierta distancia y respetar el suyo?

Este ejercicio te ayudará a descubrirlo. Para empezar, piensa en un conflicto reciente que hayas tenido con otra persona. Podría haber sucedido en tu casa, el trabajo, en un centro de estudios o en algún otro lugar. Recuerda cualquier situación en la que disintiste del parecer de otro. Escribe brevemente el conflicto en un papel. Responde luego a las siguientes preguntas:

- En este conflicto, ¿qué creencia has intentado imponerle? (No se trata de una evaluación sobre si una creencia es «cierta» o «falsa», el objetivo es darte cuenta de tu propia creencia.)
- ¿Sabes de dónde te viene la creencia?
- ¿Deseas seguir conservándola? Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. Da lo mismo si la creencia sigue siendo cierta o no para ti, lo que importa es averiguarlo para no seguir luchando por una creencia en la que ya no crees, porque esto es la domesticación en acción.
- ¿Cómo trataste a la otra persona cuando disintió de tu opinión? ¿Respetaste su punto de vista o intentaste convencerla para que viera las cosas como tú?
- ¿Qué opinas respecto a su creencia? ¿Puedes observar la misma situación desde otra óptica? ¿Ver cómo esta persona cree en ella?

- ¿Cómo quieres actuar la próxima vez que surja un conflicto similar? ¿Hay alguna forma de relacionarte con esta persona siendo al mismo tiempo fiel a ti mismo sin intentar cambiar su creencia u obligarla a compartir tu opinión?

Como Maestro del Ser sabes que es imposible evitar todos los conflictos. Cuando surja uno en tu vida, tienes que mirar en tu interior, ver lo que es cierto para ti en ese momento y descubrir la forma de ser fiel a tus creencias respetando al mismo tiempo las decisiones y creencias ajenas. Haz este ejercicio cuando tengas algún conflicto con alguien.



El poder transformador de la escucha

El siguiente ejercicio te ayudará a mantener la calma y a ser consciente de tus emociones. Consiste en escuchar a personas cercanas a ti con creencias y valores distintos a los tuyos.

Busca a alguna persona de tu entorno y pregúntale sobre un tema en el que estéis en desacuerdo. Después escúchala. En este ejercicio no os dedicaréis a compartir vuestras opiniones, simplemente la escucharás. Pídele que se extienda en su opinión sin cuestionársela ni menospreciarla, y mientras habla asegúrate de hacer lo siguiente:

Observa su lenguaje corporal mientras habla. Fíjate en cómo sus expresiones faciales y gestos cambian cuando está compartiendo simplemente su opinión contigo en lugar de intentar convencerte o hacer que pienses lo mismo. ¿Cómo te sientes mientras comparte simplemente su opinión sin intentar convencerte? ¿Notas la diferencia en tu interior? Sé consciente de que no son sus palabras las que te hacen reaccionar al tema, sino lo que hay dentro de ti.

Procura entender el origen. Mientras la escuchas no olvides que lo más probable es que su visión del mundo esté condicionada por una experiencia o domesticación del pasado. En lugar de ver su opinión como falsa, intenta averiguar el origen y entender sus apegos. Después de todo, tanto da si tienes razón.

Escúchala sin planear tu respuesta. Procura escuchar lo que te dice sin pensar en una respuesta. Si piensas en lo que le responderás, no la estarás escuchando de verdad. No planear una respuesta te permite escucharla mejor sin que tus proyecciones se interpongan entre ambos.

Expresa tu opinión cuando haya terminado de hablar y hazlo solo si te la pide. Hazle saber que aprecias su opinión e identifica y resume luego cualquier punto con el que coincidáis. Así le demuestras que la respetas y la has estado escuchando y al mismo tiempo crea el ambiente adecuado para que te muestre que también te respeta. Y al final ofrécele tu punto de vista con respeto.

Identifica tus propios apegos. En último lugar, usa este ejercicio para escucharla y ver el mundo desde otro punto de vista, tanto si estás de acuerdo o no con ella, y observa si tus propios apegos te impiden ver las cosas con claridad. Es decir, ¿podría tener razón en algunas de sus opiniones?

Siente tus emociones. Sé consciente de cualquier emoción negativa que surja en tu interior mientras la escuchas. Por ejemplo, ¿sientes miedo? ¿Cólera? ¿Tristeza? ¿De dónde te vienen estas emociones? Si surgen de tu interior, el auténtico regalo será descubrir qué es lo que las origina.

Si haces este ejercicio con tu familia y los amigos, os ayudará a relacionaros con respeto y a identificar vuestras emociones mientras lo ponéis en práctica. Si de momento no ves viable llevarlo a cabo con tu familia, empieza con tu círculo de amigos proponiéndote hacerlo también más adelante con tu círculo familiar. Así aprenderás a respetar a los demás y serás más consciente de las creencias y los apegos que guían tu Sueño Personal. También te volverás más abierto con los que no piensan como tú o ven el mundo de distinta manera, y aprenderás a aceptarlos cada vez más sin prejuicios ni condiciones.



El autodomínio

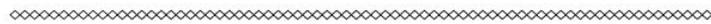
Cuando una reacción emocional se desencadene en tu interior, necesitarás toda la fuerza de voluntad que puedas reunir para no morder el anzuelo ni caer en la trampa. Este ejercicio tolteca está pensado para aumentar tu fuerza de voluntad y calmarte la mente al mismo tiempo.

Siéntate en una silla de respaldo recto con las rodillas en un ángulo de noventa grados. Elige un lugar seguro donde no te molesten y programa el temporizador para que suene al cabo de cinco minutos.

Cierra los ojos. Concéntrate en la respiración. No te muevas durante esos cinco minutos, ni siquiera para rascarte la nariz o adoptar una postura más cómoda. Si te mueves, programa de nuevo el temporizador. No cedas a la tentación de mover ninguna parte del cuerpo.

El objetivo de este ejercicio es ver si tienes la bastante fuerza de voluntad como para no moverte. Cuando consigas permanecer cinco minutos como una estatua, alarga el tiempo si lo deseas hasta llegar a quince o incluso treinta. Pero antes de aumentar el tiempo, plantéate añadir este elemento al ejercicio.

Repite los pasos anteriores, pero cuando te sientes imagínate que estás solo en la playa, rodeado de arena, agua y sol. Ahora ha llegado el momento de correr. Imagínate corriendo por la playa, sintiendo la arena, el agua del mar y la fresca brisa. Al visualizar esta imagen tal vez te entren ganas de mover el cuerpo. Pero decide no hacerlo, sigue realizando el ejercicio. Si te dejas llevar por una cadena de pensamientos que te aleja de la playa o si mueves cualquier parte del cuerpo, programa el temporizador de nuevo y vuelve a empezar una y otra vez hasta permanecer de cinco a quince minutos seguidos sin moverte. Como probablemente descubrirás, fortalecer la voluntad de tu mente es más difícil que resistirte al deseo de tu cuerpo.



Ambos ejercicios te ayudan a tener más fuerza de voluntad para tomar una decisión deliberada en situaciones en las que antes reaccionabas emocionalmente. En el siguiente capítulo analizaré con más detenimiento todas tus decisiones para que averigües si las haces con plena libertad o por el hábito adquirido de tu domesticación y apegos.

6

Rompe el ciclo del automatismo



Cuando los europeos se toparon por primera vez con las tribus amerindias en las llanuras de Norteamérica, se quedaron desconcertados por un pequeño número de indígenas que actuaban de forma contraria al resto de la tribu. Se lanzaban a la batalla montando a caballo de espaldas, respondían «adiós» cuando alguien les decía «hola» y hacían o decían constantemente cosas que eran lo opuesto de las costumbres habituales. Incapaces de ver a través de la bruma, a los europeos les asombraron estos sorprendentes guerreros y los llamaron «soldados payaso».

Pero lo que no vieron es que esos guerreros no se comportaban así para divertir a nadie sino que desempeñaban un papel muy especial, incluso chamánico, en la tribu. Los antropólogos modernos se refieren a ellos como «guerreros contrarios» en lugar de «payaso», y al observar el papel de estos guerreros salta a la vista que sabían que si no centramos la atención, las acciones repetitivas limitan la capacidad de la mente de percibir todas las opciones disponibles. Como la costumbre de estos guerreros era responder a las situaciones del modo contrario al usual, estaban cambiando constantemente la forma convencional de pensar de la tribu, haciéndoles examinar sus acuerdos y plantearse todas las opciones y posibilidades disponibles. Esto es precisamente lo que quiero que hagas.

Si te observas a ti y a los demás en el Sueño del Planeta, descubrirás que tú y la mayoría de la gente tomáis múltiples decisiones a diario sin tener en cuenta todas las opciones posibles, considerándolo como algo de lo más normal. Por ejemplo, el trayecto que tomas cada día para ir a trabajar o la

mano con la que te cepillas los dientes son decisiones automáticas. Constituyen una rutina, el resultado te lo imaginas, y si eres como la mayoría de la gente tomas estas decisiones sin pensar en lo que estás haciendo. Por lo que es fácil vivir la jornada sin considerar las distintas posibilidades que tienes, o incluso sin *ser consciente* de que hay otras, hasta que una calle cortada por obras te obliga a cambiar de ruta o tienes que cepillarte los dientes con la otra mano por haberte torcido la muñeca.

Si bien tomar decisiones de manera automática parece aceptable cuando se trata de cosas sin importancia, si te descuidas puedes empezar poco a poco a vivir como un autómatas y esta actitud acabará extendiéndose también a otros aspectos más importantes de tu vida. Es decir, cuando te acostumbras a decidir asuntos de poca monta automáticamente, te costará más tomar decisiones más importantes con plena conciencia, sobre todo si tu domesticación y apegos están intentando controlarte. En la tradición tolteca esta actitud se conoce como vivir inmerso en el ciclo del automatismo.

Sin duda, las decisiones automáticas tienen su propia función en la vida, como las que ayudan al cuerpo en momentos estresantes físicamente. Por ejemplo, pongamos que mientras descienes en bicicleta por la empinada ladera de un monte, se te salen los pies de los pedales. El cuerpo y la mente reaccionan instintivamente al unísono para ayudarte a volver a pisar los pedales antes de que te partas el cuello precipitándote al vacío. Todos estamos de acuerdo en que esta decisión automática es muy útil, es una respuesta física natural. Pero compara esta escena con esta otra: pongamos que una persona muy atractiva entra en la sala en la que estás y lo primero que se te ocurre es: «No vale la pena intentarlo, nunca se interesaría por alguien como yo». O cuando te dices al ver una oferta de trabajo: «No solicitaré el puesto, nadie contrataría a alguien como yo». En estas situaciones salta a la vista que tu domesticación y apegos te limitan impidiéndote hacer lo que verdaderamente deseas.

No abordar a alguien que te gustaría conocer o no solicitar un puesto de trabajo al que aspiras no es lo mismo que cuando tu cuerpo actúa instintivamente. En el primer caso se trata de conductas aprendidas originadas de la domesticación del pasado de «no soy lo bastante bueno». Si no te ocupas de ellas, tu apego a esta idea te condicionará hasta el punto de que cualquier elección que creas tener no será más que una ilusión. La Maestría del Ser consiste en vivir conscientemente para tomar de manera

deliberada decisiones que reflejen tu Ser Auténtico.

Solo sabrás si tus decisiones se basan en lo que de verdad quieres o si surgen de tu domesticación y apegos cuando hayas cultivado la práctica de la atención. Si estás perdido en la bruma, hasta la idea de tener una elección no es más que una ilusión tuya proyectada. Si no reconoces y rompes las cadenas del pasado, no estarás libre para emprender cualquier nueva acción. La atención es la clave para entender en qué parte de tu vida tu domesticación y apegos han hecho que tu idea de tener una elección sea una mera ilusión.

Aunque ya haya usado la palabra *atención* en muchas ocasiones en este libro, me gustaría dedicar un momento a analizar su significado con más detenimiento. La atención es el proceso de focalizar tu atención en tu cuerpo, tu mente y tu entorno en el momento presente. Es una práctica única porque además de prestar atención a lo que sucede en el mundo exterior, también observas lo que ocurre en tu mente, te fijas en los pensamientos que te pasan por la cabeza y de dónde te vienen. Esta práctica es la piedra angular de la Maestría del Ser, es la mejor forma de conocer lo que te gusta y lo que te desagrada, tu domesticación y tus apegos. La atención es estar en comunión contigo mismo y con el entorno.

Otro beneficio importante de fijarte en tus pensamientos y observarlos cuando te vienen a la mente y se van es que te permite experimentar de primera mano una verdad de la que he hablado en un capítulo anterior: tú no eres tus pensamientos. Tus pensamientos son simples narradores. Tú eres la energía consciente que los hace posible. En la Kena Upanishad, un texto antiguo hindú, aparece un bello pasaje que describe la naturaleza de la atención y del Ser Auténtico maravillosamente:

*Aquello que con el ojo no se ve, sino por lo cual los ojos ven...
Aquello que con el oído no se oye, sino por lo cual el oído oye...
Aquello no expresado por la palabra, sino por lo cual
la palabra se expresa...
Aquello que no se piensa con la mente, sino por lo cual
la mente piensa...*

Conocerte mejor a través de la práctica de la atención te ayuda a tomar decisiones acordes con tus verdaderas preferencias en lugar de hacerlo por cualquier domesticación y apego del pasado, así eres libre de ejercer tu voluntad de la mejor forma para que tu Sueño Personal y el Sueño del Planeta evolucionen.

Si no eres consciente de lo que ocurre en tu interior, tu domesticación y apegos te obligarán a actuar según los sistemas de creencia que los demás hayan creado. Y esto no es tener libre albedrío, porque renuncias a tu libertad personal para mantener unas ideas sembradas en ti hace mucho. Cuando vives atrapado en el ciclo del automatismo, actúas por definición sin ser consciente de ello. Has cambiado quién eres realmente por quién crees que deberías ser. Vivir la vida como un robot sin conocer las posibilidades que aparecen a cada momento te aboca a las mismas situaciones, por lo que tomas las mismas decisiones de siempre, y entonces te preguntas por qué nada cambia nunca en tu vida.

Otras manifestaciones del ciclo del automatismo

Piensa en las personas con las que te encuentras a diario. ¿Las ves siempre y en todo momento tal como son en el presente? ¿O supones automáticamente que las conoces y no ves más que su imagen en tu mente? Si no prestas atención, tu mente hará ciertas suposiciones basándose en la

experiencia que has compartido con ellas. No las estarás viendo como son hoy sino que estarás proyectando una identidad desfasada sobre esas personas basada en vuestro pasado compartido. Alguien cercano a ti podría estar cambiando o intentando cambiar y tú no te darías cuenta, porque te has apegado a la imagen antigua que guardas en tu mente.

Aunque esto no quiere decir que no debas tener en cuenta tu experiencia con alguien cuando tomas decisiones en el presente. Pero eres consciente, ves que estamos cambiando todo el tiempo. La persona que ahora tienes delante no es la misma que la que viste ayer. La diferencia puede ser sutil o enorme, pero sin duda existe.

Otro error habitual es reemplazar la respuesta automática con su opuesta y tomarla por una decisión consciente. Lo suelo presenciar en personas que intentan dejar atrás las creencias de la infancia. Cuando no estás de acuerdo en absoluto con una idea que te impusieron de niño tal vez te rebeles y hagas lo contrario. Aunque tus intenciones sean buenas, hacerlo simplemente por llevar la contraria no es actuar con plena libertad, ambas acciones forman parte del ciclo del automatismo. No te has tomado tu tiempo para aceptar tu pasado, observar las opciones posibles y decidir si hay otra alternativa que prefieras. Estás rechazando simplemente la idea de otro sobre cómo vivir tu vida yéndote al otro extremo. Tu domesticación te sigue afectando, aunque en esta ocasión lo haga a la inversa, impulsándote a identificarte con la opción opuesta.

Elegir lo opuesto por llevar la contraria suele venir del miedo y cualquier decisión condicionada por él no es una elección libre, por más bienintencionada que sea. En cuanto hayas visto todas las opciones posibles, tal vez decidas de todos modos hacer lo opuesto, pero la diferencia radica en que ahora será una elección consciente, hecha con pleno conocimiento, en lugar de ser una reacción en contra, y además actuarás queriéndote incondicionalmente en lugar de estar motivado por el miedo.

En vez de dejarte llevar por una decisión automática o su opuesta, eres consciente de todas las posibilidades a tu alcance. Adviertes no solo cualquier domesticación que esté intentando controlar tus elecciones, sino también tu reacción a ella. Como eres consciente de ambas decisiones puedes elegir libremente lo que te hace feliz en el presente.

El simple acto de hacer una pausa antes de tomar una decisión o de actuar, pensando en lo que realmente quieres en una situación frente a lo que podría ser una decisión automática, es el primer paso para romper el

ciclo del automatismo. Si te tomas un momento para ser consciente del presente y te preguntas: «¿Qué quiero realmente en este instante?», la respuesta en algunos casos te sorprenderá.

A medida que aprendes a centrar la atención, sabes mejor lo que realmente prefieres y confías en tu voluntad. Adviertes más tu propia domesticación y apegos, ves que te han llevado a tomar decisiones y a juzgar de manera automática en la vida cotidiana. Este es el primer paso para recuperar tu voluntad y tu libre albedrío, ya que cuanto más despliegues la atención menos automáticas serán tus decisiones y juicios.

La práctica hace al maestro

Elegir conscientemente entre diferentes opciones puede asustar. Sales de la zona segura de lo conocido y entras en lo desconocido. Ser Maestro del Ser no significa que una nueva elección no te cause miedo, sobre todo cuando tu decisión te obliga a traspasar los límites que te habías fijado y a adentrarte en un lugar nuevo. Pero la auténtica transformación solo se da en el reino de lo desconocido y tomar la decisión que sabes que necesitas para evolucionar, aunque te cause miedo, es muy distinto de dejar que el miedo dicte tu decisión. Es una clara verdad que no solemos ver.

A medida que empieces a utilizar estas herramientas lo más probable es que en alguna ocasión vuelvas a los viejos hábitos del pasado y tomes decisiones automáticas o elijas algo que no se alinee con tu Ser Auténtico. No olvides ser paciente contigo en esos momentos, ya que cuando empiezas a crear un nuevo Sueño Personal se da una alternancia entre las respuestas automáticas y las deliberadas, entre el amor condicional y el incondicional, entre la domesticación y la libertad. Mientras aprendes a reconocer y abandonar tu domesticación y apegos, cada vez serás más consciente de tus propias decisiones. La atención es la herramienta para centrarte en tu intento y romper el ciclo del automatismo, así que aplícala a diario, no olvides que la práctica hace al maestro.



Práctica del guerrero contrario

Intenta durante algunos días hacer cosas sin importancia de distinta forma a la habitual. Por ejemplo, si normalmente te cepillas los dientes con la mano izquierda, hazlo con la derecha. Ponte el otro zapato primero, ve en coche al trabajo por otra ruta, siéntate en un lugar distinto en el metro...

Aunque este ejercicio parezca sencillo, hacerlo diligentemente te ayudará de tres maneras. En primer lugar serás consciente de todas las pequeñas elecciones que haces a lo largo del día y al decantarte por otra que no es habitual en ti, estarás entrenando tu mente para que observe lo que ocurre en el momento presente en lugar de estar distraída como de costumbre cuando decides algo «sin importancia». En segundo lugar, al decidir hacer cosas triviales de distinta forma (es posible que acabes prefiriendo hacer algunas de esta otra manera), te estás preparando para responder a la pregunta: «¿Qué es lo que de verdad quiero ahora?» cuando debas tomar decisiones más importantes. En tercer lugar, al decidir hacer las cosas sin importancia de tu vida de otra manera y descubrir una variedad de posibilidades, te adentras en lo desconocido o el único lugar donde es posible una verdadera transformación.



Desarrolla tu atención

Dentro de ti y a tu alrededor están ocurriendo un montón de cosas continuamente, pero no eres consciente de muchas porque, como le ocurre a la mayoría de la gente, las historias que tus narradores te cuentan en tu cabeza acaparan toda tu atención, impidiéndote estar presente en esos momentos. No hago esta observación para que te mortifiques sino para que conozcas el estado que predomina en el Sueño del Planeta.

En este ejercicio desarrollarás tus habilidades como observador. Para llevarlo a cabo necesitarás un temporizador o un cronómetro, porque al principio es mejor hacerlo solo durante dos o tres minutos e ir aumentando gradualmente el tiempo hasta llegar a quince o veinte.

Lee los pasos descritos en los siguientes párrafos una o dos veces, activa el temporizador y haz el ejercicio de memoria basándote en los pasos leídos. No te preocupes si te olvidas de alguno, a base de práctica cada vez te saldrá mejor.

1. Siéntate cómodamente en una habitación silenciosa. Apaga el televisor, la radio o cualquier otro aparato eléctrico diseñado para acaparar tu atención. Activa el temporizador y cierra los ojos.

2. Lleva ahora la atención al momento presente. Hazlo ante todo sabiendo que durante los dos minutos siguientes no necesitas pensar en el futuro o el pasado. Al principio la mente se resiste a esta idea porque le encanta dedicarse a pensar en el pasado y el futuro.

3. Mientras estás inmerso en el momento presente, centra tu atención en tus oídos y lo que ocurre fuera de ti. Fíjate en los sonidos que oyes, como el zumbido de la nevera, el tictac del reloj, los pájaros gorjeando a lo lejos y el sonido de tu respiración. Son los sonidos que tu mente se pierde, porque los narradores que te hablan en ella los tachan de «poco importantes». Si prestas atención oirás también el silencio que existe tras esos sonidos.

4. Inmerso en el momento presente, escuchas lo que ocurre a tu alrededor, y ahora diriges tu atención a tu interior. Siente todas las partes de tu cuerpo. Sal de tu cabeza, donde normalmente tienes puesta la atención, y ve explorando mentalmente tu cuerpo de arriba abajo, hasta llegar a la punta de los dedos de los pies. Tú eres mucho más que solo tu mente. Reconoce cualquier parte donde sientas tensión, pesadez o molestia. Céntrate en la respiración. Los humanos respiramos más de veinte mil veces al día, pero muchos días ni siquiera somos conscientes de una sola respiración. Ahora al inspirar, dirige el aire a cualquier parte tensa, pesada o dolorida de tu cuerpo e imagínate que al exhalar el aire se lleva todas estas sensaciones negativas. Consciente del presente, con los ojos cerrados, olvídate del pasado y el futuro y escucha el mundo exterior sintiendo todo tu cuerpo.

5. Percibe mientras tanto cualquier pensamiento que surja en tu mente. No intentes

sacártelo de la cabeza o controlarlo, reconócelo simplemente. Pero cuando descubras que te has dejado llevar por una cadena de pensamientos, vuelve a centrarte en el presente, escucha el mundo exterior y siente por completo tu cuerpo y respiración. Cuando suene el temporizador, abre los ojos y vuelve a la vida cotidiana conservando este estado de centrar la atención en el presente.



Una vez terminado el ejercicio, haz una lista mental de los pensamientos que te han venido a la mente. ¿De qué clase han sido los que más han predominado? Los más habituales te indican las cosas que son importantes para ti como persona, y lo más seguro es que tengan que ver con aspectos de tu vida en los que te pones una máscara mientras te enfrentas al mundo. En el siguiente capítulo analizaré el concepto de las máscaras y la manera adecuada de usarlas.

Múltiples máscaras



¿Te has fijado alguna vez en que cuando participas en el Sueño del Planeta y con los bellos seres que comparten tu Sueño, proyectas una imagen o una identidad de cómo quieres que los demás te vean en el mundo? Esto forma parte de nuestra existencia y representar un papel de este modo es al fin y al cabo una herramienta útil para avanzar por el mundo, porque nos permite relacionarnos más fácilmente unos con otros. También es probable que cambies ligeramente las identidades o roles que proyectas para que se adapten a una situación o a un individuo en concreto. Por ejemplo, la imagen que proyectas cuando visitas a tus abuelos es probablemente muy distinta de la que ofreces cuando estás con tus amigos íntimos.

En la tradición tolteca se dice que en todas estas interacciones es como si pidiéramos prestada una máscara por un momento, o una identidad temporal, para relacionarnos con cada persona de una determinada manera. Llevar una máscara es cómo la gente se define e identifica dependiendo de los conocimientos, los roles o las experiencias que compartan con los demás. Si bien la máscara es un símbolo que nos permite comunicarnos unos con otros, en el fondo no es más que un símbolo cuya definición depende del acuerdo establecido.

Por ejemplo, las máscaras que yo llevo son de marido, padre, escritor, maestro, chamán, corredor y aficionado del fútbol. Entre otros ejemplos de máscaras tenemos cómo nos relacionamos cuando hay en juego temas concretos que nos interesan. Si hablamos de arte, yoga, o historia, o de cualquier otro tema que compartamos, empezamos a entender y ver al otro a

través del cristal de nuestro interés compartido, porque relacionarnos con quienes comparten nuestras pasiones nos permite configurar nuestras palabras y su sentido. Cuando nos relacionamos con estas personas, estimulamos nuestra mutua comprensión intelectual y emocional, y estas interacciones nos permiten cocrear el Sueño del Planeta.

Como Maestro del Ser me encanta participar en el Sueño del Planeta y puedo utilizar múltiples máscaras para relacionarme más fácilmente con los demás y ser más competente cocreando, pero en el fondo sé que no soy ninguna de estas máscaras. Una máscara no es más que un conocimiento formado por acuerdos que usamos para interactuar con la vida y la gente. Una máscara es una identidad. Elijo llevar una máscara para moverme mejor por el Sueño, pero ninguna podrá nunca abarcar mi fuerza vital, mi Ser Auténtico. Cuando nos domestican, nos escondemos detrás de una máscara y acabamos confundiéndola con quiénes somos, pero cuando te liberas de la domesticación una máscara no oculta quién eres y tú tampoco te parapetas detrás de ella. No representa más que los acuerdos creados por nuestros vínculos y aquello que ha moldeado la forma de vernos unos a otros.

Esta distinción, que tú no eres ninguna de las máscaras que llevas, es vital porque cuando crees que cualquier papel, identidad, profesión, estatus social o afición, encarna quién eres realmente has caído en otra trampa y el sufrimiento no tardará en llegar. Estos roles e identidades solo existen en el Sueño del Planeta, y como cualquier otra cosa en él acabarán deteriorándose y desapareciendo. Por esta razón, un Maestro del Ser utiliza cualquier máscara sabiendo que solo es una máscara, una identidad temporal que cumple una función, y la desecha fácilmente cuando ya no sea necesaria.

Por ejemplo, mi mujer tal vez necesite que la apoye cuando ha tenido un mal día y yo le ofrezco gustoso todo mi afecto y seguridad. En otras ocasiones, mis hijos pueden necesitarme como maestro, amigo, compañero de juegos e incluso a veces como padre que les impone una disciplina. Sé que todos estos papeles no son más que las máscaras que elijo ponerme y por eso puedo sacármelas en cuanto ya no las necesito. No se han vuelto mi identidad permanente ni intento encajar en la idea de mis seres queridos de quién debería ser yo. Simplemente sé lo que necesitan de mí a cada momento y elijo actuar como más creo que les puedo ayudar.

Cuando forjas una imagen de ti como trabajador, estudiante, marido, músico, buscador espiritual o cualquier otro papel y te pones esta máscara

para relacionarte con los demás, en cuanto olvidas que es una máscara dependerás para aceptarte a ti mismo de la aceptación de los demás y de hasta qué punto te aplaudan por lo bien que has representado tu papel. Y si no estás a la altura de sus expectativas o del listón que te has puesto, te rechazarás. Es otro ejemplo de la domesticación y la autodomesticación en acción y se da en el momento en que tomas la máscara que llevas por quien eres de verdad. Aferrarte demasiado a cualquier máscara solo te hará sufrir.

Otro problema de identificarte con una máscara es que intentarás seguir llevándola mucho tiempo después de no necesitarla. Esta actitud se ve en el Sueño del Planeta en muchas manifestaciones, como la de los padres que intentan seguir dirigiendo la vida de sus hijos cuando hace ya mucho que estos han volado del nido, o alguien que depende de lo que fue en el pasado, de los típicos «días de gloria», para sentirse bien. Ambos son ejemplos muy comunes de lo que ocurre cuando intentamos aferrarnos a un determinado papel a pesar de ser evidente que no podemos seguir representándolo en la vida. Los que siguen soñando con esta clase de fantasías no suelen darse cuenta de ello, pero siempre que creemos en algo que ya no es cierto acabamos rodeados de bruma de nuevo.

Lo cual nos lleva a una cuestión importante: parte de la Maestría del Ser consiste en ser capaz de desprenderte de cualquier identidad que hayas asumido en el Sueño del Planeta. Todo el mundo ha sido domesticado con la idea de que se llama de una determinada manera, de que procede de este o de aquel lugar, de que ha nacido aquí y crecido allí, y de que le gustan estas cosas y le desagradan aquellas otras. Son lo que yo llamo las primeras máscaras y aunque sin duda representen la verdad en cierto sentido y tengan una función en el Sueño del Planeta, todas estas descripciones y atributos no son sino máscaras, no pueden abarcar tu energía consciente, el Ser Auténtico, lo que tú eres.

Me refiero a ellas como las primeras máscaras porque te las pusiste en la infancia y te las proyectaron a través de la domesticación. Forma parte de crecer en el Sueño del Planeta y es algo que ha estado sucediendo desde hace mucho tiempo. Ya se habían creado antes de que nacieras, en cuanto tus padres se enteraron de tu inminente llegada al mundo. Aunque te las entregaran en la niñez, al cabo de poco las asumiste e hiciste tuyas sin darte cuenta porque viste que todo el mundo las llevaba y era algo normal en tu sociedad y cultura. Algunas personas incluso se ponen una máscara falsa que no les gusta para ser aceptadas por su familia. Con el paso del tiempo

fuiste perdiendo el contacto con tu Ser Auténtico, es decir, olvidaste que las máscaras que llevabas no eran más que máscaras y empezaste a considerarlas como la verdad.

Así es como te emborrachaste en la fiesta y te perdiste en medio del humo y la bruma. Cuando cometes el error de tomarte por esta máscara, confundes quién crees ser y lo que crees ser con la definición de una máscara en lugar de constituir la experiencia del Ser Auténtico. Ser consciente del Ser Auténtico es experimentarte como la energía que le da vida a tu mente y a tu cuerpo, como el poder que te ha permitido crear la máscara. Ahora, al haber alcanzado la Maestría del Ser, estás despierto y sobrio ante la verdad de quien realmente eres. No interiorizas la identidad o la historia que simboliza la máscara, por lo que te la puedes poner y sacar cuando el momento lo pida.

La transfiguración

En el Sueño del Planeta la mayoría de la gente con la que te encuentras está ebria en cierto grado, cegada por el humo y la bruma. Por esta razón proyectan sobre ti la imagen o identidad que quieren ver en lugar de percibir lo que tú eres. La identidad que te adjudican se basa en su propia domesticación, apegos y acuerdos. En tanto que Maestro del Ser te das cuenta de ello, lo que te *permite respetar la proyección de los demás, sobre todo cuando es útil hacerlo*. Se trata de la transfiguración.

Saber que los demás proyectan una máscara sobre ti, aunque hayas decidido sacarte todas tus máscaras, te permite transfigurarte de manera deliberada y compasiva para amoldarte a cada situación. Siete mil millones de personas te verán de siete mil millones de formas distintas y cada una de estas máscaras es la interpretación de cada persona de quién eres. Darte cuenta de ello te permite no creer en ninguna de sus proyecciones, porque no necesitas una máscara para experimentar quién eres. Sin embargo, respetas la imagen que proyectan sobre ti. Eliges ver cada máscara como un espejo que reflejará distintos aspectos tuyos, de los que puedes o no aprender. Quien se transfigura no tiene forma porque la vida carece de forma. Es decir, el conocimiento crea la forma y nos la da, por tanto una máscara nos da la forma en la que nos percibe el otro.

Volvamos, por ejemplo, a la historia de la abuela y su nieto de los

capítulos anteriores. Imagínate que el niño en la adultez descubre que su abuela lo ha domesticado con la idea de que debe acabarse siempre la comida del plato aunque ya no tenga hambre. Ahora que está despierto, sabe que es mejor para él y para su cuerpo dejar de comer cuando se sienta lleno, y desecha la idea de «¡Desperdiciar comida es un pecado!» como herramienta de domesticación.

Hasta ahora todo va bien, pero cuando llega el día de Acción de Gracias y le hace una visita a su abuela, ella sigue como es lógico proyectando sobre él la identidad de cuando era pequeño y la domesticación sobre que tiene que acabarse toda la comida del plato. Como respeta a su abuela, probablemente no decida decirle: «Rechazo tu domesticación y no seguiré comiendo cuando ya me sienta lleno». En su lugar ve que ella lo hace con buena intención y decide ponerse una máscara el día de Acción de Gracias para contentarla y dejar el plato impoluto. Sin embargo, también decide quizá darle al perro a escondidas por debajo de la mesa la comida que le queda en el plato, tirarla a la basura cuando ella no le vea, o decirle con dulzura: «Gracias, abuela, la comida estaba deliciosa, pero en este momento no quiero más porque estoy lleno».

Con cualquiera de estas respuestas elige no perturbar el Sueño Personal de su abuela porque ve que por esta vez no le cuesta nada acabarse la comida en lugar de llevarle la contraria, y decide darle esta alegría. Como está en paz con su pasado, no siente la necesidad de rebelarse ni de domesticar a su abuela para demostrarle que él lleva razón. A través de sus acciones demuestra que sigue siendo fiel a su verdad personal. Aunque no puede evitar que su abuela siga proyectando sobre él una máscara, sabe que es libre de ponérsela o no. Actúa siendo consciente de su antigua domesticación y de las numerosas posibilidades que le ofrece el momento presente sin perder de vista su Ser Auténtico.

Como es natural, en situaciones más serias puede que decidas no aceptar la máscara que alguien intenta ponerte. Por ejemplo, tengo una amiga que al poco de casarse su marido le dejó muy claro que tenía una serie de ideas muy concretas de lo que era una «buena esposa». Es decir, quería que se vistiera recatadamente, que no se relacionara con sus antiguas amistades y que le otorgara siempre la última palabra a la hora de tomar decisiones importantes como pareja, y ella rechazó todas estas condiciones. Aceptarlas no sería transfigurarse sino renunciar por completo a su Ser Auténtico para complacerle. Mi amiga se negó a ponerse la máscara que su marido intentó

imponerle. No se transfiguraría para satisfacerle porque de hacerlo no estaría siendo fiel a su verdad personal. Vio que él intentaba domesticarla y que las creencias de su esposo le venían del sistema de domesticación con el que había crecido. Al final decidió abrirle su corazón expresándole lo que pensaba y por suerte él la escuchó y cambió de mentalidad.

Ver a los demás con la mirada del amor incondicional te permite decidir adecuadamente a cada momento si te pondrás o no la máscara, o si te transfigurarás amoldándote a la percepción de otra persona. Lo más importante es ser consciente de que alguien está proyectando sobre ti una máscara, así puedes decidir qué es lo que harás en cada situación.

Proyectar una máscara sobre los demás

Ser consciente de las máscaras que proyectas es tan importante como advertir las que proyectan sobre ti. Cuando proyectas identidades o roles sobre los demás, creas una serie de expectativas sobre su conducta, por lo que la bruma del amor condicional volverá a alzarse sigilosamente empañándote la visión. Cuando proyectas esta máscara le adjudicas en tu mente a la otra persona una identidad y luego la juzgas por no haber representado el papel que tú querías. Si no prestas atención, lo harás con tus padres, hijos, amigos, compañeros de trabajo o con cualquier otra persona.

A veces la proyección es sutil. Suele darse cuando supones que como alguien se siente o comporta de un determinado modo en un ámbito de la vida, también se sentirá o comportará igual en otra situación totalmente distinta. Percatarse y liberarse de proyecciones como estas te convierte en un Maestro del Ser.

Por ejemplo, conozco a Lisa, una mujer que recientemente se sometió a un tratamiento de quimioterapia para combatir su cáncer de mama. Durante los dieciocho meses que estuvo lidiando con la enfermedad, además de desempeñar su papel de madre de hijos pequeños, participó en seis maratones. Ella es una madre. Una corredora de maratones. Una superviviente. Cuando observo las interacciones de Lisa con los demás, me doy cuenta de que mucha gente proyecta la máscara que quiere ver en ella. Esperan que se comporte de una determinada forma y que lleve su carga con orgullo. Y cuando no está a la altura del listón que le han puesto de cómo debe «actuar» una superviviente de cáncer de mama, se lo toman mal.

¿Por qué no se puso un lazo rosa en octubre? ¿Por qué no recauda fondos para una sociedad sin ánimo de lucro para combatir el cáncer de mama durante sus maratones? Cuando estas mismas personas descubren que Lisa también es aficionada a la caza, se quedan de piedra porque sus proyecciones sobre el papel de madre, de maratoniana y de superviviente de cáncer de mama no encajan con la idea de que también sea cazadora. ¿Cómo una mujer tan compasiva puede matar animales y comérselos?

Al mismo tiempo, algunos miembros de la comunidad de cazadores no entienden por qué Lisa participa en todas esas maratones, practica meditación y lee libros de espiritualidad. Un tercer grupo de personas, los corredores nuevos, no conocen ninguna de las otras máscaras de Lisa y ella es simplemente una fuente de inspiración y apoyo cuando los entrena para que corran su primera maratón. Cada grupo proyecta sobre Lisa una máscara diferente, encasillando toda su compleja experiencia vital en una de las narrativas que han creado. Cuando Lisa actúa de un modo que no encaja con la idea a la que se han apegado, les produce una fuerte reacción emocional. Algunas personas incluso han llegado al extremo de intentar ponerla en duda o avergonzarla al tomarse sus acciones tan a pecho y sentirse airadas o dolidas por ellas. Como ha defraudado sus expectativas, consideran que ya no se merece su amor. Pero hay que decir a favor de mi amiga que ella no deja que la defina una sola máscara de las que se pone ni de las que intentan imponerle.

A Lisa le asombra que algunas personas se inspiren en ella cuando luchan contra un cáncer o se preparan para una maratón, y es compasiva con las que no coinciden con algunas de sus aficiones. Vive su verdad personal de un modo que beneficia tanto su Sueño Personal como el Sueño del Planeta. La gente le pregunta cómo podía seguir corriendo mientras se sometía a la quimioterapia y su respuesta es sencilla: «Actué lo mejor posible en cada momento y no dejé nunca que el cáncer me definiera».

Como es plenamente consciente, puede ponerse las máscaras que proyectan sobre ella para mantener unas relaciones enriquecedoras sin renunciar a su Ser Auténtico. No comparte sus experiencias personales con el cáncer de mama por identificarse con él sino por su deseo de ayudar a la gente transmitiéndole lo que ha aprendido. Como asume temporalmente la máscara de una superviviente de cáncer sin dejar que la enfermedad la defina, se la puede sacar sin ningún problema cuando termina la interacción. Demuestra que es dueña de sus actos, una característica de un

Maestro del Ser.

En suma, mientras avanzas por el Sueño del Planeta una de tus mayores tentaciones será creer que cualquier máscara que te pongas es real. Te ocurrirá tanto si alguien proyecta o no una máscara sobre ti como si te la creas tú mismo. Por ejemplo, si las cosas te van sobre ruedas y tienes éxito en el trabajo o en los objetivos fijados, tu ego tal vez quiera crear la identidad de un «triunfador» o de un «experto» y aferrarse a ella. En el siguiente capítulo hablaré con más detalle de esta clase de trampas. Y cuando las cosas no te salgan como deseabas, el parásito quizá chille tanto en tu cabeza que desees ponerte la máscara de fracasado o de inepto.

En todos estos ejemplos es cuando la práctica de la atención te lleva de vuelta a la verdad: quien eres realmente, el Ser Auténtico, es mucho más de lo que refleje cualquier máscara. Cada vez que te olvidas de esta verdad y crees que una máscara es real, el sufrimiento y el engaño no tardarán en llegar. Un Maestro del Ser ve la máscara como una herramienta y la utiliza con eficacia cuando sea útil hacerlo. No identificarte con ninguna máscara te permite desecharla sin más y volver a tu Ser Auténtico cuando el tiempo para llevarla haya tocado a su fin.



Identifica tus máscaras

Las máscaras que nos ponemos nos permiten entendernos unos a otros a nivel intelectual, emocional y espiritual. De todas las máscaras que llevamos, las que más nos cuestan abandonar son las que asociamos a determinados papeles en el Sueño del Planeta. Como por ejemplo el de progenitor, hijo, trabajador, estudiante, etcétera. Piensa en todos los roles que representas en la vida y enuméralos en una hoja de papel. El mero acto de escribirlos te ayudará a verlos como roles en lugar de como quien realmente eres. Repasa luego la lista y responde a las siguientes preguntas: ¿Hay algún rol en la lista que deseas descartar o cambiar? ¿Qué pasos darás para hacerlo?



¿Quién soy?

En casi todas las tradiciones espirituales, una de las preguntas más importantes para hacerse uno mismo es esta: ¿Quién soy? En la tradición tolteca solemos responder «el Ser Auténtico» por ser el símbolo que más se asemeja a la descripción de la verdad. Pero incluso esta respuesta es incompleta, ya que las palabras se quedan cortas a la hora de expresar la verdad última de quién eres.

Ahora que sabes que no eres ninguna de las máscaras que llevas ni ninguno de los papeles que representas, dedica unos minutos a mirar en tu interior. Pregúntate: «¿Quién soy?» y averigua si puedes descubrir la respuesta dentro de ti... la que es inefable.



Antes de concluir el capítulo sobre las máscaras, me gustaría recordarte una enseñanza esencial que ya he presentado en el libro: el mundo que nos rodea es virtual, todo no es más que un sueño. Y en la tradición tolteca de mi familia insistimos mucho en crear experiencias agradables en el Sueño. Es decir, ¡nos gusta divertirnos! Hacerlo conlleva a menudo establecer objetivos para crear algo bello o alcanzar algo especial en la vida, pero como verás en el siguiente capítulo sobre los objetivos, es importante fijarnoslos siendo conscientes de ello. De lo contrario, podemos transformar rápidamente nuestro Sueño Personal en una pesadilla. Establecer metas positivas en nuestra vida nos ayudará a relacionarnos de manera enriquecedora y afectuosa con los demás y con el planeta, y también a crear la clase de vida que deseamos.

8

La fijación de metas



Fijarte una meta, ir a por ella y alcanzarla es otra forma maravillosa de participar en el Sueño del Planeta. Te permite aprender y experimentar cosas nuevas y superarte a ti mismo, y además te aporta una sensación positiva de logro al salirte con la tuya haciendo realidad tu intento creativo.

Sin embargo, también te puede llevar de vuelta a la bruma, porque en el Sueño del Planeta actual predomina la creencia de que el mejor método para conseguir lo que queremos y triunfar en nuestros propósitos es fustigándonos, reprendiéndonos o despreciándonos de algún otro modo. Muchas personas creen que la mejor manera de triunfar en algo es hablándose en su mente con la icónica actitud de un sargento de instrucción, manteniendo un diálogo negativo en su cabeza para «ser todo lo que pueda ser». Visto desde esta óptica no es de extrañar que tanta gente haya sido domesticada con la idea de que esta clase de autoflagelación es el único medio, e incluso el más indicado, para conseguir lo que quieren. Esta forma de motivarse crea una obsesión tan grande por el resultado final que dejan de sentir el dolor del aguijón de su propio rechazo.

Solemos manifestar esta actitud con nuestra propia imagen corporal. Por ejemplo, si te miras al espejo y decides que no te gusta algo de tu cuerpo — tal vez creas tener sobrepeso, no estar en forma, etcétera—, el parásito aprovechará la oportunidad para chillarte en tu cabeza, juzgando tu bello cuerpo como defectuoso. Si en este estado mental te propones perder varios kilos o cambiar tu aspecto de algún modo, al haber aceptado los juicios del parásito, este acuerdo conlleva tácitamente la condición de que solo te

querrás y aceptarás si triunfas en tu empeño. El proceso ocurre tan deprisa que si no prestas atención ni siquiera advertirás haber caído en una trampa. Aunque por supuesto también intentamos conseguir otra clase de objetivos que no tienen que ver con la imagen corporal con esta clase de amor condicional. En cuanto nos apegamos al resultado de nuestros esfuerzos, nos estamos queriendo condicionalmente. Esta actitud puede darse en cualquier otra área de nuestra vida.

Esta clase de actitud produce muchos problemas. En primer lugar, siempre que incurres en un diálogo interno negativo para alcanzar tu meta, partes de que tu estado actual no es lo bastante bueno. Por lo que invitarás a la voz del parásito a intervenir y controlar tu mente, en esta ocasión bajo el pretexto de que solo intento «ayudarte». Es otro ejemplo de lo astuto que es el parásito al combinar su charla negativa con una recompensa condicional. Pero como has podido ver en los capítulos anteriores, los métodos del parásito siempre tienen consecuencias adversas.

En segundo lugar, forzarte a alcanzar tus metas mediante el diálogo interno negativo te deja poco espacio para aceptarte y quererte a no ser que consigas tu objetivo, lo que en el futuro puede volver a repetirse. Por lo que si fracasas te sentirás aún peor que al principio. Cuando empleas la voz del parásito para motivarte, cualquier fracaso le estará dando más material para reñirte. Y si esto ocurre con regularidad, tenderás cada vez menos a fijarte objetivos o incluso dejarás de hacerlo, porque a nivel subconsciente temerás lo que el parásito vaya a echarte en cara si fracasas. Siempre que dejas de fijarte objetivos por miedo al fracaso es porque el parásito te ha reñido con tanta dureza en el pasado que no quieres que la situación se repita. Prefieres no arriesgarte por miedo a fracasar y a oír sus críticas.

Además, cada vez que te juzgas por fracasar, estás alentando a los demás a hacer lo mismo porque implícitamente has aceptado este juicio. Así es como la gran mayoría de la gente interactúa consigo misma y con los demás, imponiéndoles metas y expectativas y criticándose a sí misma si fracasa. Fijarnos objetivos con esta actitud es una de las formas principales en las que la ilusión del amor condicional se propaga por el Sueño del Planeta. De esta manera volvemos a unirnos a los dramas de la fiesta y a caer en el ciclo de la domesticación y la autodomesticación.

Aunque hay que reconocer que esta actitud es una trampa eficaz, porque a veces parece funcionar. La voz de tu juez interior puede motivarte vivamente, y se sirve de las herramientas de la culpabilidad, la vergüenza y

la envidia, y de una hueste de otras emociones negativas, para empujarte a actuar. Pero aunque este diálogo interior negativo parezca funcionar, el éxito que produce es efímero. Cuando triunfas es algo motivado por la voz del parásito; este nunca se siente satisfecho por demasiado tiempo, consigas lo que consigas, y como siempre te subirá el listón solo te aceptarás pasajeramente cuando triunfes en el futuro, en el mejor de los casos. De ahí que en la tradición tolteca digamos que si solo vas a quererte y aceptarte en el futuro, no te estarás queriendo y aceptado en el presente.

Como solo te quieres y aceptas si triunfas, tu felicidad depende de ese logro. Si alcanzas tu meta, te sentirás de maravilla por un tiempo, y si fracasas te infravalorarás. Estarás usando tus metas como una herramienta para domesticarte, porque has decidido quererte condicionalmente, dependiendo de si triunfas o fracasas. La expectativa de lo que «deberías ser» te está condicionando. El proceso es el siguiente:

1. Decides que no estás satisfecho con quien eres y te fijas una meta para lograr algo.
2. Implícitamente has acordado que solo te merecerás quererte *cuando* consigas tu meta.
3. Si fracasas, te juzgarás por ello. Si triunfas, tu juez interior te subirá el listón.

Esta es la clase de trampas que el Maestro del Ser elude y la manera de hacerlo es queriéndote incondicionalmente, viendo que ya eres perfecto en este momento y que para amarte no necesitas alcanzar ninguna meta.

Descubre las causas y percibe sus manifestaciones

En algún momento de tu infancia te propusiste destacar en una cosa u otra. Tal vez fue en una asignatura del colegio, en un juego en el que participabas a la hora del recreo, en un instrumento musical o en alguna otra actividad. En cuanto volcaste todo tu intento en una posibilidad, descubriste que mejorarías a base de entrenar o practicar. Es un proceso maravilloso y te dio la satisfacción de crear algo en el Sueño del Planeta.

Pero también llegó un momento en este proceso en el que te presentaron la idea de flagelarte y despreciarte para triunfar. Te dieron a entender que tenías que maltratarte para salirte con la tuya y obtener los mejores

resultados. ¿Recuerdas cuándo fue? A la mayoría de la gente les ocurrió a una edad tan temprana que ni siquiera se acuerdan, pero si rememoras tu vida verás que te ocurrió en cuanto dejaste de hacer algo por puro placer. Tu sensación de valía y de aceptación empezó a depender de un resultado o logro. El miedo y las consecuencias se añadieron a la mezcla, en concreto el miedo a fracasar en tu objetivo y la consecuencia de no merecerte tu amor ni el de los demás. En cuanto este miedo entró en juego, alcanzar una meta se convirtió en una herramienta para la domesticación y al poco tiempo interiorizaste este miedo y te domesticaste a ti mismo. Veamos ahora un ejemplo sencillo que quizás hayas vivido.

Lo más probable es que aprendieras a ir en bicicleta por lo divertido que era, sintiéndote orgulloso del logro que te permitió pedalear por el barrio como los otros niños. Más tarde usaste otros medios de transporte y seguramente te olvidaste de esta afición. Pero dejando volar la imaginación, pongamos que por un momento te apegaste a la idea de «tengo que ser el mejor ciclista» y «solo me querré y aceptaré si lo consigo». A no ser que seas un ciclista profesional esta idea parece absurda, ¿no? Salta a la vista que es absurdo no quererte ni aceptarte a no ser que seas un crack del ciclismo, sin embargo es precisamente lo que muchas personas hacen con cualquier otro objetivo: un trabajo, una imagen corporal, un papel en su familia o incluso un progreso en un camino espiritual. Así es cómo algo que antes nos divertía y entusiasmaba se acaba convirtiendo en una herramienta de autodomesticación.

La autodomesticación originada por la fijación de metas puede ser muy sutil y detectarla en todas sus formas es tu tarea de maestro. Tal vez creas que solo te puedes fijar objetivos relacionados con tareas cotidianas y definibles, pero las implicaciones de esta clase de manera de pensar van más allá de ello. Por ejemplo, ¿qué objetivos crees que necesitas alcanzar u obtener para ser feliz en la vida o sentirte realizado? ¿Necesitas sentirte amado por una persona en concreto? ¿Ganar una determinada cantidad de dinero? ¿Sentirte elogiado, reconocido o gozar de prestigio en tu comunidad? ¿Experimentar una gran realización espiritual? ¿Tener un físico de atleta? Todos estos listones que te pones son subjetivos y solo tienen el significado que tú les asignes. Pero lo que tienen en común es que si haces que tu felicidad dependa de alcanzarlos, también los habrás convertido en herramientas para domesticarte.

Como Maestro del Ser, la forma de evitar caer en esta trampa es recordar

que eres perfecto en este momento y que no es necesario que hagas o consigas nada para sentirte realizado. Es absolutamente correcto querer alcanzar metas en el Sueño del Planeta para descubrir tus puntos fuertes y ver de lo que eres capaz, pero como Maestro del Ser tu prioridad es quererte incondicionalmente mientras intentas hacerlas realidad.

Fija tus metas queriéndote sin condiciones

Este hábito es uno de los más difíciles de cambiar, porque la mayoría de las personas han sido domesticadas con tanta dureza y sutileza con la idea de que para triunfar deben mantener un diálogo interno negativo que ni siquiera se plantean otro sistema, como el de hacerlo queriéndose incondicionalmente. Este cambio de actitud transformará radicalmente tu Sueño Personal y tu modo de interactuar con los demás en el Sueño del Planeta.

Cuando piensas en un cambio o una meta, el primer paso es no olvidar que es algo que quieres hacer. Sabes que al fin y al cabo no hay ningún destino que alcanzar, nada que hacer o conseguir, porque cada vez que buscas la perfección fuera de ti te estás alejando de ella. Además, eres consciente de que el mundo que te rodea no es más que un sueño, y que tú eres tanto el creador como lo creado en él.

Teniéndolo presente y sintiendo un amor incondicional por ti, sabes que en tu Sueño Personal hay algo que quieres crear, cambiar o alcanzar. Estás participando en el sueño por el puro placer de hacerlo y no para intentar mejorar en algún sentido o quererte condicionalmente. Fijarte metas con esta actitud es un proceso bello y natural, y la metodología que usas para ello se basa en saber que eres perfecto. Ahora estás iniciando el proceso de alcanzar algo queriéndote incondicionalmente en lugar de intentar triunfar en tu meta por miedo, vergüenza o dudas. Cualquier cambio u objetivo que te fijes está motivado por tu deseo de hacerlo y no por una sensación de ineptitud o de no dar la talla. No estás cambiando por una domesticación del pasado o un apego del presente, sino que te enriqueces y desarrollas en el Sueño con algo que te apasiona hacer.

La gran ventaja de fijarte metas con esta actitud es que cuando lo haces queriéndote sin condiciones confías en ti de manera natural mientras persigues tu objetivo. En cambio, cuando intentas salirte con la tuya

espoleado por el miedo y mejorar por temor al fracaso, experimentas una sensación muy distinta en tu interior. Intentar alcanzar un objetivo por miedo o por una sensación de carencia crea un Sueño Personal empañado por la negatividad.

Cuando tu confianza viene de quererte, saber que puedes dar lo mejor de ti y disfrutar del momento sea cual sea el resultado te da la fuerza para alcanzar tu objetivo. Como te quieres, tanto si triunfas como si fracasas, este amor por la vida te mueve a dar lo mejor de ti, por lo que ahora tienes el control de cada decisión que tomas a lo largo del camino. Estás dispuesto a cambiar de objetivo si es necesario y como no te juzgas, cuando los demás juzgan tus progresos o habilidades sabes que esas proyecciones no son más que un reflejo de su propio sueño y no del tuyo.

Quiero aclarar que esto no significa que vayas a alcanzar todas tus metas fácilmente, ¡en algunas tendrás que dejarte la piel! Pero como lo harás queriéndote incondicionalmente en lugar de intentar triunfar empujado por el miedo y la autoflagelación, tenderás más a crear un cambio auténtico y duradero en tu vida mientras disfrutas persiguiendo tu objetivo. Te lo ilustraré con un ejemplo de mi propia vida para que lo entiendas mejor.

Hace varios años me dije mirándome al espejo: «Miguel, eres perfecto. Te quiero exactamente como eres y como deseo que estés más saludable y disfrutes de la vida vas a volver a salir a correr».

Los años anteriores había estado corriendo con bastante regularidad, pero ya llevaba un tiempo sin hacerlo. Siempre me ha gustado el *jogging* y como nunca me había costado demasiado, supuse que volvería a ponerme en forma fácilmente. De modo que desempolvé mis viejas zapatillas y salí a correr. Mi objetivo era correr ocho kilómetros, pero cuando no había recorrido ni siquiera uno tuve que detenerme. El corazón me martilleaba en el pecho y jadeaba tanto que me quedé sorprendido.

Si estás leyendo atentamente esta parte, una palabra del último párrafo te muestra el momento exacto en el que empecé a descender por un camino peligroso. Había *supuesto* que correría ocho kilómetros sin ningún problema después de llevar una buena temporada sin hacerlo y por supuesto no iba a alcanzar mi objetivo simplemente desempolvando mis viejas zapatillas y poniéndomelas. Al suponerlo, había esperado conseguirlo, me había fijado una meta inalcanzable. Cuando me detuve jadeando sin haber recorrido un kilómetro siquiera, empecé a juzgarme con la voz del parásito gritándome en la cabeza: «¡Miguel, eres un vago!» Pero de pronto me di

cuenta y comprendí que mi antigua autodomesticación estaba intentando hacerse con el control de nuevo.

En aquel momento podía elegir maltratarme y juzgarme o recordar que esto no era más que el principio y que como Maestro del Ser iba a quererme incondicionalmente durante el proceso. «Ten paciencia, Miguel. Hoy es el primer día, mi verdad en este momento.»

Mi meta era llegar a correr, a base de práctica, ocho kilómetros sin detenerme a finales de mayo. Y ahora era el mes de enero. Empecé mi rutina de salir a correr, y como cualquier padre y marido ocupado, hubo muchos días en los que no pude hacerlo o no corrí tantos kilómetros como los que había planeado. Pero no me mortifiqué por ninguna de estas cosas y seguí queriéndome y animándome durante el proceso. Algunos días tenía que echar mano de toda mi fuerza de voluntad para salir a correr, pero me alegra decir que antes de finales de abril me salí con la mía. Y estoy encantado, pero si hubiera fracasado seguiría queriéndome y aceptándome. Como me sentía de maravilla, seguí corriendo. Dos años más tarde terminé mi segunda maratón y ahora me estoy entrenando para la tercera. He estado desarrollando la obra de arte de mi vida con pasión, aceptando al mismo tiempo todo lo que la vida me depara sin perder el equilibrio.

Lo que deseo recalcar es que cuando te fijas una meta queriéndote incondicionalmente desde el principio, sabes que esa perfección no depende del resultado final sino que es una realidad del momento presente. Fuiste perfecto en el pasado, lo eres ahora y lo serás en el futuro. Sabes a todas horas que el resultado final no te definirá. A base de tenerlo presente ves la perfección que existe en ti, y este estado también te permite ver la perfección en el mundo de tu alrededor y la de cada ser que lo habita.



Meditación calmante y mantra

Cuando empiezas a librarte de viejos hábitos y modos de pensar, posiblemente descubras que aunque te quieras incondicionalmente la domesticación sigue estando presente en tu vida. Es decir, tal vez pese a dirigir tu intento en alcanzar tus objetivos queriéndote sin condiciones, sigas oyendo la voz del parásito intentando hacerte mantener un diálogo interno negativo. Muchas veces se calla en cuanto lo pillas in fraganti, pero la siguiente práctica te ayudará a recuperar la calma si el parásito persiste.

Cuando oigas, mientras persigues tu objetivo, la voz del parásito intentando reñirte o hacerte dudar de ti, deja lo que estés llevando a cabo y mira en tu interior. Sigue la respiración, concentrándote en el proceso vital que hace que el aire entre y salga de tu cuerpo. Siente ahora tus pies apoyados con firmeza en el suelo debajo de ti. Con tu percepción mental, imagínate que estás conectado a todo cuanto existe en la vida a través de la respiración y del suelo que te sostiene. Ve explorando tu cuerpo de la cabeza a los pies, así tu mente se vaciará y sentirás cómo es estar en él. Eres mucho más que la voz que oyes en tu cabeza. Recuerda que estás intentando alcanzar tu objetivo porque quieres. Tú ya eres perfecto y no dependes del resultado. Repite la siguiente frase una y otra vez hasta que el aliado recupere el control de tu mente:

Yo, _____, soy perfecto y completo en este momento y me quiero, ocurra lo que ocurra.



Visualización

En la tradición tolteca reconocemos que la mente es una poderosa herramienta para ayudarnos a alcanzar nuestras metas. El siguiente ejercicio te ayudará a dominar el poder de tu mente y a centrar tu intento en crear lo que quieres. Hazlo a diario, a ser posible por la mañana, mientras intentas alcanzar tu objetivo.

Busca un lugar tranquilo y siéntate en él durante varios minutos. Cierra los ojos y envíate un amor incondicional. Siéntete agradecido por estar vivo en el momento presente. Por tu cuerpo y tu mente, ya que te permiten experimentar el Sueño del Planeta. Piensa ahora en el objetivo que quieres alcanzar. Visualízate haciéndolo realidad y concéntrate en la sensación de gratitud por haberlo conseguido. La clave está en sentirte agradecido como si ya lo hubieras alcanzado porque así esta experiencia es real en tu mente. Después de dedicar varios minutos a centrar tu intento en sentirte agradecido por haber alcanzado tu objetivo, vuelve al presente. Abre los ojos, retoma lo que estabas haciendo y disfruta del proceso de trabajar para alcanzar tu meta.



Fijarte objetivos siendo consciente de ello es una excelente herramienta para crear y cocrear en el Sueño del Planeta, y la clave para disfrutar mientras los persigues es no olvidarte de quererte incondicionalmente sea cual sea el resultado. Como es natural, habrá ocasiones en las que otro ser

humano interponiéndose en tu camino te impedirá conseguir tu meta. La pregunta que esto plantea es: «¿Cómo reaccionarás si te ocurre?» El siguiente capítulo trata de este tema.

9

La mentalidad comparativa y competitiva



Ya en las últimas lecciones de este libro, volveré a citar por un momento la analogía futbolística. Pero esta vez en lugar de ser un hincha mirando un partido con distintos grados de apego al resultado, imagínate que eres uno de los jugadores del campo.

Como jugador, tu objetivo es ganar el partido y eres libre de decidir cómo te motivarás para conseguirlo. Si te motiva la voz del parásito, volverás a despreciarte y flagelarte, y solo te querrás y aceptarás si ganas. Si aplicas los pasos descritos en el último capítulo, te amarás incondicionalmente a lo largo del proceso, disfrutando del partido por el placer de jugar, sea cual sea el resultado.

Pero hay una gran diferencia entre un objetivo que solo tiene que ver contigo (por ejemplo, correr ocho kilómetros) y otro en el que participan otras personas (ganar un partido de fútbol). En el segundo ejemplo te enfrentarás a un adversario que intentará impedirte alcanzar tu meta. Se trata de una competición y la cuestión es cómo verás a tu oponente a lo largo del proceso. ¿Le querrás incondicionalmente? ¿Puedes ver a tus contrincantes como otra manifestación del Ser Auténtico? ¿O los demonizarás y verás como un enemigo que hay que vencer a toda costa? ¿Cómo actuarás hacia tus oponentes si pierdes?

Estas preguntas son importantes porque en nuestra sociedad la vida se representa como una competición. Si echas una mirada a tu alrededor, descubrirás por todas partes que las películas, la televisión, los libros y sobre todo los anuncios de todo tipo transmiten el mensaje de que las cosas

que queremos en la vida «son limitadas», ya sea amor, felicidad, amistad, un trabajo o una carrera profesional, belleza, dinero o bienes materiales, y como son limitadas es mejor hacer todo lo que esté en nuestra mano para conseguir las antes de que otro lo haga. Esta idea, referida con frecuencia en términos económicos como «escasez», crea un ambiente no demasiado sutil de comparaciones y competitividad entre tú y muchas de las personas que conoces.

La idea de escasez y la mentalidad competitiva que le sigue abunda hasta tal punto en la vida que cuesta detectarla en todas sus formas. Por ejemplo, cuando conoces a una persona por primera vez, fíjate en si empiezas a compararte con ella según lo que es importante para ti como individuo. ¿Evalúas su aspecto físico comparándolo con el tuyo? ¿Mides su riqueza material, su nivel educativo o su posición social comparándolos con los tuyos? ¿O te cuestionas si es «más espiritual» que tú? Hay distintas clases de comparaciones, dependiendo de lo que sea más importante para ti, pero el hecho de compararte con otra persona casi siempre lleva a la competitividad, aunque esta solo resida en tu mente. El viejo cliché de no ser menos que el vecino ilustra esta mentalidad comparativa y competitiva. Es un hábito y dejarlo atrás exige atención y esfuerzo.

Lo más curioso es que las primeras cuatro letras del término inglés *scarcity* (escasez) son también las cuatro primeras letras de la palabra *scare* (asustar), porque esto es precisamente lo que provoca la idea de escasez: miedo. La gente, temiendo que no haya bastante de sea lo que sea lo que quiera, ve a los demás en el Sueño del Planeta como competidores de una cantidad limitada de recursos, ya sea amor, felicidad, dinero, etcétera, y actúa en consecuencia. Como has aprendido, cualquier acción motivada por el miedo no puede estar también motivada por el amor incondicional, y acaba generando sufrimiento de una forma u otra. Cuando aceptas el concepto de escasez sin cuestionártelo, crees que alguna otra persona conseguirá lo que tú necesitas. Es una actitud que no facilita para nada las relaciones con los demás en el Sueño del Planeta, porque los transformas en contrincantes en lugar de amigos.

En la tradición tolteca se entiende que la idea de escasez, como se promueve en el Sueño del Planeta, es un mito. Desde una edad temprana te domesticaron con la falsa creencia de que la escasez existe, pero lo cierto es que siempre hay bastante de lo que necesitas en este momento. Cuando crees en el mito de la escasez, te entra miedo, ves a los demás como

competidores, por lo que vuelves a perderte en la bruma.

Ten en cuenta que no he dicho que siempre haya bastante de lo que tú *quieres* en ese momento, sino de lo que *necesitas*. Lo cual es muy distinto. Tal vez tengas muchos deseos o preferencias en el mundo que no se cumplen por más que quieras, pero un Maestro del Ser sabe que la vida siempre te ofrece exactamente lo que *necesitas* en ese momento. No es una mera teoría sino que puedes verificarla ahora mismo.

Piensa en el pasado por un momento y recuerda un par de situaciones significativas de tu vida en las que no obtuviste lo que querías. Por ejemplo, ¿no conseguiste un ascenso o un nuevo trabajo que deseabas? ¿Te rechazó una persona con la que querías salir por no corresponderte? En cada situación que recuerdes, ¿qué te ocurrió en su lugar?

Por ejemplo, tengo un amigo que vivió esta verdad en su propia carne hace varios años. Cuando llevaba diez años casado, su mujer le anunció que ya no le amaba y que quería divorciarse. Mi amigo se quedó destrozado. Le rogó, le suplicó e hizo lo indecible para convencerla de que siguiera con él, pero fue en vano. Cuando ella se fue, cayó en una profunda depresión, convencido de que el divorcio era lo peor que le podía ocurrir.

Pero empezó a trabajar sobre sí mismo. Mirando en su interior, abandonó la idea de saber mejor que la propia vida lo que le convenía. Poco a poco se fue abriendo a la idea de que su divorcio, aunque él no lo deseara, era lo que necesitaba. Un año más tarde de estar trabajando sobre sí mismo consiguió dejar atrás el pasado y curar las heridas emocionales que tenía incluso antes del divorcio, y empezó a salir con otras mujeres. Al poco tiempo conoció al amor de su vida y se casaron al cabo de poco y ahora tiene tres hijos maravillosos. Lo más sorprendente de esta historia es que la primera mujer de mi amigo no quería tener hijos y él estaba dispuesto a renunciar a su sueño de ser padre para estar con ella. Ahora, al verlo en retrospectiva, está muy agradecido a su primera esposa por haberle pedido el divorcio, de lo contrario no tendría a sus preciosos hijos ni la deliciosa relación que mantiene con su mujer.

Como demuestra la experiencia de mi amigo, a veces tienes que observar el episodio desde una cierta distancia para ver la verdad de lo que te enseña, pero si analizas atentamente situaciones del pasado en las que no conseguiste lo que querías, probablemente verás que en realidad recibiste exactamente lo que necesitabas. Aunque en otras ocasiones los resultados de una situación no lo demuestren con tanta claridad como en el caso de mi

amigo, un Maestro del Ser encuentra la fuerza interior para aceptar este principio con el corazón abierto.

Cuando vives confiando en la vida en lugar de temerla, dejas de intentar forzar o controlar a las personas y las situaciones de tu alrededor y te entregas a lo que la vida te ofrece. Aunque esto no significa que no intentes cambiar algo si está en tu mano hacerlo, pero un Maestro del Ser sabe reconocer las situaciones que no están bajo tu control y en esas ocasiones confías en lo que te presenta el momento y te entregas a él, sabes que recibirás exactamente lo que necesitas. Como ya no crees en el concepto de escasez, ves que la competitividad y los contrincantes solo tienen cabida en las competiciones deportivas, pero no en la vida cotidiana. Dejas de compararte con los demás, ya no los ves como competidores. Simplemente intentas actuar lo mejor posible y tu pasión se refleja en tus esfuerzos. El éxito es la consecuencia lógica de hacer algo que te apasiona.

La idea de que de algún modo eres imperfecto, incompleto, poco valioso o en el mejor de los casos, que «no das la talla», de la que he hablado antes largo y tendido, también está muy ligada a la de escasez, y ambas actúan juntas para mantenerte atrapado en la bruma. Piensa en ello un momento. Si eres un ser imperfecto, incompleto o si no das la talla, lo más probable es que seas incapaz de conseguir lo que necesitas porque solo hay una cantidad limitada de ello en el Sueño del Planeta. La combinación de estas ideas falsas crea un ambiente donde progresa el amor condicional a través de las comparaciones y la competitividad, suscitando el miedo a no dar la talla y a no tener nunca suficiente.

La idea de no dar la talla es muy antigua, aparece en mitos y leyendas desde el comienzo de la Historia. (El relato del Jardín del Edén y del Pecado Original son un buen ejemplo.) Me parece sorprendente la gran cantidad de gente en el Sueño del Planeta que ha sido domesticada con la creencia de tener una especie de defecto interior, y el parásito se sirve precisamente de ella para apoderarse de tu mente.

De todas las ideas falsas con las que has sido domesticado, la de no dar la talla es la más perjudicial, de modo que seré muy claro al respecto: tú la das de sobra. Eres perfecto y completo exactamente como eres. No eres imperfecto, incompleto o irredimible. La mayoría del sufrimiento que sientes te lo has infligido tú mismo por creer en esta falsa idea. Esta sensación de poca valía es la razón principal por la que no te quieres incondicionalmente. Lo más eficaz para que tu vida cambie es abandonar la

idea de ser imperfecto. En cuanto la sustituyas por una aceptación y un amor incondicional hacia ti, el mito de la escasez se desmoronará y dejarás atrás tu mentalidad comparativa y competidora.

La perfección está totalmente libre de imperfecciones. Lo que ocurre es que definimos lo imperfecto con nuestros propios acuerdos. En el mundo no hay imperfecciones, estas no son más que los acuerdos que hacemos en el Sueño del Planeta, no son sino una ilusión. Todo cuanto existe en la vida es perfecto.

Comparaciones y modelos de conducta

En la infancia todos tuvimos modelos de conducta o personas a las que admirábamos y queríamos emular. En muchos casos nuestros primeros modelos de conducta fueron nuestros padres o nuestros principales cuidadores, y más tarde los hermanos, los maestros, las figuras deportivas, los superhéroes e incluso los amigos. En la adultez nuestros modelos de conducta se ampliaron para incluir a artistas, eruditos, filántropos, líderes políticos o maestros espirituales. En todos los casos, vimos unas cualidades en esas personas que quisimos adquirir e intentamos emularlas con nuestra conducta. Es una forma maravillosa de cómo las cualidades admirables se van transmitiendo de un Sueño Personal a otro.

Y, sin embargo, como muchas otras cosas de las que he hablado en el libro, algo positivo también se puede volver negativo. En este caso, empiezas a compararte con tu modelo de conducta y usas su ejemplo positivo como herramienta para reprenderte o fustigarte por no parecerle más a él. Te pones condiciones basadas en el deseo de ser como otra persona.

Por ejemplo, pongamos que uno de tus modelos es la Madre Teresa, la famosa monja católica del siglo veinte que dejó Europa para irse a vivir a la India a los dieciocho años, fundó una orden religiosa y dedicó el resto de su vida a ayudar a los pobres y los enfermos. Hay muchas razones para admirar y emular a esta mujer tan especial: sus actos de amor incondicional, su tolerancia, su caridad, su generosidad, por nombrar unas pocas cualidades. Sin embargo, si no prestas atención, también podrías empezar a usar su ejemplo para juzgarte como alguien inadecuado diciéndote algo como: «No estoy ayudando a bastantes seres», o «No soy tan buena persona

como la Madre Teresa». En cuanto lo haces, en lugar de inspirarte en las cualidades de la Madre Teresa empiezas un proceso malsano de compararte con ella, sirviéndote de las comparaciones como una razón para ir en contra tuya. El parásito ha entrado sigilosamente por la puerta trasera y ha recuperado el control de tu mente.

Piensa por un momento en esta absurda actitud. Es lo último que la Madre Teresa, o cualquier otro modelo de conducta, hubieran querido para ti. Cuando te descubras comparando tu vida a la de un modelo de conducta y reprendiéndote por no ser más como él, esto te está indicando que la bruma ha vuelto a empañarte la visión. En lugar de compararte con los demás y decidir que no das la talla, sírvete de los ejemplos de tus modelos de conducta para desear adquirir las cualidades tuyas que admiras y manifestarlas en tu vida cotidiana.

En mi caso, tengo un buen amigo que está a punto de clasificarse para participar en la Maratón de Boston pues puede correr 42 kilómetros en 3,30 horas. Lo admiro como corredor y gran ser humano, pero en cuanto me empiece a comparar con él y con sus resultados, me estaré domesticando de nuevo con los logros de otro y renunciando a mí mismo. En vez de eso, me alegro de su éxito tanto como me alegro del mío. Hice una maratón en 5,57 horas y estoy encantado de haberla finalizado. En vez de comparar mi tiempo con el suyo, me fijo en todos mis logros, en lo mucho que he disfrutado consiguiéndolos. Esta actitud me permite disfrutar de mi propia creación, gozar de la oportunidad de hacer algo que me apasiona y de ir mejorando mis habilidades como corredor. Aprenderé de mi amigo y de muchos otros corredores, y disfrutaré de nuestro compañerismo.

Otra trampa relacionada con los modelos de conducta consiste en creer falsamente que un modelo de conducta o maestro tiene las respuestas a todas tus preguntas. Esta clase de situación se suele dar en el camino espiritual, sobre todo cuando empiezas a despertar y a alejarte del humo y la bruma que te rodeaba. Dependiendo de tu grado de domesticación del pasado y apegos, como estás solo empezando a encontrar tu propia senda, quizá *pienses* que un modelo de conducta o maestro *tiene* las respuestas a todas tus preguntas. Pero a medida que se va abriendo el capullo de tu despertar, al cabo de poco descubres que en realidad *tú tienes todas las respuestas* y que cualquier modelo de conducta o maestro con el que te relaciones solo está ahí para señalarte el camino de vuelta a tu propio hogar.

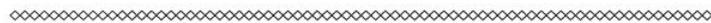
Aunque esto no significa que no recurras a otras personas cuando tu

camino se vuelva escabroso, todos necesitamos recibir ayuda de vez en cuando. Pero la diferencia radica en que un Maestro del Ser sabe en el fondo que todo cuanto necesitas está ya dentro de Sí mismo. Con una percepción de abundancia y no de escasez, dejas que los talentos y éxitos ajenos te inspiren.

Como Maestro del Ser te abres tu propio camino, creando el viaje de tu evolución interior. Agradeces las lecciones recibidas de los modelos de conducta y los maestros, así como sus inspiradores ejemplos, pero no te comparas con ninguno ni quieres ser como alguno de ellos, porque te sientes totalmente satisfecho con quien eres.

Al final comprendes que tu experiencia vital es única porque solo tú conoces la vida desde tu propia percepción. Es liberador saber que eres el único que controla tu voluntad y descubrirlo te permite disfrutar de todo lo que experimentas y haces. La paz y armonía de la guerrera tolteca del párrafo con el que arranca el primer capítulo surge de comprender que no necesitas esforzarte al máximo para ser quien crees que deberías ser, porque ya eres perfecto. El *yo soy* es una experiencia vital y no un símbolo o un modelo que debas alcanzar. Así la guerra interior llega a su fin una y otra vez. Un Maestro del Ser vive en paz.

Los siguientes ejercicios te ayudarán a poner en práctica las lecciones de este capítulo.



Mudita

En la tradición budista existe un concepto conocido como *mudita*, o dicha altruista, que consiste en alegrarse por los logros, éxitos y buena suerte de los demás. Esta virtud es fácil de cultivar con los miembros de nuestra familia o los amigos íntimos, pero resulta más difícil de aplicar en otras personas que no forman parte de nuestro círculo interior.

Para hacer este ejercicio rememora una situación en la que alguien haya recibido algo que tú querías. Tal vez sea un ascenso en el trabajo, un premio, un objeto material o cualquier otra cosa. En cuanto recuerdes la situación y la persona, repite la siguiente frase en voz alta tres veces:

«Me alegro de que _____ tuviera la suerte de recibir lo que yo quería.»

¿Cómo te has sentido al decir estas palabras en voz alta? Si eres como la mayoría de la gente, te costará expresarlas de corazón, sobre todo al principio. Pero llevar conscientemente la práctica de la *mudita* a la vida cotidiana te ayudará a reemplazar los celos y la envidia por buena voluntad y amor incondicional. Hacerlo te permitirá ver más allá del mito de la escasez. Los demás no son tus competidores, todo el mundo recibe exactamente lo que necesita en cada momento, incluyéndote a ti.

Mientras avanzas por la vida, interactuando con los demás en el Sueño del Planeta, sé consciente de tus reacciones cuando estés en una situación en la que alguien reciba algo que tú querías. Fíjate en si sientes celos, envidia o miedo y aprovecha la oportunidad para practicar la *mudita*.



Modelos de conducta

Primer paso

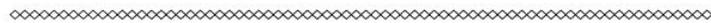
Piensa en los numerosos modelos de conducta que has tenido a lo largo de tu vida y haz una lista de todas las cualidades que has visto y admirado en ellos. Escribe en un papel solo las cualidades y no los nombres de las personas. Como, por ejemplo: honestidad, generosidad, tolerancia, destreza, serenidad, discernimiento, etcétera. Crea primero la lista antes de iniciar el segundo paso.

Segundo paso

¿Recuerdas el «reflejo espejo» del que he hablado en el capítulo cinco, en el que alguien que te saca de quicio suele poseer una característica tuya que no te gusta? Pues lo contrario también es cierto. Repasa la lista de las cualidades de tus modelos de conducta. Escribe ahora tu nombre encabezando la lista. Tú posees todas estas cualidades. De lo contrario no las habrías reconocido en los demás. Tal vez no tengas la habilidad que tu modelo de conducta exhibe en ciertas áreas, pero tienes la capacidad y el potencial de abrirte tu propio camino si te lo propones.

Tercer paso

Sabiendo que ya posees esas cualidades que admiras en otros, ¿qué cualidades crees que los demás admirarían en ti? ¿Cómo crees que la gente te percibe? ¿Encaja su visión de ti con la lista que has escrito o te atribuirían otro tipo de cualidades? Déjate llevar por tu inspiración.



Mi deseo para ti

A lo largo del libro has aprendido distintas formas de reconocer y liberarte de tu domesticación y apegos. Has aprendido que hacerlo te ayuda a silenciar el diálogo interno negativo que produce sufrimiento en tu Sueño Personal y a reemplazarlo aceptándote y queriéndote sin condiciones. Cuando interactúas con los demás en el Sueño del Planeta con este espíritu de amor incondicional, los ves con la mirada de la compasión y respetas sus decisiones aunque no coincidan con las tuyas. A través del poder del perdón dejas atrás el daño que te han hecho y ves que simplemente intentaron actuar lo mejor posible en aquella época. De esta manera tú también colaboras creando armonía en el Sueño del Planeta.

Has aprendido sobre el poder de las máscaras, el arte de transfigurarte y cómo puedes cambiar por el bien de otros mientras sigas siendo fiel a tu verdad personal. Eres capaz de fijarte metas coherentes con lo que verdaderamente deseas y te quieres incondicionalmente en todo momento mientras intentas alcanzarlas. Y en último lugar, has aprendido que ya eres perfecto y no te falta nada, que das de sobra la talla, y que siempre recibirás todo cuanto necesites en cada momento. Aunque agradezcas las lecciones aprendidas de los demás, sabes que eres capaz de recorrer tu propio camino porque encontrarás dentro de ti todo lo que necesites.

Como reconoces el sufrimiento que la domesticación y los apegos os han causado a ti y a otros, ya no intentas controlar a los tuyos con ira, culpabilidad o tristeza para obligarles a creer o actuar como tú crees que deberían hacerlo. Respetas la capacidad de cada uno de tomar sus propias decisiones, lo cual significa que ya no les proyectas la máscara de quiénes crees que deberían ser. Como te aceptas por quien eres, ahora aceptas a cada persona por quien es. Estamos cocreando el sueño en el que vivimos, aprendiendo unos de otros y respetando el punto de vista personal de cada uno. Nadie es más importante que cualquier otra persona. Vivir respetando a todos los seres transforma este mundo en el mejor lugar posible.

En los raros momentos en los que pegues un resbalón y vuelvas a caer en la trampa, sabes que un Maestro del Ser es capaz de recuperar la atención y

recobrase rápidamente. En lugar de empeorar las cosas arremetiendo contra alguien, poniéndote a la defensiva o dejándote llevar por el caos y uniéndote a los dramas de la fiesta, ahora dispones de las herramientas para volver a ponerte en pie. Mediante el poder de la atención y un amor incondicional por ti, sabes que estás actuando lo mejor posible en cada momento. Ya no necesitas distorsionar el mundo de tu alrededor para que encaje con tu percepción. Sabes quién eres y por tanto actúas y hablas con una seguridad absoluta y sin reparo alguno. Tu mundo se vuelve impecable. Como te relacionas con los demás con plena atención y con amor incondicional, sabes que actuarás a la perfección en cada momento. Por todo ello has aprendido a convertirte en un Maestro del Ser.

Perdonar al Sueño del Planeta

Cuando pensamos en un acto de perdón casi siempre nos lo imaginamos con relación a personas conocidas o que nos han afectado personalmente. Sin embargo, hay otra clase de perdón que suele pasarse por alto y es el perdón por el sufrimiento que ocurre en el Sueño del Planeta.

Para entender esta clase de sufrimiento, analizaré con más detenimiento los dos elementos de los que se compone el Sueño del Planeta. En primer lugar, existe el mundo físico de la materia, con sus océanos, continentes, vientos y climas variables, donde los cambios son constantes en su forma de manifestarse. Es el reino fenoménico, o el mundo visible y perceptible. Y en segundo lugar, existe el mundo de los acuerdos humanos, y estos acuerdos son lo que le dan sentido al mundo material. Es el mundo que hemos creado en nuestra mente y se basa en nuestras percepciones. El mundo de los acuerdos es invisible, aunque lo que se manifieste de esos acuerdos aparezca en el mundo físico. El mundo físico parece manifestarse por sí solo, en cambio el mundo de los acuerdos humanos requiere por definición nuestra participación. Veamos dos acontecimientos importantes para enfatizar la diferencia.

El primero sucedió el 26 de diciembre del 2004, cuando la ola gigantesca de un tsunami en el océano Índico mató a miles de personas al instante. Fue una trágica pérdida de vidas, pero se entiende como una catástrofe producida por un maremoto, sin la intervención de ningún acuerdo humano. Aunque el resultado sea desgarrador, no se puede «culpar» a nadie por una

tragedia de estas dimensiones.

Si lo comparamos con otro acontecimiento ocurrido tres años antes en Estados Unidos, el 11 de setiembre de 2001, que también supuso una pérdida catastrófica de vidas humanas, es evidente que la causa fue muy distinta. En este caso lo provocó un acuerdo humano. Por desgracia, muchas personas perdieron la vida porque un grupo creyó que debía imponer en el mundo su visión de la virtud a través de la violencia. En esta clase de tragedia se les echa la «culpa» a los perpetradores.

Si bien es totalmente comprensible sentir tristeza y rabia por un evento de esta índole, y quizás a ti te haya afectado personalmente uno de estos dos ejemplos, cuando dejamos que la tristeza nos invada perdemos nuestra perspectiva en el sueño, por lo que puede asaltarnos una debilitante pena, depresión y, en el último ejemplo, el deseo de venganza. En cualquier caso, si nos dejamos llevar por la tristeza acabaremos viendo el mundo con una actitud negativa, diciendo o pensando cosas como: «Es absurdo intentar mejorar el mundo», o «El mundo es un lugar horrible».

Si eliges este camino la bruma volverá a envolverte, ya que estarás viviendo en tu propia imaginación, lleno de miedo y desesperación, y el Sueño del Planeta se habrá convertido en una pesadilla. Estarás tomándote personalmente los episodios del mundo, dejando que te definan a ti y a tu modo de pensar. Habrás olvidado que en estas tragedias muchas personas se vuelcan por completo en prestar ayuda a las víctimas y a los supervivientes. Las comunidades se unen para ayudarse unas a otras a recuperarse.

Aunque es muy normal que ambas tragedias nos entristezcan, llega un momento en que superamos las pérdidas y decidimos perdonar al mundo por esas desgracias. Lo hacemos porque si siguiéramos aferrándonos a las emociones negativas que nos han causado no podríamos evolucionar. Pero esto no significa que olvidemos lo ocurrido, simplemente no queremos que esta clase de eventos empañen nuestra visión y nos mantengan atrapados en la bruma, impidiéndonos ver la belleza que nos rodea y seguir cocreando el Sueño.

Además, un Maestro del Ser comprende que los perpetradores de actos violentos (como los pandilleros, terroristas, maltratadores, manipuladores y otros individuos por el estilo), son en realidad los seres más domesticados y apegados que existen en el Sueño del Planeta porque son incapaces de ver la humanidad de otros seres vivos. Están ebrios perdidos en la fiesta, cegados por su sistema de creencias. Sus ideas los controlan hasta tal punto

que ya no pueden ver la humanidad de sus hermanos y hermanas.

Quiero aclarar que perdonar no significa ser indiferente. El perdón en este contexto significa que para crear un Sueño del Planeta armonioso comprendes que solo eres responsable de ti. Como eliges superar la ira y el dolor emocional para que en tu Sueño Personal reine la paz, puedes colaborar en el Sueño del Planeta para que un día las tragedias perpetradas por la violencia humana solo figuren en los libros de Historia.

Para un Maestro del Ser la paz va de la mano del perdón, por lo que se desprende de cualquier veneno al que se ha estado aferrando. Si te dejas ahogar en este veneno, participarás en el ciclo que ha creado sufrimiento en este mundo. Perdonar al Sueño del Planeta por la oscuridad es perdonar cualquier lado oscuro que haya en ti.

Aunque otras personas elijan construir el Sueño del Planeta creando una pesadilla, tú sabes cómo ponerle fin en tu interior. Cada vez que eliges perdonar, estás curando la herida infectada que te hace encoger de miedo y escudarte en la rabia. Elegir actuar por amor en lugar de por miedo siempre traerá armonía al momento presente, ocurra lo que ocurra en el Sueño. El perdón es un acto de amor, por eso en tiempos difíciles a nivel mundial yo me digo:

*Elijo perdonar, elijo participar, elijo actuar,
elijo usar mi voz para curar y elijo expresar el poder
de mi intento mediante el amor incondicional.
Soy un cocreador del Sueño del Planeta y elijo poner fin al ciclo
del amor condicional.*

Elijo hacerlo y dejo que la paz comience por mí. Esto es la Maestría del Ser en acción, y lo que también deseo y espero que tú hagas.

Agradecimientos

Quiero ante todo rendir homenaje a las personas que me enseñaron a amar incondicionalmente: mi madre, María «Coco» Ruiz; mi padre, don Miguel Ruiz; mi Mama Gaya Jenkins; mis abuelos, Abuelita Sarita, Abuelita Leonarda y Abuelito Luis; mis hermanos y hermanas, José Luis, Leonardo, RK, Kimberly-Jean, Jennifer y Jules; mis hijos, Audrey y Alejandro, y mi mujer, Susan (Lovie). Os quiero con todo mi corazón.

También quiero citar y darle las gracias a Randy Davila, mi editor, corrector y hermano de tinta. Gracias por darme la oportunidad de compartir de nuevo la tradición tolteca de mi familia a través de estos libros y por ayudar a mi familia de la editorial Hierophant Publishing a seguir difundiendo el amor y el conocimiento que nos permite curarnos de las heridas del amor condicional. Gracias por todo Carnal, es un placer trabajar contigo de este modo. ¡Te quiero!

Quiero expresar mi profunda admiración a Kristie Macris. Te estaré eternamente agradecido por animarme a emprender mi camino como escritor al ayudarme a escribir mi primer libro y a crear este otro. Has sido mi maestra en esta bella obra de arte, me has ayudado a encontrar mi propia voz y eres mi compañera y amiga más querida. Como siempre dices, sabes traducir lo que digo por conocerme tan bien. Ya llevamos veintidós años de amistad y espero que le sigan muchos más. ¡Te amo!

También quiero darle las gracias a mi queridísima amiga y compañera de enseñanzas, HeatherAsh Amara. (¡Choca esos cinco!) Hemos recorrido un largo camino desde que empezamos a enseñar juntos y a soñar que un día escribiríamos libros y colaboraríamos para crear nuestra obra de arte. ¡¡¡Y aquí estamos!!! =-) ¡Vamos a divertirnos! ¡Te quiero!

Muchas gracias a Dios, con todo mi Amor.

Así sea, así se haga y así se hará.

Sobre el autor

DON MIGUEL RUIZ JR. es un nagual, un chamán tolteca de la Transformación. Desciende directamente del linaje de los Guerreros del Águila y es hijo del mítico chamán mexicano don Miguel Ruiz. Combinando la sabiduría de la tradición de su familia con el conocimiento adquirido en su propio viaje personal, ayuda a los demás a emprender el sendero de la liberación personal. Es autor de *Los cinco niveles del apego* y de *Meditaciones toltecas para el día a día*.